

TEORIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 2º DE LA ESO

PRIMER TRIMESTRE

1. - EL CALENTAMIENTO.

1.1. -¿QUÉ ES?

Un conjunto de ejercicios dirigidos principalmente a los músculos y las articulaciones, que preparan el organismo para la actividad física posterior, reduciendo el riesgo de lesiones.

1.2.-PARTES DEL CALENTEMIENTO GENERAL:

1. – Desplazamientos. Algunos ejemplos:

- Carrera continua.
- Hacia atrás.
- Carrera lateral.
- Talones atrás.
- Rodillas arriba.

2. - Movilidad articular y/o estiramientos: giros o diferentes movimientos de las principales partes del cuerpo. Se trabaja al menos un ejercicio para cada una de las partes siguientes:

- Tobillos.
- Rodillas.
- Cadera.
- Brazos.
- Cuello.

3. - Ejercicios de fuerza:

- Abdominales.
- Lumbares.
- Flexiones de brazos.
- Flexiones de piernas.

4. - Ejercicios de mayor intensidad o de velocidad:

- Carreras cortas de velocidad.
- Algún juego de desplazamiento.

2. - LA CONDICION FISICA.

2.1. -¿QUÉ ES?

Conjunto de características que tiene nuestro cuerpo que le permiten realizar actividad física de manera adecuada. Cuando una persona se cansa con facilidad al realizar un esfuerzo físico, decimos que tiene una condición física débil. Cuando realizamos esfuerzos físicos sin agotarnos fácilmente, decimos que tiene una condición física buena.

2.2. -¿DE QUE DEPENDE TENER UNA BUENA CONDICION FISICA?

- **Los genes:** Heredamos diferentes características de nuestros padres a través de los genes.
- **La edad:** Nuestro organismo mejora su condición física de forma natural hasta los 30 años. Se mantiene hasta los 35 y, a partir de aquí empieza a descender.
- **El sexo:** Condiciona algunos aspectos. Las chicas suelen ser más flexibles y los chicos más fuertes.
- **El entrenamiento:** Si realizamos ejercicio de manera habitual y continua podemos mejorar nuestra C.F.
- **Los hábitos de salud:** Si no fumamos, comemos bien y variado, descansamos adecuadamente,...tendremos mejor C.F. que alguien que lleva hábitos totalmente contrarios.

2.3. - ¿QUÉ ELEMENTOS COMPONEN LA CONDICION FISICA?

Esta compuesta por:

- **Las Capacidades Físicas Básicas:** Resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad.
- **Las Cualidades Físicas:** Equilibrio y coordinación.
- **Las Capacidades Resultantes:** Agilidad y habilidad.

Vamos a ver este curso las CFB:

- **Resistencia:** Capacidad de realizar ejercicio durante un periodo largo de tiempo. Según la obtención de la energía hablamos de 2 tipos:
Aeróbica: Cuando llega el oxígeno necesario para que se produzca la energía que necesitamos para realizar el ejercicio. Para su trabajo no se suele pasar de las 170 p.p.m. Son esfuerzos que duran entre 4´ y 2 h.
Anaerobia: Cuando el oxígeno aportado por nuestro organismo es insuficiente. Se superan las 170 p.p.m. Son esfuerzos que oscilan entre los 20" y los 4´.
- **Flexibilidad:** Capacidad de realizar movimientos con máxima amplitud.
- **Velocidad:** Capacidad de realizar acciones en el menor tiempo posible.
Velocidad de reacción: Responder motrizmente en el menor tiempo posible ante la presencia de un estímulo.
Velocidad de aceleración: tiempo que transcurre desde que reaccionamos hasta que adquirimos la máxima velocidad.
Velocidad de desplazamiento: capacidad de desplazarnos a la máxima velocidad.
Velocidad resistencia: Mantener la máxima velocidad el mayor tiempo posible. Más de 8".
Velocidad gestual: es la capacidad de realizar una determinada acción motriz en el menor tiempo posible. Suele estar muy relacionada con la técnica deportiva y su eficacia.
- **Fuerza:** Capacidad de mover grandes pesos. Básicamente vamos a hablar de 3 tipos de fuerza:
Fuerza explosiva: se trata de vencer ese peso en el menor tiempo posible. Suelen ser acciones como saltos y lanzamientos.
Fuerza máxima: se trata de vencer el mayor peso posible. El ejemplo más claro

sería la halterofilia.

Fuerza resistencia: se trata de realizar acciones de fuerza durante un periodo prolongado de tiempo. Ejemplos pueden ser el remo, subir un puerto en bicicleta.

3. – LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FISICA.

3.1. – LA DIETA:

- Come alimentos variados, ricos en fibra, pescado, verduras y fruta.
- Debes hacer 4 comidas al día: el desayuno y el almuerzo deben ser los más completos, y la merienda y la cena que deben ser más ligeros.
- Acostúmbrate a beber agua durante y después de realizar ejercicio físico.
- No abuses de bebidas con gas, golosinas, bollos y pasteles.

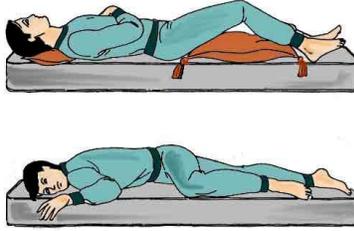
3.2. – LA HIGIENE:

- Calcetines de algodón para que absorban el sudor, bien estirados para evitar rozaduras.
- El calzado debe ir bien atado para dar estabilidad al pie. Airéalo después de realizar ejercicio.
- Después de realizar ejercicio dúchate o aséate, sécate y cámbiate de ropa.

3.3. – LA CORRECTA POSTURA:

- Andar erguidos con los hombros ligeramente inclinados hacia atrás. Debemos ser capaces de llevar un libro en equilibrio sobre la cabeza.
- Para levantar pesos lo ideal es flexionar las piernas, mantener la espalda lo más recta posible y levantar el peso por el estiramiento de las piernas.
- Para empujar una carga muy pesada es mejor realizarlo de espaldas, con la espalda lo más recta posible.
- Para sentarte debes de tener la espalda bien apoyada en el respaldo y la cabeza lo más erguida posible.
- Para dormir, una buena posición es de lado con la pierna pegada a la cama estirada y la otra semiflexionada por encima.
- Si llevas mochila, procura repartir el peso por igual entre los 2 hombros.
- Hay que evitar en lo posible, realizar hiperextensiones de la columna vertebral (puentes, en las lumbares no subir en exceso)
- Los ejercicios de lumbares y abdominales son buenos para la espalda porque fortalecen la musculatura encargada de mantenerla recta.

1. **DORMIR BOCA ARRIBA:** Utilice una almohada cuyo grosor permita que su cabeza tenga la misma inclinación que mantiene su columna cuando está de pie.



2. **DORMIR DE LADO:** La almohada debe ser más gruesa, para que la cabeza posea la misma alineación lateral con respecto al eje de la columna que cuando está de pie.

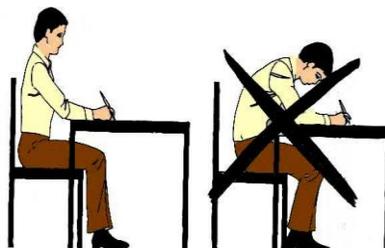
3. **DORMIR BOCA ABAJO:** Si le es imposible dormir de otra manera, conviene que se incline un poco sobre uno de los costados. Dormir en decúbito prono hace que se aumente exageradamente la hiperlordosis lumbar, la mejor postura es la fetal.

4. **LA CAMA:** Emplee un colchón firme y recto, aunque mullido, que pueda adaptarse a las formas de nuestro cuerpo. No duerma en cama pequeña.

5. **LEVANTARSE DE LA CAMA:** Póngase de lado y, apoyándose en los brazos, incorpórese hasta sentarse en el borde de la cama. Ayúdese de los brazos para levantarse y no realice giros bruscos de cintura.



6. **SENTARSE:** El respaldo debe respetar las curvaturas de la columna, y no ser ni más bajo ni más alto que la longitud de nuestra espalda. Para proteger la zona lumbar es aconsejable un cojín a esa altura. Las rodillas en flexión deben estar a mayor altura que la cadera (se puede ayudar con la utilización de un reposapiés), para facilitar así la basculación de pelvis. Aconsejable que exista una inclinación hacia atrás de 110° entre el respaldo y el asiento.



7. **FRENTE AL ORDENADOR:** El centro de la pantalla debe estar a la altura de la línea de los ojos y en una posición frontal.

Es aconsejable la mesa de dos alturas (una para el teclado y otra para la pantalla). El codo debe estar flexionado para movilizar el ratón. Con un reposabrazos a 5 cm debajo del plano de la mesa, que permita el apoyo a partir del codo.

8. **POSICIÓN DE LA MANO CON EL RATÓN:** No moverlo con mano en desviación radial o cubital, sino con la mano completamente recta con respecto al antebrazo. Con ligera semiflexión, nunca con gran concavidad o extensión.

9. **LAVARSE LOS DIENTES:** Doble un poco las piernas y apoye la mano que le queda libre sobre el lavabo mientras adelante ligeramente el pie opuesto a dicha mano.