

Apuntes de Educación Física

-Normas de la clase de Educación Física:

- Atiende siempre las indicaciones de tu profesor@.
- Antes de comenzar la clase debes hacerte un chequeo para comprobar tu salud.
- Debes tomar un tentempié antes de realizar los ejercicios.
- Ten siempre presente las normas higiénicas básicas.
- Realiza un buen calentamiento antes de hacer ejercicio.
- Haz más ejercicios además de la clase de Educación Física.
- La otra actividad debe hacerte disfrutar, y realizarla con la intensidad adecuada, sin llegar al cansancio total.
- No debes hacer ejercicios inadecuados para tu edad y para tu salud.
- Los ejercicios en grupo harán que disfrutes más las clases además de relacionarte con otras personas.
- Descansa entre los ejercicios.

-Beneficios de la práctica de ejercicio físico:

- Mejora la oxigenación.
- Mejora la presión sanguínea.
- Hace que el corazón bombee más sangre.
- Favorece la digestión.
- Ayuda al crecimiento de los huesos y de los músculos.
- Disminuye los problemas del corazón y del sistema circulatorio.
- Previene la obesidad.
- Evita lesiones del aparato locomotor.
- Favorece la higiene.
- Genera confianza en uno mismo.
- Favorece la creatividad y la imaginación.
- Facilita el sueño y el descanso.
- Favorece la relación entre otras personas.
- Fomenta la participación de todos.
- Promueve la relación con el Medioambiente.
- Nos ayuda a ocupar el tiempo de ocio.

Definición de salud:

La OMS dice que la salud es el completo bienestar físico, mental y social de una persona, y no meramente la ausencia de enfermedad.

Calentamiento:

Definición:

El calentamiento son todas aquellas actividades anteriores a la actividad para preparar nuestro organismo hacia un posterior esfuerzo.

Objetivos:

- Preparar física, fisiológica y psicológicamente para un posterior esfuerzo.

- Evita el riesgo de lesiones.

Factores:

DURACIÓN 10 minutos aproximadamente.

INTENSIDAD Baja.

PROGRESIÓN Debe existir de menos a más.

PAUSAS Ninguna.

Actividades:

Ejercicios que implican globalidad.

Tipos (general y específico):

- Estático: se realiza en el mismo lugar.
- Dinámico: se realiza en desplazamiento.
- Lúdico: se realiza utilizando juegos para poner en funcionamiento los sistemas.

Condición y capacidades físicas:

- Condición física necesaria para realizar cualquier actividad.
- Capacidades físicas:
 - Fuerza
 - Resistencia
 - Flexibilidad
 - Velocidad } potencia y agilidad.

Resistencia:

Nos permite mantener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Tipos:

- Aeróbica el esfuerzo no es muy elevado y el oxígeno que llega es suficiente para generar energía
- Anaeróbica el esfuerzo es muy intenso y supone un gran esfuerzo.

Flexibilidad

Es la capacidad para realizar movimientos en la mayor amplitud posible. Distinguimos entre:

- La movilidad articular
- La elasticidad del músculo

Fuerza

Es la capacidad muscular para ejercer una tensión frente a una resistencia. Hay distintos tipos. Se combinan con resistencia o velocidad.

Velocidad

Es la capacidad para realizar un movimiento o recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

Tipos:

- Velocidad de reacción
- Velocidad de desplazamiento
- Velocidad Gestual

Beneficios de la actividad física

Sobre el sistema cardiovascular

- El corazón se fortalece

Sobre el sistema Respiratorio

- Mejora la capacidad respiratoria
- La sangre en los pulmones capta mas cantidad para transformar el oxígeno.

Sobre nuestra constitución corporal

- Mejora nuestro organismo porque hay menos cantidad de grasa en la sangre

El ICM

Índice Máximo Cardíaco

Es el número de pulsaciones por minuto que una persona puede alcanzar.

$$\text{ICM} = 220 - \text{Edad}$$

Zona de Actividad

Nos indica los límites del Ejercicio Saludable. Está comprendido entre dos rangos, tu zona de actividad está entre el 55% y el 90% de tu ICM. Para calcularlo hallaremos:

- $(\text{ICM} \times 55)/100$
- $(\text{ICM} \times 90)/100$

El Pulso

Se debe tomar con los dedos índice y medio sobre el cuello, la muñeca o el pecho.

Nunca se debe usar el pulgar ya que tiene pulso propio.

Como se toma

Primero hay que buscar el pulso, segundo se cuentan el número de latidos en 15 segundos. El primer latido se cuenta como cero. Finalmente se multiplica el resultado por 4 y se saben los latidos por minuto, aproximadamente.