

ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE 2º ESO



Conceptos clave: Partes dunha sesión de Educación Física, Quecemento xeral/específico, estrutura básica do quecemento, capacidades físicas básicas, prevención de lesións, finalidades e beneficios do quecemento, a condición física (componentes)

Ideas clave: Hábitos que axudan a unha condición física saudable, beneficios da condición física saudable.

Contidos teóricos:

1. A sesión de Educación Física
2. Quecemento. Definición.
3. Finalidade e beneficios do quecemento.
4. Tipos de quecemento.
5. Estrutura básica do quecemento.
6. Condición Física e saúde
7. As capacidades físicas básicas
 - 7.1 A resistencia é a saúde
 - 7.2 A flexibilidade é a saúde
 - 7.3 A forza é a saúde
 - 7.4 A velocidade

1. A SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

A sesión de Educación física como ben sabemos, presenta na práctica a seguinte estrutura:

- Información inicial. Nesta fase explicanse os obxectivos e actividades da sesión.
- Adaptación fisiolóxica. Esta é unha fase de predisposición a nivel motor, cognitivo e afectivo-social do organismo.
- Fase Principal ou de logro de obxectivos. Fase onde buscamos acadar os obxectivos da sesión.
- Volta a calma. Fase de volta o estado inicial dos sistemas funcionais

2. ¿QUE É O QUECEMENTO? DEFINICIÓN.

Ao comezar a practicar unha actividade física ou un deporte sempre se realizan algún exercicios para adaptar de xeito progresivo o organismo ao esforzo posterior.

O quecemento é a realización de exercicios físicos que facilitan a adaptación do organismo incidindo sobre a totalidade de músculos e articulacións ordeados de forma gradual e progresiva, coa finalidade de preparar o organismo para un mellor rendemento físico e para tentar evitar posibles lesións. Denomínase así pola sensación de calor no corpo , provocada pola maior afluencia de sangue aos músculos e o correspondente aumento da temperatura corporal. Na sesión de Educación Física , levamos a cabo o quecemento na fase de adaptación fisiolóxica.

3. FINALIDADE E BENEFICIOS DO QUECEMENTO

Ao practicar exercicio, ós músculos do corpo contráense é estíranse. ***O quecemento adaptaos e evita posibles lesións***, ben por unha contracción intensa ou por un estirón brusco. Amáis, ***as articulacións prepáranse para realizar movemento amplos***, diminuindo así a posibilidade de distensións (alongamentos excesivos).

Co quecemento ***incrementase a frecuencia cardíaca***. Como o corazón bombea máis sangue , ***prepara o organismo para un traballo máis esixente***. Os vasos sanguíneos dilátanse xa que van

a recibir unha cantidade de sangue superior a cando a persoa está en repouso. O aparato respiratorio tamén se prepara para aumentar o volumen de oxíxeno respirado.

Grazas ao quecemento , os mecanismos químicos que se producen no interior das células musculares (transporte de oxíxeno, liberación da enerxía a partir dos nutrientes,etc) , realízanse con máis velocidade e eficacia, **atrasando a aparición do cansanzo**. Co quecemento **evítanse ou redúcense tamén as dores musculares ou maniotas** que aparecen trala actividade física.

Por último, o quecemento **prepara psicolóxicamente** e reduce o estado de tensión emocional , propio da incerteza que pode presentar por exemplo, unha competición.

En definitiva , os principais beneficios do quecemento son :

- Evita lesións musculares.
- Aumento do movemento e amplitude articular.
- Adaptacións cardiorrespiratorias.
- Atrasa a aparición da fatiga.
- Reduce as maniotas ou dores musculares.
- Prepara psicolóxicamente para a actividade posterior.

4. TIPOS DE QUECEMENTO

Con carácter xeral podemos distinguir :



- **Quecemento xeral:** É o que prepara o corpo, cunha **intensidade baixa**, para realizar unha actividade física determinada. **Non está orientado a ningunha modalidade ou actividade concreta.**
- **Quecemento específico:** É o tipo de quecemento **dirixido á práctica dalgún deporte** e que se ocupa dalgunha ou algunhas **partes do corpo especificamente**. En moitos deportes unha parte do tempo emprégase en realizar actividades de quecemento coa pelota ou con algún material. Ex: no fútbol dar pases entre os compañeiros, no baloncesto, lanzar a canasta.

5. ESTRUCTURA BÁSICA DUN QUECEMENTO

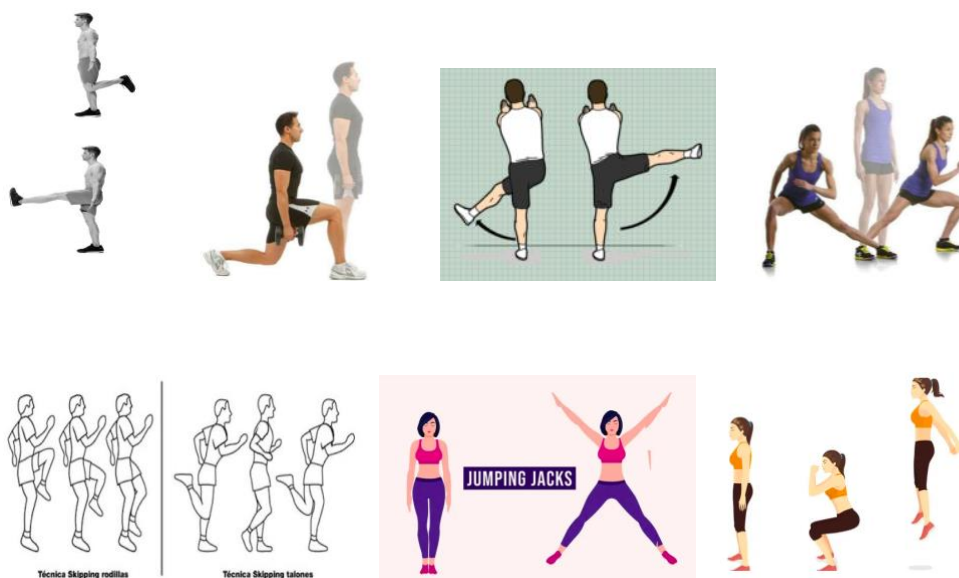
No quecemento como vimos anteriormente, **podemos distinguir unha fase xeral e unha fase específica**. A finalidade da primeira fase e xerar unha activación inicial (aumento temperatur corporal) e de mobilizar todas as partes do corpo para a actividade posterior. Aínda que non existe unha única forma de abordar o quecemento , podemos distinguir unha estrutura básica coas seguintes partes :

- **Posta en acción.** Realización de movementos activos de locomoción, desprazamentos , dirixidos a provocar que os músculos cheguen a unha mínima temperatura para poder realizar outras tarefas máis esixentes. Por exemplo a carreira continua, desprazamentos tipo “animais” ..etc
- **Mobilidade articular.** Co obxectivo de mover as principais articulacións e seguindo unha orde lóxica, ben ascendente ou ben descendente (nocellos,xeonllos, cadeira,etc) . Pédese diferenciar aquí a mobilidade estática e mobilidade dinámica.

Mobilidade Estática . Exercicios tipo

Giros de tobillo 	Giros de rodillas 	Giros de cadera 	Círculos de tronco 	Círculos de hombros 
Cruzar brazos por delante y por detrás 	Levantar y bajar brazos. 	Flexo extensión de codos 	Rotación de muñeca 	Movimientos de cuello (siempre lentos y nunca hacia atrás). 

Mobilidade Dinámica . Exercicios tipo



- **Activación específica.** Na fase específica do quecemento , búscase unha preparación máis concreta e por iso se inclúen exercicios semellantes aos da actividade posterior. Un exercicio específico é o que ten un gran parecido cos movementos propios do deporte a realizar máis tarde. Os exercicios específicos deben comezar a practicarse a un ritmo baixo e cunha intensidade moderada. Amáis , débese poñer maior énfase nesta fase canto máis intensa vaia a ser a actividade posterior, como por exemplo unha competición.

6. CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE

A condición física depende de :

Condición Anatómica	Condición Fisiolóxica	Condición Motora	Condición Nerviosa
Sistema óseo e articular	Sistema cardiovascular , dixestivo, respiratorio, etc	Capacidades físicas básicas : - Forza - Resistencia - Velocidade - Flexibilidade	Capacidades físicas psicomotrices

Hábitos de saúde que axudan a mellorar a túa condición física

- Unha dieta equilibrada.
- Realizar un bo quecemento antes do exercicio.
- Dormir as horas necesarias e descansar sempre que o necesites.
- Evitar sustancias que poidan danar ao organismo : alcohol, tabaco,etc..
- Utilizar un equipamento axeitado (especialmente calzado e roupa deportiva).
- Ter unha correcta hixiene postural , e dicir, posturas correctas ao sentarte, camiñar e ao realizar exercicios.
- Realizar actividade física con regularidade.

Beneficios dunha boa condición física

- Permite un óptimo rendemento na práctica deportiva.
- Axuda a evitar lesións.
- Mellora a imaxe e o equilibrio persoal.
- Contribúe a manter un peso axeitado.
- Mellora o sono.
- Diminúe a tensión psíquica e permite maior rendemento intelectual.
- Axuda a manter unha boa saúde, previndo enfermidades.

7. As capacidades físicas básicas

Como vimos anteriormente , as capacidades físicas básicas determinan o grao da condición motora da túa condición física. Polo tanto canto mellor desenvolvas e traballes as túas capacidades físicas básicas , mellor condición física posuirás. As capacidades físicas básicas son catro :

- Resistencia
- Forza
- Velocidade
- Flexibilidade

7.1 A Resistencia é a saúde

É a capacidade física que permite manter un esforzo físico durante un tempo prolongado. Tamén permite que o corpo se recupere con maior rapidez despois de realizar exercicio físico.

7.2 A Flexibilidade é a saúde

A flexibilidade é a capacidade de movemento que ten cada articulación. Depende da facultade de **movemento articular** e da **facilidade para estirar os músculos**.

7.3 A Forza é a saúde

A forza é a capacidade que teñen os músculos de vencer unha determinada resistencia mediante a contracción muscular.

7.4 A Velocidade

A velocidade é a capacidade de facer un ou varios movementos así como desprazarnos o máis rápido posible.

Posibles preguntas de exame.

- Cita as partes dunha sesión de educación física e o seu obxectivo.
- Define quecemento
- ¿Cales son as finalidades do quecemento?
- ¿Cales son os beneficios dun bo quecemento?
- ¿Que dous tipos de quecemento hai?
- Cita a estrutura básica dun quecemento.
- Relaciona cada fase do quecemento co seu obxectivo.
- Diferencia a mobilidade articular estática da dinámica.
- Pon un exemplo de exercicio de activación específica do deporte que queiras.
- Cita as capacidades físicas básicas.
- Cáles son os componentes da condición física.
- Cita 4 hábitos que axudan a mellorar a túa condición física.
- Cita 3 beneficios dunha boa condición física.
- Relaciona as definicións das capacidades segundo corresponda (dúas columnas onde se debe enlazar a definición coa capacidade).
- Preguntas de verdadeiro e falso e resposta múltiple dos contidos vistos.