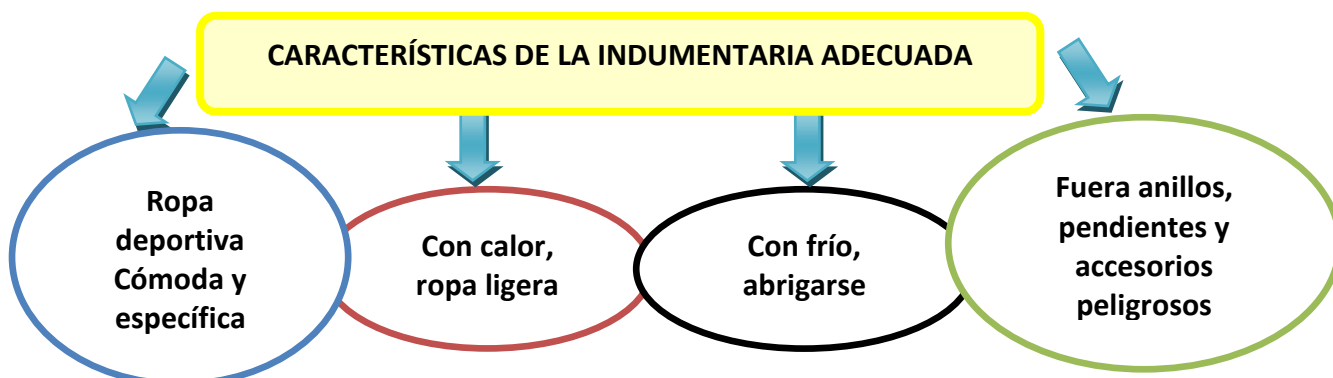


ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

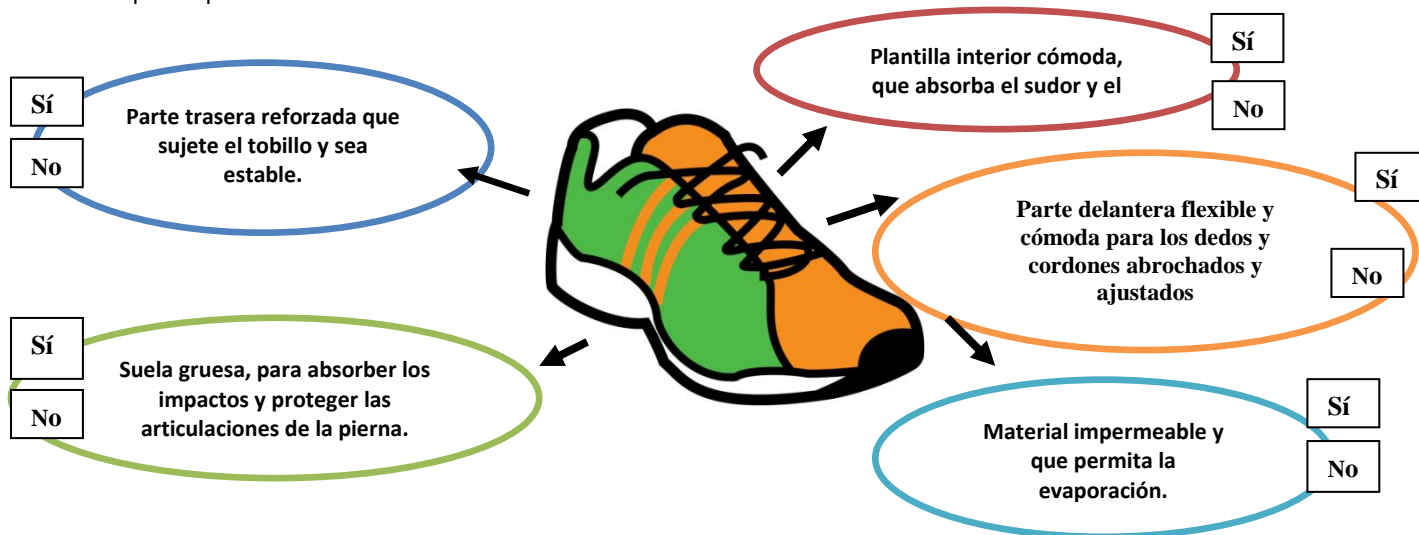
1º ANTES DE REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA...

El ejercicio físico es una práctica beneficiosa si lo hacemos de acuerdo a nuestras propias posibilidades y si respetamos ciertas condiciones de: alimentación, intensidad del esfuerzo, ropa y calzado adecuado, etc.

Cada actividad física requiere una vestimenta apropiada. En verano deberemos llevar ropa ligera, ya que un exceso de ropa nos puede provocar un “golpe de calor”, y por el contrario, en invierno, al aire libre, utilizaremos ropa de abrigo, debemos llevar varias capas que nos protejan del frío y las podamos quitar a medida que se vaya entrando en calor.



Además, las zapatillas tienen que ajustarse bien al pie y deben ser específicas para la práctica deportiva, ya que no todas las zapatillas son adecuadas para realizar cualquier deporte. Vamos a comprobar si tus zapatillas cumplen los requisitos para ser una buena zapatilla para Educación Física.



Cada “Sí” suma dos puntos, y cada “No” cero puntos. ¿Qué nota tiene tus zapatillas? Nota: _____

10 - 8 puntos ¡Sobresaliente!	6 puntos Bien...pero	4 puntos Suspenso...	2- 0 puntos ¡Cuidado!
Estás preparado para empezar a practicar. ¡A disfrutar!	Hay aspectos que mejorar... ¿Están abrochados los cordones?	Tus zapatillas no son adecuadas, y pones en peligro tu salud: caídas, esguinces...	Tu calzado puede perjudicar seriamente tu salud si practicas deporte. ¡Utiliza otro!

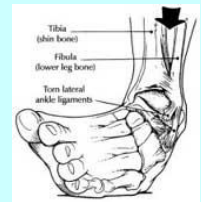
2º DURANTE LA PRÁCTICA DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA:

En ocasiones, ciertos riesgos hacen que la práctica de deporte no sea saludable y pueda desembocar en una lesión. Estos riesgos pueden depender de condiciones externas (lluvia, frío, calor...) pero también de nosotros mismos (condiciones internas). Estos riesgos, bastantes veces son evitables: comprobando las condiciones del material y de las instalaciones, con la ropa y calzado adecuado, realizando un calentamiento previo...o también:

- No se debe practicar ejercicio físico intenso si se padece alguna enfermedad o lesión.
Por ejemplo: fiebre, gripe, mareos, un esguince...
- Si realizamos ejercicio al aire libre debemos evitar las horas más calurosas en verano y los lugares más fríos en invierno.
- Debemos plantearnos metas adecuadas nuestras propias capacidades.
- Juego limpio: El deporte es una diversión, no una forma de enfrentamiento por ganar sin respetar las reglas ni a los demás.

SABÍAS QUE...

Un esguince es un estiramiento brusco de los ligamentos de una articulación por un gesto que supera los límites normales del movimiento.



Se pueden prevenir utilizando un calzado adecuado y bien abrochado y realizando las actividades correctamente, con sensatez, sin asumir riesgos innecesarios.

3º DESPUÉS DEL EJERCICIO FÍSICO:

Lo correcto es terminar reduciendo la intensidad de una manera progresiva o estirando los músculos que hemos utilizado. Además, hay que evitar enfriarse, abrigándonos si no estamos en verano.

Sudar no es negativo, al contrario, gracias a ello nuestro organismo se refrigera al hacer ejercicio. Sin embargo el sudor no es bueno cuando se acumula en la ropa o en la piel. Sólo se elimina cambiándonos de ropa y con una buena ducha.

¿Sueles cambiarte de camiseta y lavarte después de Educación Física? ¿Por qué es necesario hacerlo?

Si tu respuesta es:

NO: ¡Animo!

Nunca es tarde para empezar. Tu cuerpo y tus compañeros te lo agradecerán.



SÍ: ¡Enhorabuena!

Además de cuidarte y mejorar tu cuidado personal, se valora positivamente para la nota de Educación Física.



PARA SABER MÁS... “El sedentarismo y la salud”

Cada vez es más frecuente recurrir a las máquinas para llevar a cabo los distintos trabajos o actividades que exige nuestra vida diaria. Las máquinas, con frecuencia sustituyen a las personas en muchas tareas que requieren gran precisión pero también en otras más sencillas que exigen de nosotros algún esfuerzo físico. Así, por ejemplo, utilizamos ascensores y escaleras mecánicas, lavavajillas, aspiradores, etc. En la actualidad, esta “mecanización” ha invadido el mundo del ocio: podemos hacer deporte jugando a los ordenadores e incluso vivir una “realidad virtual” a través de los ordenadores. Lo cierto es que las personas nos movemos cada vez menos, y en consecuencia, utilizamos poco nuestro organismo. Nuestros músculos, cuya misión principal es el movimiento, van perdiendo su función en una vida tan sedentaria, y eso produce inevitablemente su deterioro progresivo de nuestras capacidades y nuestra salud.