**Bloque 1. Condición Física y salud**

**Criterio de evaluación 1y 2**

1. ***CALENTAMIENTO***

**Concepto**:

El calentamiento es un conjunto de actividades y ejercicios físicos que se ejecutan con el objetivo de **preparar nuestro organismo** para un **esfuerzo físico** más **intenso**, poder alcanzar el máximo rendimiento y evitar lesiones.

Permite preparar los sistemas del cuerpo (muscular, articular, respiratorio, cardiovascular y nervioso) para poder realizar ejercicios intensos con la máxima eficacia y sin riesgo de lesión.

**Objetivos o finalidades:**

* **Preparar al sujeto física, fisiológica** (mejora el funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio y nervioso) **y psicológicamente** para un posterior esfuerzo; **mejorando su rendimiento**.
* **Evitar** riesgos de **lesiones**.

1. ***CAPACIDADES MOTORAS***

***COORDINACIÓN***

Entre las **capacidades motoras** están las **cualidades coordinativas**, que dependen de la maduración del sistema nervioso y se desarrollan desde que nacemos hasta los 16 años aproximadamente.

La **coordinación** es la capacidad de controlar el cuerpo para realizar un trabajo con *precisión* (sin fallos) y *economía* (mínimo esfuerzo).

La coordinación está relacionada con el esquema corporal, es decir, con el conocimiento que tenemos de nuestro propio cuerpo.

**Clases de coordinación:**

* **Coordinación general.** Es el control preciso del cuerpo y de todos sus miembros con una velocidad adecuada. Ejemplo: Correr.
* **Coordinación específica.** Es el control de los movimientos de algunas partes del cuerpo. Ejemplo: Lanzar a canasta.

Dentro de la *coordinación específica* se encuentra la **coordinación ojo-mano-pie**, que es la capacidad que tenemos de dar una respuesta (pie o mano) exacta frente a un estímulo visual.

Esta coordinación se encuentra en los hemisferios cerebrales: derecho o izquierdo. Siempre domina uno sobre el otro, por eso unos somos diestros y otros zurdos: esto sucede hacia los 6 años y se denomina **lateralidad.**

* **Coordinación ojo-mano:** es la capacidad de precisión y control que tenemos cuanto ejecutamos ejercicios con las manos. Ejemplo: malabares con las manos.
* **Coordinación ojo-pie:** es la capacidad de precisión y control que tenemos cuando ejecutamos ejercicios con los pies. Ejemplo: Rematar a portería en fútbol.

***EQUILIBRIO***

El **equilibrio** igual que la coordinación está dentro de las *capacidades motoras o motrices***,**  y es la capacidad de controlar el cuerpo en el espacio. Cuanto más control del cuerpo consigas, más movimientos nuevos y difíciles podrás aprender.

**Clases de equilibrio**

* **Estático.** Ejemplo: hacer el pino.
* **Dinámico.** Ejemplo: patinar.
* **Espacial.** Ejemplo: dar un salto mortal.

1. ***ALIMENTACIÓN: DIETA EQUILIBRADA***

Una correcta nutrición es la que se basa en una dieta equilibrada.

Una **dieta** es **equilibrada** cuando permite a las personas el mantenimiento de un adecuado estado de salud a la vez que le capacita para la realización del ejercicio físico, ya sea para el trabajo o para la actividad física con fines recreativos o deportivos.

Condiciones de una dieta equilibrada:

* Que aporte suficiente cantidad de **energía**: imprescindible para el funcionamiento del organismo.
* Que contenga elementos **reguladores**: controlan las distintas fases del funcionamiento del organismo (metabolismo), son: verduras, frutas, huevos, leches y derivados.
* Que contengan elementos **formadores:** contribuyen al recambio y al crecimiento de las distintas estructuras del cuerpo (huesos, tejido muscular…).
* Para que la dieta sea equilibrada deben mantener una proporción equilibrada entre ellas.

El **DESAYUNO** es el primer aporte energético del día para el organismo. Cuando se desayuna poco o nada, nuestro organismo no puede funcionar normalmente para dar respuesta a las tareas diarias y surgen el cansancio, la desgana y la falta de voluntad para emprenderlas.

En conclusión, a la hora de alimentarnos debemos:

* Tener una **dieta variada**: comer todo tipo de comida, no sólo lo que más nos guste.
* Tener una **dieta equilibrada**: sin un exceso o carencia de nutrientes.
* Comer **5 veces al día**: es mejor comer menos y más veces que mucho en pocas veces.
* **Beber frecuentemente**: una correcta hidratación es fundamental para nuestra salud.
* **Comer fruta frecuentemente**.
* **Evita** comer comida “basura” (fast food).

1. ***LAS POSTURAS CORPORALES***

La **postura** corporal es la forma en la que está colocado nuestro cuerpo en relación con el espacio que le rodea. Es por lo tanto, la **actitud** que presenta una persona cuando está de pie y estática, o en diferentes posiciones: sentada, tumbada, de rodillas, etc.

El cuerpo se mantiene en una determinada postura gracias al conjunto que forman el **esqueleto** y los **músculos**.

Hablamos de posturas correctas o incorrectas en función de que la colocación de las distintas partes del cuerpo sea adecuada o, por el contrario, provoque deformaciones en los huesos o problemas musculares a corto o largo plazo.

Adoptamos una **postura adecuada** o correcta cuando **la proyección de nuestro eje corporal y de nuestro centro de gravedad mantienen una posición de equilibrio**, sin forzar las curvaturas de la columna vertebral.

Por lo tanto, todo lo que se refiere a la postura corporal pasa por la **columna vertebral**, eje dinámico del cuerpo, y por la **espalda**. Cuidar nuestra espalda y mejorar nuestra postura requiere:

* Evitar permanecer en una misma postura durante demasiado tiempo.
* Mantener la espalda en una situación de movimiento que permita una buena circulación de la sangre y evite contracturas corporales.
* Aprender a subir y bajar el cuerpo manteniendo la espalda recta y cargando el peso sobre las piernas.
* Aprender a transportar objetos pesados sin someter a la espalda a esfuerzos excesivos ni adoptar posturas desequilibradas.
* Acostumbrarnos a dormir de lado o de espaldas, evitando hacerlo boca abajo por la presión que esa posición genera en la espalda.
* Aprender a caminar correctamente y con una postura equilibrada.

**El cuidado de la espalda:**

La columna está formada por vértebras articuladas entre sí que están separadas por unas almohadillas (discos intervertebrales). El aumento de la tensión en los músculos y ligamentos que la rodean provoca los habituales dolores de espalda. Es la zona corporal que más sufre si no mantenemos una correcta actitud corporal.

* Si llevas mochila, procura repartir su peso por igual entre los 2 hombros.
* Sentado: mantén la espalda erguida y bien apoyada en el respaldo.
* Procura no hacer muchas extensiones con la columna (puentes, arqueamientos) ya que se fuerza la posición de las vértebras.
* Realiza ejercicios de movilización y flexibilidad de la columna con frecuencia.