

Información inicial de Educación Física

Para la clase de E.F. es necesario traer ropa (la oficial del colegio) y calzado deportivos. El profesor siempre tomará nota de los alumnos que no respeten esta norma. Además se valorará negativamente a los alumnos/as que no traigan a clase bolsa de aseo para asearse al final de la clase. Vendremos ya de casa vestidos con el chándal, y se dejarán los últimos minutos de la clase para el aseo personal.

Respecto al CALZADO, es importante especificar un poco más... Las modas están haciendo mucho daño a nuestros pies, y es conveniente que conozcáis por qué desde hace un tiempo, los profesionales de la educación física nos hemos visto obligados a advertir a los alumnos en lo que respecta al calzado deportivo.

- Las zapatillas de deporte son el material al que más importancia hay que darle a la hora de practicar cualquier actividad deportiva. Hoy en día, las casas comerciales que se dedican a la fabricación de las mismas, ofrecen una gran variedad de modelos.
- Las casas comerciales deportivas invierten millones para buscar las mejores soluciones para nuestros pies, para que, después, muchos de nuestros alumnos compren estas zapatillas (algunas de ellas bastantes caras) y ini siquiera se las abrochen! o se las abrochan mal, o con un calcetín debajo de la lengüeta, pudiendo provocar lesiones en los ligamentos, lesiones óseas (luxaciones y subluxaciones) y los famosos esguinces de tobillo.
- Aparte de esto, son muchos los impactos que los pies reciben cada vez que vamos a correr o jugamos un partido de fútbol sala; sobre las zapatillas recae el peso de nuestro cuerpo multiplicado por cuatro, y desde los pies se transmiten todas las vibraciones hasta la cabeza; de ahí también el que las zapatillas lleven un buen sistema de amortiguación evitando de esta forma lesiones del sistema óseo-articular.

¿CÓMO ELEGIR UN CALZADO DEPORTIVO ADECUADO PARA E.F.?

- **Factor económico:** En el mercado encontramos zapatillas con una gran calidad desde 30 Euros y, por lo tanto, no tenemos que gastarnos una cantidad elevada de dinero para conseguir un calzado adecuado.
- **Huir de los zapatos de diseño:** Estos calzados, tipo "casual", están preparados para salir de paseo y no para realizar actividades deportivas, ya que muchos de ellos no tienen suela suficiente para amortiguar el impacto contra el suelo, un sistema de atado poco efectivo o muy poca estabilidad en el pisado. El calzado deportivo es algo más serio que el llevar un adorno en el pie.
- **Calzado adecuado** para la actividad en las clases de Educación física. Las características de éste deben ser las siguientes: disponer de una suela que tenga un buen sistema de amortiguación, sobre todo en la zona del talón. También deben ser de un material flexible y resistente a la vez y, por supuesto, éstas deben estar convenientemente atadas y sujetas al pie (para evitar posibles lesiones, como esguinces de tobillo). Las zapatillas del tipo "fútbol-sala" **no** son muy adecuadas para la práctica habitual de actividad física (sí, en cambio, para el deporte citado anteriormente), por ser poco flexibles y con poca capacidad de amortiguación.



Muchas gracias.