Educación Física

5º Primaria

Saltando barreiras.

cREAgal

Índice

Habilidades motrices....3
Que son?....3
Clasificación....3
Capacidades físicas básicas (CFB)....3
Que son?....3
Cales son?....4
Beneficios de traballar as nosas CFB....4
Outras capacidades físicas....5
O equilibrio....5
A coordinación....5
A axilidade....6
Actividades para mellorar as nosas capacidades físicas....6
Saltar á corda....6
Que é?....6
Modalidades....7
O *Parkour*....7
Que é?....7
Movementos básicos (de iniciación)....7
Coidado da contorna....8
Seguridade e prevención de lesións....9

Recurso do proxecto DIXIT, CC BY-NC-SA.

Habilidades motrices

Que son?

As habilidades motrices refírense á capacidade dunha persoa para realizar movementos físicos con precisión e coordinación. Estas habilidades implican o control e a coordinación dos músculos e as articulacións do corpo para realizar accións específicas, como camiñar, correr, saltar, lanzar, atrapar, entre outras.

Clasificación

As habilidades motrices poden dividirse en dúas categorías principais:

- **Habilidades motoras grosas,** que involucran movementos grandes e musculares, como correr ou saltar.
- **Habilidades motoras finas**, que implican movementos máis pequenos e precisos, como escribir ou abotoarse unha camisa.

Estas habilidades son fundamentais para o desenvolvemento físico, cognitivo e social dos individuos, e adquírense e perfeccionan ao longo da vida a través da práctica e a experiencia.

Capacidades físicas básicas (CFB)

Que son?

As capacidades físicas básicas son atributos físicos fundamentais que ten o corpo humano necesarios para realizar actividades físicas de forma eficiente e eficaz. Estas habilidades son esenciais para o desenvolvemento físico e motor das persoas, podendo mellorarse mediante o adestramento e a práctica regular de actividade física.

Cales son?

- **Resistencia:** capacidade de manter o esforzo físico durante un período prolongado de tempo. A resistencia é importante para actividades de longa duración, como correr de longa distancia, nadar e andar en bicicleta.

- **Forza:** capacidade de vencer a resistencia externa mediante a contracción muscular, que permite realizar diversas actividades físicas, desde levantar obxectos pesados ata realizar movementos rápidos e explosivos nos deportes.

- **Flexibilidade:** capacidade de mover as articulacións a través dunha gama completa de movementos. A flexibilidade axuda a previr lesións e mellora o rendemento en actividades que requiren grandes movementos, como ximnasia, danza e ioga.

- **Velocidade:** capacidade de mover o corpo (ou as súas partes) con rapidez, no menor tempo posible. A velocidade é importante en actividades como correr, saltar, lanzar e esquivar.

Beneficios de traballar as nosas CFB

Traballar as capacidades físicas básicas supón unha serie de beneficios para o organismo, que poden incluír:

- **Mellora do rendemento físico:** ao desenvolver e mellorar a resistencia, a forza, a flexibilidade e a velocidade, o corpo faise máis eficiente na realización de actividades físicas, o que leva a un mellor rendemento no deporte, nas actividades cotiás e na vida en xeral.

- **Risco reducido de lesións:** o traballo de flexibilidade axuda a manter as articulacións e os músculos flexibles e móbiles, o que pode reducir o risco de sufrir lesións musculares ou articulares durante a actividade física ou a vida diaria.

- **Aumento da resistencia cardiovascular:** a mellora da resistencia cardiovascular mediante actividades como: correr, nadar ou andar en bicicleta; axuda a fortalecer o corazón e os pulmóns, o que leva a unha mellor saúde cardiovascular e unha maior capacidade para realizar actividades físicas de longa duración.

- **Aumento da forza muscular:** traballar na forza muscular mediante o levantamento de pesas ou outros exercicios contribúe a aumentar a masa muscular, a mellorar a densidade ósea e a previr a perda de masa muscular relacionada coa idade.

- **Mellora da velocidade:** o seu adestramento axuda a mellorar a capacidade para mover rapidamente o corpo e cambiar de dirección de forma eficiente, o que pode ser beneficioso en deportes que requiren movementos rápidos e reaccións rápidas.

- **Control do peso corporal:** a actividade física regular, que inclúe traballar as capacidades físicas básicas, pode axudar a manter un peso corporal saudable e previr o sobrepeso e a obesidade, o que á súa vez reduce o risco de desenvolver enfermidades crónicas como a diabetes tipo 2 e as enfermidades cardiovasculares.

En resumo, traballar as capacidades físicas básicas non só mellora o rendemento físico, senón que tamén contribúe á saúde e ao benestar global do organismo, reducindo o risco de lesións e enfermidades e promovendo un estilo de vida activo e saudable.

Outras capacidades físicas

Existen capacidades físicas resultantes da interacción, en maior ou menor medida, das capacidades físicas básicas coas habilidades motrices. Algunhas que seguro que te soan, son as seguintes:

O equilibrio

O equilibrio é a capacidade de manter o corpo nunha posición estable e controlada, xa sexa en repouso ou en movemento.

Podemos diferenciar dous tipos de equilibrio.

- **Equilibrio estático:** É a capacidade de manter unha posición estable sen moverse, como estar parado sobre un pé, manter unha postura de ioga, ou permanecer en equilibrio sobre unha liña no chan.

- **Equilibrio dinámico:** É a capacidade de manter o equilibrio mentres se está en movemento, como ao camiñar, saltar dun pé a outro ou montar en bicicleta.

A coordinación

A coordinación é outra capacidade que resulta da combinación das outras anteriores e que nos permite realizar movementos precisos, controlados e sen torpeza.

Canto máis participemos en actividades e deportes diversas mellor, xa que ao realizar movementos coordinados, se establecen cada vez mais conexións entre o cerebro e o noso corpo, mellorando a nosa concentración, atención e capacidade de planificación. Estas melloras tamén se transfiren a outras tarefas da nosa vida cotiá, mellorando o noso desempeño das mesmas.

Existen tamén diferentes tipos, como por exemplo: a coordinación **ollo-mans** (implica o uso das mans, coma no baloncesto nun lanzamento), **ollo-pé** (conducir o balón mentres xogamos ao fútbol), **ollo-cabeza** (evitar que caia un globo ao chan mediante toques ca cabeza), entre outros.

A axilidade

A capacidade do corpo para cambiar de posición no espazo de maneira coordinada, rápida e precisa. As persoas áxiles son quen de controlar todas as partes do seu corpo de forma eficaz e poden movelas con rapidez e soltura en diferentes situacións e actividades.

Actividades para mellorar as nosas capacidades físicas

Saltar á corda

Que é?

O salto á corda é un xogo que existiu desde hai séculos en todo o mundo, sendo imposible establecer a súa orixe exacta. A Real Academia da Lingua Española defíneo como “un xogo de nenos que consiste en saltar por enriba dunha corda que se fai pasar por debaixo dos pés e sobre a cabeza de quen salta”.

Tradicionalmente, os saltos á corda tiñan un gran inconveniente: eran considerados exercicios femininos. Foron moitos os prexuízos que sufriron aqueles rapaces que durante o seu tempo de lecer practicaban os saltos con corda. Hoxe en día esta idea xa está superada, sobre todo grazas a que moitos deportistas de elite utilizan estas habilidades nos seus adestramentos debido a que os beneficios que aportan para o organismo son moi amplos como melloras no sistema cardiovascular, fortalecemento dos músculos (principalmente das pernas), a mellora da coordinación, un aumento da concentración...

Modalidades

Existen varias modalidades: salto á corda individual, rodas, dobre corda, corda colectiva... Ao longo desta situación de aprendizaxe centrarémonos nos saltos de corda individual coma por exemplo: o *slalom*, tesoiras, péndulo, dobre salto...; e no salto tradicional de entrar e saír.

O *Parkour*

Que é?

O *Parkour*, tamén chamado "Arte do desprazamento", nace nos anos 90 en Francia e consiste en realizar un percorrido superando todos os obstáculos que se interpoñan no camiño, utilizando habilidades motrices como saltos, carreiras, xiros, equilibrios, etc... Ademais, a forma de facelo busca ser a máis harmoniosa posible. Estes percorridos poden ser urbanos (nos que superaremos obstáculos, muros, paredes...) ou naturais (nos que superaremos árbores, pedras, ríos...). As practicantes do *Parkour* denomínanse *traceuses*, mentres que aos homes chámanselles *traceurs* (palabra de orixe francesa).

O *Parkour* non é soamente unha actividade máis, se non que tamén é entendido por moitos como unha filosofía de vida, na que non deterse nunca ante ningún obstáculo e confiar en si mesmo sen medo (pero sen chegar a poñer a súa vida en perigo) é a principal premisa.

Aínda que non existe ningunha regra no *parkour*, poderiamos dicir que un bo *traceur* nunca molesta á xente ou á contorna no que realiza os seus percorridos, e por suposto nunca pon en perigo a súa propia vida ou a dos demais. Na internet podemos ver infinidade de vídeos cos percorridos dos mellores *traceurs* do mundo, pero non pretendades imitalos; ter en conta que se trata de exercicios moi adestrados realizados por *traceurs* con moitos anos de experiencia.

En canto a esixencia física, a práctica de *parkour* require un estado de forma óptimo, xa que os seus percorridos necesitan ao mesmo tempo forza, velocidade, resistencia, flexibilidade... sóanche de algo? E como calquera actividade física, require a realización previa dun quecemento axeitado para evitar posibles lesións. Os movementos de *parkour* caracterízanse pola súa efectividade e fluidez, polo que non serve de nada saltar un valo subindo as pernas ao máximo, senón que se busca pasala rapidamente dando continuidade ao percorrido e cansándose o menos posible.

Movementos básicos (de iniciación)

Algúns dos movementos e habilidades específicas desta disciplina son:

Recepción simple

Ao caer dunha altura debemos minimizar o impacto para evitar lesións (sobre todo xeonllos, nocellos e costas). Recíbese coas puntas dos pés. Os talóns non deben tocar o chan e recoméndase mantelos lixeiramente elevados. A caída amortécese coa flexión de xeonllos. Podemos utilizar as mans para repartir mellor o impacto da caída.

Recepción rodada

Realízase para a recepción dun salto en velocidade. Mentres amorteces a caída coas pernas apoiamos os brazos e volteamos sobre unha omoplata, rodando sobre as costas e terminando co lado oposto da cadeira.

'Pasavallas'

Consiste en superar un obstáculo apoiando unha ou ambas as mans sobre el, elevando as pernas polo lateral. Buscamos realizar o movemento da forma máis rápida e fluída posible. Non nos interesa gañar altura senón velocidade. Despois de superar o obstáculo seguimos correndo.

O gato

É un salto no que se supera un obstáculo apoiándose nel coas dúas mans en paralelo e pasando as pernas xuntas polo interior (espazo entre as mans e o obstáculo). O impulso inicial realízase con ambas as pernas á vez. A recepción pode ser cunha ou ambas as pernas.

O ladrón

Outra técnica específica de paso de obstáculos no *parkour*. Neste caso, o *traceur* apoiará unha das mans no obstáculo a superar, logo pasará as dúas pernas para finalmente apoiar a segunda man no mesmo obstáculo e caer con ambos pés.

Salto con apoio lateral

Trátase de superar un obstáculo utilizando un apoio vertical próximo (unha parede, por exemplo). Correndo en paralelo a dito apoio vertical, dáse un salto e utilízase un dos pés para apoiarse na parede para superar o obstáculo.

Coidado da contorna

Ambas actividades, en especial o *parkour*, están pensadas para executarse tanto en contornas urbanas coma naturais. O uso dos diferentes elementos arquitectónicos ou naturais como obstáculos implica un correcto uso dos mesmos para garantir que non existe ningún dano. Non andar a golpes, asegurarse da súa estabilidade ou garantir que pode soportar o voso peso son aspectos indispensables que debes ter en conta.

Recorda que no parkour é un dos seus lemas principais: respectar e coidar a contorna e non molestar nunca aos demais, pois un *traceur* sen entorno no que moverse non existiría.

Seguridade e prevención de lesións

A práctica de actividade física, a pesar de achegarnos numerosos beneficios para a saúde, pode tamén provocar accidentes e lesións. Para reducir estes, é importante seguir unhas pautas de seguridade para a súa práctica, as cales podemos resumir en: quecemento e activación + dosificación do esforzo + estiramentos e volta á calma.

Normalmente enténdese por quecemento ao conxunto de exercicios de todos os músculos e articulacións que se fan para preparar ao organismo previamente para a práctica física posterior. É moi importante realizar esta activación, máis se cabe tendo en conta que a corda e o *parkour* son bastante intensas. Por outro lado, a dosificación do esforzo durante a execución dos exercicios é indispensable, esforzándote sempre pero sen chegar ao desfalecemento. E por último, para volver á calma do noso corpo debemos calmar as nosas pulsacións e realizar os estiramentos dos músculos principais, polo que unha vez rematado co esforzo, fai por relaxarte e estirar.

Ademais, tamén é moi importante evitar lesionar aos que che rodean. As actividades coas cordas e cos múltiples elementos en forma de obstáculos do *parkour*, implican ter moito coidado coa execución para non mancar aos nosos compañeiros e compañeiras. Observar ben o espazo que che rodea, respectar as quendas de execución ou utilizar colchóns de seguridade son pautas obrigatorias para garantir a seguridade de todo o mundo.

,

"Contido teórico - Saltando barreiras", do proxecto *cREAgal*, publícase coa Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0