

Información inicial de Educación Física

** Basado en un texto anterior de Balta Arias encontrado en www.laszapatillasdehermes.es*

Para la clase de E.F. es necesario traer ropa 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 ropa de recambio (otra camiseta limpia) y una toalla para cambiarse al final de la clase. Vendremos ya de casa vestidos con el chandall, y se dejarán los últimos minutos de la clase para ponernos la ropa de recambio.

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 dar un toque de atención a los alumnos en lo que respecta al calzado deportivo.

- Las zapatillas de deportes son el material 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, que 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 ¡ni si quiera se la 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,
- A parte 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 recaen 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 formas 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 para el pisado. El calzado deportivo es algo más serio que el llevar un adorno en el pie.
- Calzado adecuado para la actividad para 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 bien 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.

