



Colegio República Argentina  
O'Carrol # 850- Fono 72- 2230332  
Rancagua



## ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

CORREO [.jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl](mailto:jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl). Cursos: 6 Básicos.

SEMANA 33 y 34: Desde el 9 al 20 de Noviembre

Nombre:

Cursos: 6 básicos.

Fecha: 9 al 20 de noviembre

OA 11: Practicar actividad física y/o deportiva demostrando comportamientos seguros, y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos como: **utilizar ropa adecuada para la práctica deportiva.**

Continuando con nuestra unidad de trabajo hoy comentaremos la importancia de utilizar ropa adecuada para la práctica deportiva.



La vestimenta como el conjunto de prendas o atuendos personales utilizados a lo largo de todas las culturas, desde la prehistoria. El principal factor determinante del tipo de ropa que vamos a usar va a ser el clima y que hoy en día tenemos ropa adecuada para cada época del año o necesidad específica que se nos presente.

Una vestimenta adecuada nos ofrece protección, comodidad, libertad de movimientos..., pero una vestimenta que sea incorrecta nos puede ocasionar más de un problema. Veremos la importancia de esto último sobre todo a la hora de practicar determinadas actividades físicas.

### Consejos prácticos:

1º - Nuestras ropas han de ser apropiadas a la época del año. Suficiente abrigo en invierno y ligeras en verano.

2º - Busca ropa que te resulte cómoda, holgada, que no te apriete. Muy importante sobre todo en el calzado.

3º - Procura que esté confeccionada con materiales adecuados, de calidad. Así evitarás rozaduras, molestias...

4º - No olvides protegerte de la lluvia con la ropa adecuada. Si uno se moja es fácil coger un resfriado.

5º - Cuando hagas Educación Física, recuerda usar ropa adecuada, de deporte: chándal, camiseta, pantalón corto, zapatillas deportivas...

6º - Elige ropa específica para cada deporte: protecciones, casco... Así evitarás lesiones tontas. Cada ropa para su deporte

7º - Si la ropa está sucia, sudada o mojada, quítatela y a la lavadora. No te pongas la misma ropa después de ducharte.

## Beneficio al usar ropa deportiva adecuada

### Beneficios físicos

- Mejora la **circulación sanguínea**, favoreciendo la salud cardiovascular.
- Reduce el riesgo de padecer **retención de líquidos**.
- Reduce el riesgo de sufrir **problemas dermatológicos**, con respecto a la ropa excesivamente ceñida.

### Beneficios mentales

- Sensación de **libertad** y mayor comodidad.
- **No existen limitaciones** en nuestro movimiento ni tiranteces.
- **Induce a una mayor actividad física**, ya que no existe el freno de la incomodidad, ni en la ropa ni en el calzado.
- Favorece un **estado de ánimo** positivo.



# Requerimientos de usar ropa y calzado deportivo

## HIGIENE DE LA INDUMENTARIA DEPORTIVA



Para conseguir una vida sana es necesario realizar ejercicios, tener buenos hábitos alimenticios y mantener una higiene adecuada para un óptimo desempeño del deportista.

La higiene en el entrenamiento significa mantener una serie de hábitos que ayudan a obtener el máximo rendimiento del deportista en el ejercicio físico y a realizarlo de forma segura. La higiene en el entrenamiento diario tiene como fin preservar y promover la salud, lo que incluye un orden y una disciplina corporal con la finalidad de obtener bienestar personal y social y prevenir enfermedades y lesiones.

Debemos atender a las siguientes normas de higiene:

- No prestarla ni intercambiar a nadie
- Deben ser de materiales naturales, nunca sintéticos.
- Deben estar adaptadas a la práctica deportiva y dentro de ésta, a la evaporación del sudor.



## LA ROPA DEPORTIVA

- La ropa deportiva debe cumplir los siguientes requerimientos higiénicos:
- Que facilite la libertad de movimientos del cuerpo
  - Que no obstaculice la circulación sanguínea.
  - Que no obstaculice la respiración
  - Que favorezca la ventilación y la evaporación del sudor
  - Que no tengan costuras gruesas ni estrechamientos
  - Que sea de color blanco o claro en verano y de color oscuro en invierno

(para reflejar o absorber respectivamente la radiación solar)



## EL CALZADO DEPORTIVO

El calzado deportivo también debe cumplir:

- Debe ser ligero, debe ser elástico (sobre todo en su parte superior), debe amoldarse al tamaño del pie.
- No debe alterar la circulación, no debe alterar la transpiración de la piel, no debe ocasionar rozaduras ni sudoración de los pies, debe ser resistente a la humedad, el frío y factores externos, debe estar adaptado al deporte en concreto.



## A trabajar:

### 1.-Responde este verdadero y falso en tu cuaderno de educación física

Items	Verdadero	Falso
Nuestra ropa debe ser apropiada a la época del año		
La ropa debe ser adecuada al deporte que practicas.		
La ropa debe ser adecuada que no te incomode al movimiento.		
Una ropa adecuada evita problemas dermatológicos.		
Una ropa holgada te permite una mejor circulación sanguínea.		
Un beneficio mental sería una sensación de libertad y mayor comodidad.		
Una ropa adecuada induce a un mejor rendimiento deportivo.		

**2.-Según el texto anterior en la imagen 2 una ropa deportiva debe cumplir los siguientes requerimientos higiénicos:**

- a.-Que facilite\_\_\_\_\_
- b.-Que no obstaculice\_\_\_\_\_
- c.-Que favorezca\_\_\_\_\_
- d.-Que no tenga\_\_\_\_\_
- e. Que sea de color\_\_\_\_\_

**3,- Según el calzado deportivo también tiene sus requerimientos marca las correctas y enciérralas en un círculo.**

- 1.-Ligero,
- 2.-Elastico
- 3.-Debe alterar la circulación.
- 4.-Debe ocasionar rozaduras.
- 5.-Debe estar adaptado al deporte concreto.
- 6.-Debe resistir a la humedad.
- 7.-No debe ocasionar deformaciones en los pies.

