

CALZADO Y ROPA DEPORTIVA PARA LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

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.

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 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 algún deporte; 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 25 Euros, y por lo tanto no tenemos que gastarnos una cantidad elevada de dinero para conseguir un calzado adecuado. Marcas que, además de ser muy cara no son validas para las clases son: Vans, Nike, Nike Air Max, Converse, Asisc-Tiger, DC, Kawasaki. Y ojo con las New Balance y Munich que no todas valen.

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. Nos vale de ejemplo las marcas mencionadas anteriormente.

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), si no se pueden atar de manera que el pie quede sujeto tampoco valen.

¿CÓMO ELEGIR UN ROPA DEPORTIVA ADECUADA PARA E.F.?

Al igual que para las zapatillas, en el mercado encontramos gran calidad de ropa deportiva a bajo precio.

La ropa debe ser, preferentemente de algodón, y que no limite los movimientos. En clase de Educación Física nos movemos mucho y con gran amplitud por lo que la ropa debe de ser cómoda y que no impida o dificulte el movimiento. Siempre se llevará una camiseta (no traer de tirantes). Para el tiempo caluroso, se podrá llevar pantalón corto para mayor comodidad y para el tiempo frio chándal, y si hace mucho frio la clave es ponerse más capas de ropa.

En caso de duda, puedes preguntar al profesor, que te guiará para que puedas traer el material más adecuado y así evitarás lesiones.