

0. **REPASO DE CONCEPTOS (1ER TRIMESTRE). MUY IMPORTANTE. LOS PÓDEIS DESCARGAR EN LA PÁGINA DEL DEPARTAMENTO DE EF.**

- ¿CUÁNDO UNA ACTIVIDAD FÍSICA ES SALUDABLE?
- HÁBITOS SALUDABLES Y HÁBITOS NOCIVOS

1. BICICLETA DE MONTAÑA



Consejos para iniciarse en la bicicleta de montaña

- Cambia de marcha con antelación antes de comenzar una subida o un tramo con más dificultad.
- Piensa que la bicicleta puede inclinarse más de lo que imaginas en las curvas, pero ten cuidado con la gravilla y las piedras sueltas.
- Levanta la rueda delantera tirando firmemente hacia arriba del manillar cuando pases por un obstáculo (como un tronco, por ejemplo).
- Mantén la vista siempre 15 a 20 metros por delante de la rueda delantera de tu bicicleta, anticipándote al camino.
- No intentes esquivar pequeños obstáculos del camino. Pasa por encima de ellos con tu bicicleta de montaña.
- Mira siempre en la dirección hacia donde quieres ir. No te despistes y mantén la vista hacia delante.
- Hidrátate bien. El agua será tu mejor amiga en la montaña, por lo que no dudes en llevar líquido en abundancia.
- No vayas sólo. Los principiantes deberían rodar con más personas, para aprender del resto y evitar posibles problemas que no sean capaces de solucionar.
- Equípate bien. Un casco ventilado, un culotte, una camiseta fresca y unos guantes son la indumentaria esencial para todos los ciclistas de montaña. Además, un kit antipinchazos, una multiherramienta y un pequeño botiquín de primeros auxilios no deberían faltar entre nuestro equipamiento básico.

- Y por último: ¡Aplica siempre el freno trasero primero! Te ahorrarás más de una caída.

Lo ideal para montar en bicicleta de montaña sería no tener que circular por asfalto e ir siempre por caminos disfrutando de la naturaleza. Este es prácticamente imposible y en muchas ocasiones tenemos que circular por dentro de la población y cruzarnos con otros vehículos. Aquí tenéis una serie de consejos para ganar seguridad.

PRIMERO- No dejes nunca el casco en casa, aunque sea para ir a por el pan. Tu cabeza está mucho más segura con él, y nunca sabes cuándo puede ocurrir cualquier contratiempo. Cuanto más te fíes y te sientes seguro y distraído, más fácil llega el accidente. Además el casco se debe llevar abrochado si lo llevamos suelto no nos protegerá en caso de accidente.

SEGUNDO- De noche lleva siempre algún tipo de iluminación. Principalmente para que te vean los demás vehículos. Es mejor una iluminación **INTERMITENTE**, aunque los reflectantes en la ropa o bici, también son útiles. Recuerda que por ley en horas de poca visibilidad deberemos llevar chaleco reflectante.

TERCERO- Haz maniobras predecibles. Es muy importante que el vehículo que circula junto a ti, sepa qué vas a hacer en un momento determinado, no debes ser brusco y sorprendente en tu conducción, has de anticipar tus maniobras. Siempre puede ser útil señalar nuestros giros con los brazos.

CUARTO- Sigue las normas de tráfico. Aunque no hayas tenido que hacer un examen seguro que conoces las normas básicas de circulación. Síguelas. Los semáforos no están únicamente para indicarte si viene un coche, también dan vía libre al tráfico en otra dirección, a unos automóviles que nunca se esperarán que tu aparezcas "de ilegal". Eso no te beneficia.

QUINTA- A pesar de todo no te fíes. Los demás vehículos también pueden incumplir las normas, en cuyo caso tú siempre te llevarías la peor parte, así que has de confirmar visualmente que es lo que vas a hacer. En estos casos aunque lleves razón cede siempre el paso pues eres el que más tiene que perder.

SEXTA- Evita las autovías y carreteras rápidas. Cuanta mayor sea la velocidad de un vehículo menos tiempo tiene para reaccionar ante cualquier contratiempo que pudiera afectarte como ciclista.

SEPTIMA- Circula junto al arcén, sin invadir excesivamente la calzada, pero tampoco vayas pegado al extremo del asfalto, pues no tendrías margen para tus maniobras y llevarías trayectorias variables e impredecibles para el conductor que te adelanta.

OCTAVA- No vayas nunca escuchando música con auriculares, evítalos que escuches a los coches que circulan a tu alrededor y no oirás cualquier otro suceso del tráfico. Además está prohibido y es sancionable.

NOVENA- Evita circular entre coches si estos están en movimiento, deja siempre un metro de distancia con los coches aparcados o detenidos, evítalos que te golpeen con la puerta al abrirla. Si ves que un vehículo sale por tu derecha o izquierda aminora la marcha hasta cerciorarte de que te ha visto seguramente así evites que te atropelle.

DECIMA- Evita la confianza, desconfía en todo momento de los vehículos y sus predecibles movimientos, anticipate a ellos poniéndote siempre en lo peor y evítalos más de un susto, Sé educado, las carreteras son de todos, de nada valen los enfados cuando nuestro destino es vivir junto a los otros usuarios de la red viaria.

1. MÉTODO RICE - TRATAMIENTO DE LESIONES.



¡Me lesioné! ¿Qué puedo hacer? Por supuesto debemos tomar siempre las medidas para evitar lesiones. Pero si aun así nos lesionamos os presentamos un conocido tratamiento casero, el método RICE, es muy sencillo y podemos usarlo para los primeros síntomas.

¿Qué significa este método Rice? Es algo fácil de recordar, que puedes hacer en casa, y ése es el mejor tratamiento rápido para la mayoría de las lesiones. El método Rice significa en inglés:

R-est -> Descanso

I-ce -> hielo

C-ompression -> compresión

E-levation -> elevación

Es también fácil de hacer. Explicaremos cómo estas cuatro letras pueden ayudar a recuperarse de lesiones.

- Rest-Descanso:
No necesita demasiada explicación. Su cuerpo necesita de descanso para recuperarse.
- Ice-Hielo:
Envuelve los cubitos del hielo en una toalla mojada, y póngalo en el área lesionada. No ponga el hielo directamente sobre la lesión porque el hielo puede producir quemaduras. El límite de tiempo para el uso es de 15 minutos, pero puedes repetirlo cada hora.
- Compresión:
La meta aquí es disminuir la irrigación de sangre en la área lesionada. Usted puede utilizar un vendaje, pero sin atarlo mucho y no bloquear la circulación de la sangre.
- Elevación:
La elevación del miembro lesionado reduce la presión arterial en el área.

El fortalecimiento lento del área lesionada.

Después de que haya sanado es recomendable para evitar que casi todas las lesiones vuelvan a ocurrir. Tu médico puede recomendarte ejercicios específicos, entre ellos ejercicios de rango de movilidad, de estiramiento de músculos, y entrenamiento con peso específico.

Haz ejercicios de calentamiento antes de hacer ejercicio.

Tendrás menos probabilidades de lesionarse músculos que han entrado gradualmente en actividad. Antes de emprender cualquier actividad vigorosa, prueba a hacer jogging sin cambiar de lugar, caminar a paso vivo, u otras actividades que lo pongan en movimiento y eliminen la rigidez.

Calor antes, hielo después.

Una vez que la hinchazón haya disminuido, lo que suele requerir semanas, y ya estés trabajando para fortalecer el área en recuperación, puede aplicar calor antes de hacer ejercicio a fin de preparar los músculos, las articulaciones y el tejido conectivo para el entrenamiento. Aplica hielo poco después del entrenamiento a fin de prevenir la inflamación e hinchazón.

EF01.01.01	Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	B
EF01.01.06	Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	B
EF03.01.01	Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	B
EF03.01.04	Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.	I
EF05.03.01	Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	I
EF05.03.02	Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	I