



COLEGIO "CERRILLO DE MARACENA"
FUNDACIÓN PÍA AUTÓNOMA P.E.D.S.J.A.
AVD. MARACENA, 135. 18014 – GRANADA
E-MAIL: cc-cerrillomaracena@telefonica.net
<https://colegiocerrillodemaracena.blogspot.com>
TELÉFONOS: 958 161308 – 958 164885 /FAX: 958 161308

Zapatilla deportiva que debemos usar en Educación Física

¡Importante!: esto es una recomendación, sirve de referencia a la hora de comprar unas zapatillas deportivas, "NO SIGNIFICA QUE SE TENGAN QUE COMPRAR UNA ZAPATILLAS NUEVAS". Son sólo unas **recomendaciones**, para que en el caso de que se tengan que comprar unas zapatillas, os ayuden a elegir unas adecuadas.

Existen muchos modelos de zapatillas deportivas en el mercado, pero a la hora de elegir una zapatilla deportiva tenemos que tener en cuenta fundamentalmente dos cosas:

- Por un lado el uso que le vamos a dar. No es lo mismo una zapatilla para jugar al baloncesto que una zapatilla para el tenis o para el atletismo. En Educación Física se hacen una gran variedad de actividades y deportes por lo que se necesita una zapatilla polivalente. Pero en el mercado no suele haber un cartel que ponga "zapatillas polivalentes". No os preocupéis, ya que pueden valer muchos tipos de zapatillas deportivas (tipo tenis, tipo cross training, de baloncesto, de fútbol-sala, de balonmano, etc.), nosotros recomendamos una zapatilla tipo "running" que nos va a permitir realizar todas las actividades de Educación Física de manera cómoda y segura. Esto no quiere decir que tengamos que comprarnos obligatoriamente una zapatilla de este tipo.

- Y por otro la frecuencia de uso. Nosotros en el Colegio hacemos Educación Física dos veces por semana. Por lo que aconsejamos una zapatilla de gama media y de precio asequible, no hace falta gastarse mucho dinero ni comprarse el último modelo con tecnología punta.

Otros factores que tenemos que tener en cuenta son:

- La sujeción: la zapatilla debe sujetarnos bien el pie para evitar lesiones y accidentes por lo que hay que comprarse la talla adecuada y atarse firmemente los cordones. Tenemos que evitar las zapatillas de velcro o cremalleras que no sujetan correctamente el tobillo, por eso, es importante que los alumnos aprendan cuanto antes a atarse los cordones. Una referencia que podemos usar para escoger la talla correcta es con la zapatilla puesta y sin abrochar, te pones de pie, echas el pie todo para delante y si puedes meter un dedo por el talón es que es la talla correcta.

Zapatilla de velcro NO recomendable

Zapatilla de cordones recomendable

- La comodidad: Antes de comprar la zapatilla hay que probarla para asegurarse de que es confortable, por eso se recomienda calzarse los dos pies y andar un poco con ellas por la tienda (o incluso dar una pequeña carrera).

- La suela antideslizante: Para evitar lesiones y accidentes la suela debe ser rugosa y debe tener un dibujo que evita que se resbale fácilmente. Tenemos que evitar las suelas demasiado lisas.

Zapatilla suela lisa (No recomendable)



COLEGIO "CERRILLO DE MARACENA"
FUNDACIÓN PÍA AUTÓNOMA P.E.D.S.J.A.
AVD. MARACENA, 135. 18014 – GRANADA
E-MAIL: cc-cerrillomaracena@telefonica.net
<https://colegiocerrillodemaracena.blogspot.com>
TELÉFONOS: 958 161308 – 958 164885 /FAX: 958 161308

Zapatilla suela rugosa (recomendable)

- La absorción del impacto: Algunos modelos de zapatillas llevan incorporado una cámara de aire, una capa gel o de espuma de EVA o algún otro sistema que reduce el impacto de las articulaciones contra el suelo. Estas zapatillas son recomendables siempre y cuando no se excedan en el precio.
- La transpiración: Para que el pie no sude en exceso. Hoy en día prácticamente todas las zapatillas deportivas tienen algún sistema de ventilación.