

## ZAPATILLAS DEPORTIVAS PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA. CONSEJOS PARA SU ELECCIÓN.

Desde el Departamento de Educación Física del IES Pilar Lorengar queremos dar a los alumnos y a las familias algunos consejos sobre **cómo elegir unas buenas zapatillas deportivas para las sesiones de Educación Física.**

A la hora de elegir una zapatilla deportiva debemos tener en cuenta varios aspectos:

- **La comodidad:** Antes de comprar la zapatilla hay que comprobar que el interior carezca de costuras que nos puedan provocar rozaduras. Además, aunque pueda resultar obvio, es importante que sean de la **talla adecuada.**

A este respecto, el alumno tiene que **probarse las zapatillas con unos calcetines similares a los que llevará en la clase de Educación Física** y, una vez bien atadas, ponerse de pie y comprobar **que haya un espacio de 0'5 a 1'5 cms. entre su dedo más largo y el calzado.** Presionando en la punta de la zapatilla hay que ver si los dedos la rozan. Si es así, el calzado es demasiado pequeño y hay que desecharlo.

Lo importante es que **notes el pie sujeto, pero nunca comprimido o suelto.**

- **El uso que les vamos a dar:** No es lo mismo una zapatilla para jugar al baloncesto que una zapatilla para el fútbol sala. En Educación Física realizamos una gran variedad de actividades y deportes por lo que se necesita una **zapatilla polivalente.** En este sentido, **recomendamos una zapatilla tipo "running":** son zapatillas ligeras y flexibles que nos permiten realizar todas las actividades de Educación Física de manera cómoda y segura.

Un problema que podemos encontrar con la zapatilla tipo "running" es que, si su hijo/a es de los que les gusta jugar al fútbol en el recreo, esta zapatilla puede romperse con facilidad (el material que cubre la parte superior de la zapatilla -hilo trenzado de nylon o algodón-, no resiste adecuadamente los golpes del balón).



- **La amortiguación:** Son muchos los impactos que los pies reciben cada vez que corremos, jugamos un partido, etc. **Sobre las zapatillas recae el peso de nuestro cuerpo,** de ahí la importancia de que las zapatillas lleven un **buen sistema de amortiguación** que evite lesiones de espalda y extremidades inferiores.



- **La suela:** Para no resbalarnos con facilidad, la suela debe ser rugosa, con relieve. Hay que huir, por lo tanto, de las suelas demasiado lisas.



- **La sujeción:** En la actualidad, además de los clásicos cordones, hay diferentes sistemas de sujeción de la zapatilla al pie: velcro, cierre rápido con un cordón que se tensa... Lo importante al elegir la zapatilla es que **nos aseguremos de que el sistema de sujeción que lleva me ajusta firmemente la zapatilla al pie.**
- **La ventilación:** hoy en día prácticamente todas las zapatillas deportivas tienen algún sistema de ventilación para que el pie no sude en exceso.