



BOLETÍN DEPORTIVO

Nº1 2017
Diciembre

Promoviendo el Deporte y la Activación Física

Informes en la biblioteca ESM
actividadesdeportivasesm@gmail.com

Participa en Atletismo

y

Acondicionamiento Deportivo

de la Escuela los entrenamientos
se llevan a cabo los días
Martes, Miércoles y Viernes de
9:00 a 11:00

Lunes de 11:30 a 15:30

Acude a Actividades Deportivas en
la Biblioteca para mayores
informes.



Agradecemos la participación en el

boletín de :

Alumna Raquel Alvarado Sotelo
(9° Semestre)

Alumna Serrano Trejo Isabel
(6° Semestre)

Lic. Griselda Franco Sánchez .Jefa de
Departamento de Servicios
Estudiantiles. ESM

Dra. Ligia G Cárdenas canto .
Coordinadora de Actividades
Deportivas. ESM

Conoce a nuestros representantes del
equipo de Baloncesto Femenil y Varonil

ATRÉVETE A DISFRUTAR JUNTO CON EL EQUIPO LOS TRIUNFOS
QUE NOS REPRESENTAN COMO **COMUNIDAD ESM**



Demostremos Que La apatía
No es algo que nos caracteriza.
Apoyemos A Nuestros Equipos

¡ APOYA A TU EQUIPO!
ESTAMOS EN LA RECTA FINAL



**CONSULTA LA PÁGINA PARA QUE VEAS EL LUGAR Y LOS HORARIOS
QUE COMPETIRÁN**

<http://baloncestoipn.mex.tl/>



Da clic sobre la imagen para visualizar y descargar el documento en extenso

Tema. Mito o realidad.

Sabias que. en los gimnasios y centros de actividades la gente tiene la creencia de que las fajas de plástico o trajes tipo sauna sirven para bajar de peso.

Te invitamos a que leas los mitos y verdades de la práctica de la actividad física.

MITO	VERDAD
Las zonas de tu cuerpo con mas grasa adelgazan primero	La grasa se quema primero donde menos lo esperas
Si después de entrenar te duelen los músculos, tuviste éxito	El dolor que sientes se debe a los microtraumas de las fibras musculares
Cuanto mas dure el entrenamiento, mejor es el resultado	Lo importante no es la duración, sino la calidad del entrenamiento
Solo quemas calorías cuando entrenas	Tu cuerpo quema calorías hasta cuando duermes
El pka de entrenamiento de mi amigo, también me ayudará a adelgazar a mi	El plan debe hacerse individualmente
Si haces deporte, los hábitos alimenticios no importan	Puedes conseguir buenos resultados si tu dieta es equilibrada

Elaborado por: Valentín Cortez Francisco Javier, Prado Castro Marian Atsiri. Alumnos de Internado Rotatorio de Pregrado

¡Usar el calzado adecuado, fundamental para prevenir lesiones!

Lesiones más frecuentes: esguinces, luxaciones, tendinitis o inflamación del tendón de Aquiles, fracturas, sobrecargas musculares, distensiones musculares, pie de atleta, rozaduras, ampollas, callos o quemaduras, etc.

Este calzado tiene que servir para:

- Proteger el pie de rozos y abrasiones.
- Ejercer un efecto amortiguador entre éste y el suelo.
- Reducir el esfuerzo de los músculos y tendones.
- Facilitar el agarre apropiado a las diferentes superficies de suelo.

Criterios para una correcta elección del calzado:

- Efecto protector del pie.
- Adecuada base anatómica.
- Materiales empleados en la elaboración del mismo.
- Efecto amortiguador (en especial el talón y zonas de más presión).
- Adaptación a las características del deporte que vamos a practicar.
- Diseño biomecánico.
- Transpirable.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA ELECCIÓN DEL CALZADO DEPORTIVO

- Entre el dedo más largo la punta debe de quedar medio cm. Conviene probarse el calzado por la tarde.
- Confortable desde el principio. Los dedos deben friccionar con facilidad, permitiendo masajear cómodamente la plantilla.
- El talón será cómodo y ajustado al contrahalte. El empeño igualmente debe quedar suelto (ajustado en 1/2").
- La elección de este tipo de calzado no debe basarse en la estética.

Alumna: Karina Hernández Figueroa

Elaborado por : Karina Hernández Figueroa. Alumna de Internado Rotatorio de Pregrado

Tema. Calzado para la actividad física

Sabias que.

El calzado para un corredor debe de ser más flexible y con soporte de aire en el talón

Usar calzado demasiado ajustado para las actividades deportivas modifica la mecánica de la marcha y puede producir lesiones

Mira el documento para ver las características del calzado deportivo y como elegir el adecuado

Te invitamos a que participes en la elaboración del Boletín
Puedes ser reportero deportivo o colaborador de trípticos y material para el mismo.

VEN Y PARTICIPA

Envíanos un correo a actividadesportivasesm@gmail.com