TEMARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA



CENTRO: I.E.S ALFONSO VIII. CUENCA

NIVEL ACADÉMICO: 1º E.S.O

CURSO: 2026-2027

TEMA 1: EL CALENTAMIENTO GENERAL I

1. CONCEPTO DE CALENTAMIENTO.

El calentamiento es el conjunto de actividades o ejercicios, que se realizan previamente a toda actividad física que requiera un esfuerzo intenso, para poner en marcha todos los órganos de nuestro cuerpo.
Sirve para preparar al organismo para la actividad posterior y lograr en ella el máximo rendimiento.

2. FUNCIONES DEL CALENTAMIENTO.

- Ayudar a la prevención de lesiones, ya que el calentamiento y el estiramiento de los músculos incrementa la elasticidad muscular y disminuye la posibilidad de tirones o desgarros musculares.
- Preparar física, fisiológica y psicológicamente al deportista para el esfuerzo posterior.

3. EFECTOS DEL CALENTAMIENTO SOBRE EL ORGANISMO.

Los principales efectos de un calentamiento son los siguientes:

- **Sobre el sistema respiratorio➔** En el calentamiento se van abriendo progresivamente un mayor número de alvéolos pulmonares, posibilitando así un mayor aporte de oxígeno (O_2) a los capilares sanguíneos y una mejor eliminación del dióxido de carbono (CO_2), con lo que permitimos la realización de mejores y más eficaces esfuerzos físicos.

- **Sobre el sistema cardiovascular➔** Mejora dos mecanismos:

a) Aumenta la frecuencia cardiaca (latidos del corazón por minuto), produciendo una mayor afluencia de sangre por todo el cuerpo.

b) Se abren mayor número de capilares de los músculos de forma progresiva, con lo cual se les aporta una mayor cantidad de oxígeno y otros productos metabólicos o nutrientes para su buen funcionamiento, y se facilita el transporte y eliminación de productos de desecho (lactato) que dificultarían el trabajo de los músculos.

- **Sobre el sistema locomotor➔** Incidimos sobre dos aspectos:

a) Sobre los músculos, mediante ligeras contracciones y posteriores elongaciones musculares, preparamos los músculos para soportar el trabajo a realizar en el ejercicio físico posterior. Un músculo que se haya contraído y estirado varias veces en el calentamiento, se contraerá con mayor facilidad, velocidad, potencia y eficacia. También ayuda a la coordinación neuromuscular preparando al deportista para realizar gestos técnicos específicos del deporte.

b) Sobre las articulaciones, los movimientos articulares acondicionan los ligamentos y cápsulas articulares preparándoles para posteriores movimientos de mayor velocidad y en los que haya que soportar mayores resistencias. El no calentar debidamente las articulaciones provoca con frecuencia distensiones y esquinces de ligamentos que requieren un largo período de recuperación.

- **Sobre el sistema nervioso➔** En el calentamiento "despertamos" el sistema nervioso mejorando la atención y concentración, y favoreciendo así los procesos de percepción y análisis de movimientos, mejorando nuestra capacidad de reacción.

4. METODOLOGÍA DEL CALENTAMIENTO.

Existen unas reglas básicas o consideraciones generales a tener en cuenta al realizar un calentamiento:

- Iniciar el calentamiento con carrera continua, para poner en marcha los principales sistemas del organismo y aumentar la temperatura corporal. También se puede iniciar mediante ejercicios estáticos, tocando aquellos puntos o articulaciones más débiles.

- Realizar los ejercicios de forma progresiva, y de menos a más.

- Se debe respirar con normalidad, según la intensidad de los ejercicios, sin forzar ni la inspiración, ni la espiración.

- Entre ejercicio y ejercicio se deben realizar algunas actividades calmantes como andar o trotar.

- En un calentamiento no se deben practicar ejercicios demasiado complicados o complejos, ni se debe hacer un número excesivo de repeticiones.

- Se ha de tener en cuenta si el calentamiento se realiza con vistas a una competición, a un entrenamiento o bien a una clase de Educación Física, en cuyo caso pueden variar la duración e intensidad del mismo.

- En resumen, la norma general que debe regir un buen calentamiento es la naturalidad, la progresión y la variedad, respetando las características de cada sujeto y la modalidad deportiva a realizar.

Una vez desarrollado, a grandes rasgos, las reglas principales de un calentamiento, nos queda por establecer cuales son las **partes de un calentamiento**:

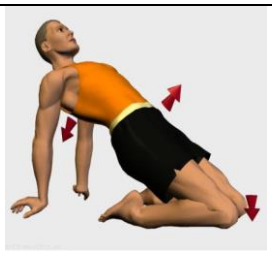
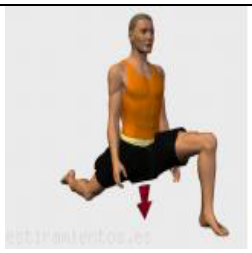
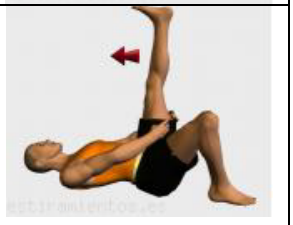
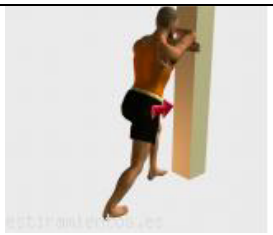
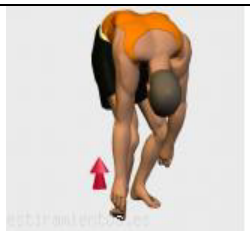
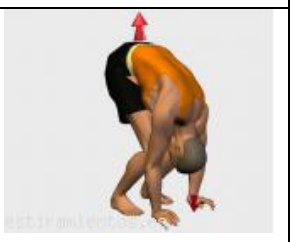
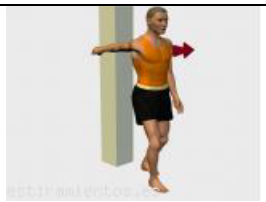
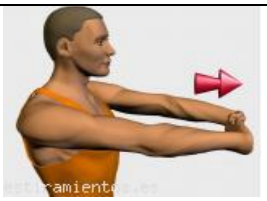
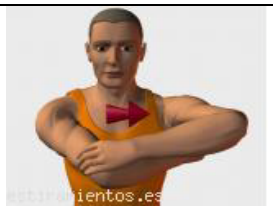
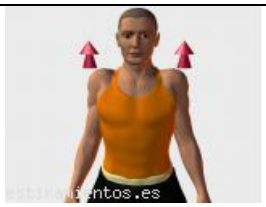
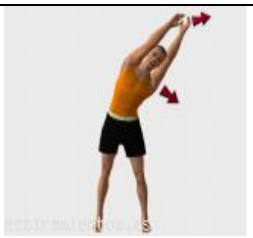
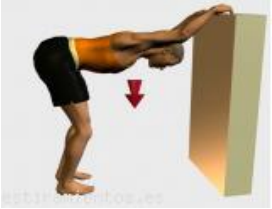
1ª General➔ Carrera continua, movilidad articular (estática y dinámica) y estiramientos.

2ª Específica➔ Movilidad articular y estiramientos de las articulaciones y musculatura específica, directamente implicadas en el trabajo a desarrollar en la sesión posterior y ejercicios de técnica relacionados con el deporte practicado.

PLANILLA PARA CALENTAMIENTO GENERAL INDIVIDUAL

FASE	DESCRIPCIÓN ESCRITA	TIEMPO EJERCICIO
CARRERA CONTINUA	Realización de carrera continua a ritmo muy suave por todo el pabellón.	2 min
MOVILIDAD ARTICULAR	Articulaciones: Tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñeca, cuello	2 min
ESTIRAMIENTOS	CUADRICEPS	2* 10 ´´
	ISQUIOTIBIALES	2* 10 ´´
	GEMELOS	2* 10 ´´
	PECTORALES	10 ´´
	DORSAL	10 ´´
	GLÚTEO	10 ´´
	DELTOIDES	10 ´´
	ADUCTORES	10 ´´
FASE GENERAL DEL CALENTAMIENTO	1.- Realización de "talones atrás"	10 ´´
	2.- Realización de "rodillas arriba"	10´´
	3.- Realización de "pasos laterales"	10 ´´
	4.- Realización de "pasos cruzados"	10 ´´
	5.- Realización de una distancia con "grandes zancadas"	10 ´´
	6.- Carrera continua y cada 4 pasos "salto hacia arriba"	10 ´´
	7.- Realización de skipping y a la señal, velocidad hasta el final	10 ´´
	8.- Desplazamiento en cuclillas y a la señal, velocidad hasta el final	10 ´´
JUEGO	Relacionado con la actividad que vamos a desarrollar después	2 min

ESTIRAMIENTOS DE LOS GRUPOS MUSCULARES MÁS IMPORTANTES

Cuadriceps				
Isquiotibiales				
Gemelos			**Lumbares**	
Pectoral			**Biceps**	
Deltoides			**Triceps**	
Glúteos			**Intercostales**	
Aductores			**Dorsal**	

TEMA 2

CONDICIÓN FISICA Y SALUD I









1. CONCEPTO DE CONDICIÓN FÍSICA: Es la habilidad para realizar un trabajo diario, con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones".

La Condición Física está constituida por una serie de cualidades o capacidades físicas básicas, que influyen en la mejora de la salud, pero también en el rendimiento en cualquier actividad. Estas cualidades son: la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad.

A este grupo se le podrían añadir otras cualidades como la coordinación, el equilibrio, la habilidad, la agilidad,… aunque estas cualidades no están incluidas dentro del grupo de cualidades físicas, sino en el grupo de las cualidades motrices o coordinativas.

2.-LA RESISTENCIA.

Podemos definir de una manera sencilla la resistencia como la cualidad física que nos permite realizar un esfuerzo determinado durante el mayor tiempo posible.

3. LA FUERZA.

Podemos definir la fuerza como la tensión que puede desarrollar un músculo contra una resistencia.

4.- VELOCIDAD.

Hay dos clases de velocidad fundamentalmente:

- **Velocidad de desplazamiento o traslación:** Es la capacidad que nos permite recorrer un espacio determinado en el menor tiempo posible. Esta velocidad depende de dos factores: Amplitud y Frecuencia (de zancada, de brazada, de pedalada, etc.).

- **Velocidad de reacción o ejecución:** Es la capacidad que nos permite realizar un gesto o un movimiento en el menor tiempo posible.

En ambas velocidades va a ser determinante el **Sistema Nervioso**, pues él es quien ordena y regula los movimientos de los músculos. Las personas que tengan un sistema nervioso "más rápido" serán más veloces.

5. LA FLEXIBILIDAD

Es la capacidad que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud.

Las personas que tienen bajos niveles de flexibilidad están más expuestas a tener problemas en la postura corporal y lesiones en la práctica deportiva.

La flexibilidad depende de dos componentes que son:

- **La elasticidad muscular**: es la capacidad que tiene el músculo de alargarse y acortarse sin deformarse, pudiendo volver a su forma original.
- **La movilidad articular**: es el grado de movimiento que tiene cada articulación. Varía en cada articulación y en cada persona.

Por lo tanto, podemos afirmar lo siguiente:

FLEXIBILIDAD = MOVILIDAD ARTICULAR + ELASTICIDAD MUSCULAR

TABLAS de BAREMACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA
1º E.S.O.

BAREMO FEMENINO 1º ESO

NOTA	FUERZA ABDOMINAL. 30 ´´	FUERZA SALTO HORIZONTAL	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	VELOCIDAD 50 M.L.	FLEXION TRONCO	VELOCIDAD 10X5	BALÓN	RESIST 1 KM	NOTA
10	30	1,90	8,0	7,9	20	17,0	6,00	3´18-3´35	**10**
9,5	29	1,85	7,5	8,1	18	17,5	5,75	3´36-3´53	**9,5**
9,0	28	1,80	7,0	8,3	16	18,0	5,50	3´54-4´11	**9,0**
8,5	27	1,75	6,5	8,5	14	18,5	5,25	4´12-4´29	**8,5**
8,0	26	1,70	6,0	8,7	12	19,0	5,00	4´30-4´47	**8,0**
7,5	25	1,65	5,5	8,9	10	19,5	4,75	4´48-5´05	**7,5**
7,0	24	1,60	5,0	9,1	8	20,0	4,50	5´06-5´23	**7,0**
6,5	23	1,55	4,5	9,3	6	20,5	4,25	5´24-5´41	**6,5**
6,0	22	1,50	4,0	9,5	5	21,0	4,00	5´42-5´59	**6,0**
5,5	21	1,45	3,5	9,7	4	21,5	3,75	6´00-6´17	**5,5**
5,0	20	1,40	3,0	9,9	2	22,0	3,50	6´18-6´35	**5,0**
4,5	18	1,35	2,5	10,1	1	22,5	3,25	6´36-6´53	**4,5**
4,0	17	1,30	2,0	10,3	0	23,0	3,00	6´54-7´11	**4,0**
3,5	16	1,25	1,5	10,5	-1	23,5	2,75	7´12-7´29	**3,5**
3, 0	15	1,20	1,0	10,7	-2	24,0	2,50	7´30-7´47	**3, 0**
2,5	14	1,15	0,5	10,9	-3	24,5	2,25	7´48-8´05	**2,5**
2,0	12	1,10	0,0	11,1	-4	25,0	2,00	8´06-8´23	**2,0**
1,5	10	1,05	0,0	11,3	-5	25,5	1,75	8´24-8´41	**1,5**
1,0	8	1,00	0,0	11,5	-6	26,0	1,50	8´42-8´59	**1,0**
0,5	6	0,95	0,0	11,7	-8	26,5	1,25	9´00-9´17	**0,5**
NOTA	**NÚMERO**	**METROS**	**PERIODOS**	**SEGUNDOS Y DÉCIMAS**	**CMTS.**	**SEGUNDOS Y DÉCIMAS**	**METROS**	**MINUTOS Y SEG.**	**NOTA**

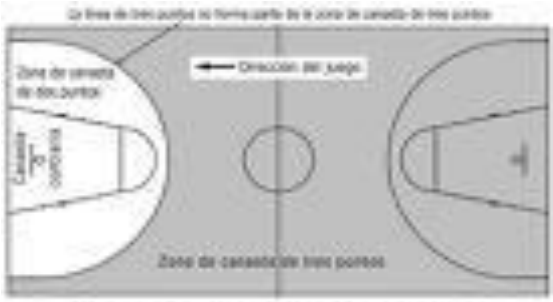
BAREMO MASCULINO 1º ESO

NOTA	FUERZA ABDOMINAL. 30 ´´	FUERZA SALTO HORIZONTAL	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	VELOCIDAD 50 M.L.	FLEXION TRONCO	VELOCIDAD 10X5	BALÓN	RESIST 1 KM	NOTA
10	32	2,15	10,0	6,9	16	16,0	7,00	3´18-3´35	**10**
9,5	31	2,10	9,5	7,1	14	16,5	6,50	3´36-3´53	**9,5**
9,0	30	2,05	9,0	7,4	12	17,0	6,00	3´54-4´11	**9,0**
8,5	28	2,00	8,5	7,6	10	17,5	5,75	4´12-4´29	**8,5**
8,0	27	1,95	8,0	7,8	8	18,0	5,50	4´30-4´47	**8,0**
7,5	26	1,90	7,5	8,0	7	18,5	5,25	4´48-5´05	**7,5**
7,0	25	1,85	7,0	8,2	6	19,0	5,00	5´06-5´23	**7,0**
6,5	24	1,80	6,5	8,4	4	19,5	4,75	5´24-5´41	**6,5**
6,0	23	1,75	6,0	8,6	3	20,0	4,50	5´42-5´59	**6,0**
5,5	22	1,70	5,5	8,8	2	20,5	4,25	6´00-6´17	**5,5**
5,0	21	1,65	5,0	9,0	0	21,0	4,00	6´18-6´35	**5,0**
4,5	20	1,60	4,5	9,2	-2	21,5	3,50	6´36-6´53	**4,5**
4,0	18	1,55	4,0	9,4	-4	22,0	3,00	6´54-7´11	**4,0**
3,5	16	1,50	3,5	9,6	-6	22,5	2,75	7´12-7´29	**3,5**
3,0	15	1,45	3,0	9,8	-8	23,0	2,50	7´30-7´47	**3, 0**
2,5	14	1,40	2,5	10,0	-10	23,5	2,25	7´48-8´05	**2,5**
2,0	13	1,35	2,0	10,2	-12	24,0	2,00	8´06-8´23	**2,0**
1,5	12	1,25	0,0	10,4	-14	24,5	1,75	8´24-8´41	**1,5**
1,0	10	1,20	0,0	10,6	-15	25,0	1,50	8´42-8´59	**1,0**
0,5	8	1,15	0,0	10,8	-16	25,5	1,25	9´00-9´17	**0,5**
NOTA	**NÚMERO**	**METROS**	**MINUTOS y SEGUNDOS**	**SEGUNDOS Y DÉCIMAS**	**CMTS.**	**SEGUNDOS Y DÉCIMAS**	**METROS**	**MINUTOS Y SEG.**	**NOTA**

TEMA 3

FLOORBALL





Esquema 3 Zonas de canasta de dos y tres puntos

ORIGEN
El Floorball, es un juego deportivo de origen sueco que se esta popularizando por toda Europa, sobre todo en niveles escolares. Es un deporte colectivo muy simple de jugar, lo que permite desde el comienzo una gran participación, teniendo una gran aplicación en la escuela, tiene una gran similitud con el Hockey en sus diversas modalidades, ya que se utiliza un stick con el que se golpea una pelota o disco con el objeto de introducirlo en la portería contraria y conseguir tanto.

DIMENSIONES DEL TERRENO
El terreno deberá ser rectangular de dimensiones de 40m de largo y 20m de ancho, cerrado por una banda de 50cm de altura, con las esquinas redondeadas.

PORTERIAS
Las porterías tienen una dimensión de 160cm de largo x 115cm de ancho x 40/65cm.

DURACIÓN DEL PARTIDO
En competición oficial el partido consta de tres tiempos de 20' cada uno con un descanso de 10' entre periodos. Puede haber un tiempo extra (no más de l0') si se produce un empate y la competición así lo requiere. Finaliza cuando uno de los equipos mete gol. Si continuase el empate se realizará una tanda de penaltis (cinco por equipo).

COMPOSICIÓN DE LOS EQUIPOS Y SUSTITUCIONES
Debido a la intensidad del juego y la duración del mismo los equipos pueden estar formados hasta por veinte jugadores, con un máximo de seis jugadores (incluido el portero) a la vez dentro del terreno de juego. El número de sustituciones es ilimitado y se puede realizar en cualquier momento durante el encuentro.

ACCIONES PERMITIDAS

- Se permite jugar la bola con cualquier parte del stick.
- Se puede parar o tocar la bola con cualquier parte del cuerpo excepto con la cabeza y la extremidades superiores.
- Se permite dirigir la bola con el pie hacia el stick pero no se puede ni dirigir de manera intencionada a otro compañero, ni a la portería (no seria gol), ni dar más de un toque seguido.
- Jugar con el apoyo de las bandas laterales.

ACCIONES NO PERMITIDAS

- Elevar el stick por encima del nivel de la cintura si hay jugadores próximos.
- No se puede intentar jugar la pelota estando el jugador en el suelo.
- No está permitido golpear, bloquear o interferir los movimientos del stick del contrario. No se puede jugar desde el interior del área de portería.
- No se puede empujar con el hombro a otro jugador ni tampoco se puede intervenir en salto.
- No está permitido jugar la bola en el aire por encima de la altura de la rodilla.

EL PORTERO

Puede llevar casco y una equipación especial con protecciones. No lleva stick. Le está permitido tocar y golpear la pelota con todas las partes del cuerpo incluidos brazos y cabeza. Si sale del área grande de portería actuará y será considerado como un jugador de campo pero sin stick. Puede parar y retener la pelota con las manos durante tres segundos (si no es así se sancionará un golpe franco al borde del área de portería). Puede realizar pases con la mano.

INFRACCIONES Y PENALIZACIONES

Golpe franco: Ante cualquier infracción en el juego, el árbitro concederá un saque de golpe franco al equipo contrario. La bola se pone en el lugar donde se cometió la infracción. Los jugadores defensores mantendrán una distancia de 3 metros respecto a la bola. Puede considerarse gol como consecuencia de un saque directo de golpe franco.

Penalti: Cuando se produce una infracción intencionada o grave para evitar el lanzamiento a portería o la consecución de un gol, el árbitro concede el lanzamiento de penalti al equipo contrario. Se inicia desde el centro del campo y el portero desde la línea de gol. El jugador puede tocar la bola tantas veces como quiera mientras que ésta se mantenga en movimiento hacia adelante. Los demás jugadores no intervienen en la jugada. La acción termina cuando se consigue gol o la pelota sobrepasa la línea imaginaria de gol o es parada o rechazada hacia delante por el portero. Si éste comete alguna falta se repetirá el penalti.

Penalizaciones: Los jugadores pueden ser sancionados con expulsiones temporales o definitivas por acciones o comportamientos antideportivos, realizar acciones que comporten peligro a los adversarios o por su reincidencia en faltas. La duración de las expulsiones temporales va desde los 2 a los 10 minutos.

EXAMEN TEÓRICO TRIMESTRE 1º
EDUCACIÓN FÍSICA
1º E.S.O

1ª) Definición de calentamiento:

2ª) Funciones del calentamiento:

3ª) Enumera siete reglas básicas a tener en cuenta al realizar un calentamiento (Metodología del calentamiento):

4ª) Efectos del calentamiento sobre el sistema cardiovascular.

5ª) Efectos del calentamiento sobre el sistema respiratorio.

6ª) Define condición física

7ª) Concepto de Resistencia

8ª) Definición de fuerza

9ª) Definición de velocidad de traslación:
Factores de los que depende:

10ª) Enumera los dos componentes de los que depende la flexibilidad:

11) Dimensiones del terreno de juego del Floorball

12ª) Duración de un partido de Floorball:

13ª) ¿Cuántos jugadores de un equipo puede haber como mucho en el campo durante un partido de Floorball?:

14ª) Enumera 4 acciones permitidas en Floorball:

15ª) Enumera 5 acciones no permitidas en Floorball

16ª) Penalti en Floorball.

TEMA 4

DEPORTES COLECTIVOS









BALONMANO

INTRODUCCIÓN: El Balonmano actual, que se practica en todo el mundo, se creó en Escandinavia, bajo la dirección de Nielsen (danés), aunque anteriormente se jugaba un balonmano de 11 jugadores, muy distinto del actual.
En España, fue a partir de 1958, en la fase de clasificación del Mundial de Berlín, donde el Balonmano inició su despegue.

OBJETIVOS DEL JUEGO: Introducir el balón en la portería del equipo contrario. Cada vez que esto sucede se consigue un gol. Vence el encuentro el equipo que más goles consiga.

- CAMPO: De 20 por 40 metros. Una línea de 6 m que delimita el área de portería, donde solo puede estar el portero. Una línea de área de golpe franco, discontinua a 3 metros de la anterior. Una línea pequeña a 4 metros de la portería marca el lugar hasta donde puede salir el portero en los lanzamientos de penalti, que se lanzan desde la línea de 7 metros.
- TIEMPO DE JUEGO: 2 tiempos de 30 minutos con un descanso de 10.

REGLAS DE JUEGO AL JUGAR CON BALÓN

ESTÁ PERMITIDO

- Lanzar, golpear, empujar, parar o coger el balón de cualquier forma.
- Tomar contacto con las partes del cuerpo de rodilla hacia arriba.
- Tener el balón en las manos tres segundos como máximo.
- Dar tres pasos como máximo con el balón en la mano.
- Dar todos los pasos que se quieran entre bote y bote.
- Pasar el balón de una mano a otra, siempre que no se pierda el contacto con él.

ESTÁ PROHIBIDO: Todas las infracciones se castigan con golpe franco

- Tocar el balón muchas veces seguidas, siempre que no haya tocado el suelo o a otro jugador.
- Tocar el balón por debajo de las rodillas.
- Dar más de tres pasos con el balón en las manos.
- Lanzarse al suelo con o sobre el balón.
- Lanzar el balón intencionadamente por la línea de banda o portería.

PENALTI: Es un lanzamiento de 7 metros que se sanciona cuando se produce:

- Falta grave cometida por un jugador en el propio campo.
- Falta que evita una ocasión clara de gol en cualquier parte del campo.

BALONCESTO

EL JUEGO
El baloncesto lo juegan 2 equipos de 5 jugadores cada uno.

DIMENSIONES DEL TERRENO DE JUEGO
Las dimensiones deben ser de 28m de longitud por 15m de anchura
La altura del techo debe ser como mínimo de 7m, estando la altura de la canasta a 3,05 metros del suelo.
Zona de canasta de 3 puntos es todo el campo excepto el área próxima a la canasta del adversario, limitada por la línea de 6,75m

REGLAMENTACIÓN DEL JUEGO
TIEMPO DE JUEGO, EMPATES Y PERIODOS EXTRA
El partido se compone de 4 tiempos de 10 minutos, habrá descansos de 2´ entre el primer y segundo cuarto y entre el tercer y el cuarto, en la mitad del partido habrá un descanso de 15´.
Si el partido acaba empate habrá tantos periodos extra de 5´ como sean necesarios para romper el empate.
INICIO DEL PARTIDO
El partido comienza legalmente con un salto entre 2 en el círculo central cuando el balón es palmeado por un saltador.
VALOR DE LAS CANASTAS
Desde el tiro libre vale 1 punto. Desde dentro de la línea de 6,75 vale 2 puntos. Desde fuera de la línea de 6,75 vale 3 puntos.
TIEMPO MUERTO
Cada tiempo muerto dura un minuto. Cada equipo puede pedir un tiempo muerto en cada uno de los 3 primeros periodos, y en cada tiempo extra, mientras podrá pedir 2 en el cuarto periodo.
REGLA DE LOS 3 SEGUNDOS
Un jugador no debe permanecer en el área restringida de sus adversarios durante más de 3 segundos consecutivos.
REGLA DE LOS 8 SEGUNDOS
Cuando un equipo obtiene el control del balón en su pista trasera debe hacer que el balón pase a su pista delantera antes de 8 segundos. El balón pasa a la pista delantera de un equipo cuando la toca o toca un jugador o árbitro que tiene parte de su cuerpo en contacto con la misma.
REGLA DE LOS 24 SEGUNDOS
Un equipo debe lanzar a canasta antes de 24 segundos desde que se hace con la posesión del balón.
BALÓN DEVUELTO A LA PISTA TRASERA (CAMPO ATRÁS)
Cuando un equipo, tras haber rebasado la línea del centro de campo, lo vuelve a su pista trasera.

VIOLACIONES DEL REGLAMENTO: No hay contacto físico entre jugadores. No se registran en el acta de juego, y no hay límite de comisión de las mismas. Sanción: Perdida de balón y saque de banda para el otro equipo.

1- Dar más de dos pasos sin botar el balón (pasos).
2- Botar el balón, cogerlo, y volverlo a botar (dobles).
3- Ocho segundos sin pasar de la pista trasera a la delantera.
4- Balón devuelto a la pista trasera (campo atrás).
5- 24 segundos sin tirar a canasta.
6- Tardar mas de 5 segundos en jugar, teniendo el balón en las manos, o al realizar un saque de banda o un tiro libre.
7- Interceptar el balón con el pie o con la pierna, o golpearlo con el puño.
8- Permanecer 3 segundos en el área restringida del equipo contrario.
9- Pisar la línea de fondo o de banda yendo con el balón.

FALTAS: Hay contacto físico o comportamiento antideportivo del jugador. Se registran en el acta. Existe un límite de veces que se pueden cometer.

1- Sujetar o golpear a un oponente sin balón: Se anota la falta y saca el otro equipo de banda.
2- Empujar o golpear a un oponente que está tirando a canasta (Si encesta, vale la canasta y se concede un tiro libre adicional, si no encesta se le conceden dos tiros libres, y si cometió la falta fuera de la línea de 6´75, se conceden tres tiros libres.

Un jugador debe abandonar el partido si comete 5 faltas. Cuando un equipo acumula 4 faltas, todas las demás que se sigan cometiendo se penalizarán con dos tiros libres a favor del equipo contrario.

FUTBOL SALA

INTRODUCCIÓN

Nació en Uruguay en 1930, tomando del fútbol la mayor parte de las reglas y todos sus gestos técnicos. Al jugarse en un campo mas reducido es decisiva la habilidad con el balón, o técnica individual, convirtiéndolo en un deporte enormemente atractivo.

REGLAS BÁSICAS

El objetivo del juego es marcar gol, introduciendo el balón en la portería del equipo contrario, siempre que no se lleve o se golpee el balón con el brazo o la mano, excepto en el caso del portero. Gana el partido el equipo que ha conseguido mayor número de goles.

TERRENO DE JUEGO: Mide 20 metros de ancho por 40 de largo, con tres líneas características: De banda, de meta y de medio campo.

TIEMPO DE JUEGO: Dos tiempos de 20 minutos, y en cada uno pueden solicitarse dos tiempos muertos de un minuto de duración.

SUPERFICIES DE GOLPEO

- INTERIOR DEL PIE
- TALÓN
- EMPEINE EXTERIOR
- EXTERIOR DEL PIE.
- PUNTERA
- PLANTA
- EMPEINE INTERIOR.
- EMPEINE TOTAL
- CABEZA

GESTOS TÉCNICOS CUANDO TENEMOS EL BALÓN

- CONDUCCIÓN
- REGATES
- LA RECEPCIÓN
- EL PASE
- EL TIRO

SISTEMAS OFENSIVOS DE ATAQUE

- Sistema en rombo
- Sistema en cuadrado 2-2
- Sistema en triángulo 3-1.
- Sistema en embudo 1-1-2

SISTEMAS DEFENSIVOS

- Defensa individual: Cada jugador se ocupa de marcar siempre al mismo jugador del equipo contrario, independientemente del lugar que ocupe en el campo. Requiere mucha velocidad y resistencia, tanta como la de los oponentes.
- Defensa en zonas: Cada jugador defiende un espacio establecido de antemano, defendiendo al oponente que se encuentre en ese espacio.

VOLEIBOL

INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTO

La cancha es un rectángulo de 18x9m rodeado de una zona libre de un mínimo de 3m.
La línea central divide la cancha en 2 campos de juego iguales de 9x9m.
En cada campo la línea de ataque se traza a 3m del eje de la línea central.

RED

La red se coloca a una altura de 2,43m para los hombres y de 2,24m para las mujeres.

PARTICIPANTES

Un equipo debe componerse de un máximo de 12 jugadores, pudiendo estar en la cancha 6.

FORMATO DEL JUEGO

GANAR UN SET: Un set, excepto el decisivo (quinto) es ganado por el equipo que anota 25 puntos con un mínimo de 2 puntos de diferencia. En caso de empate a 24 el juego continúa hasta alcanzar la diferencia de 2 puntos.
GANAR EL ENCUENTRO: El partido es ganado por el equipo que gana 3 sets. En caso de empate a 2, el set decisivo (quinto) es jugado a 15 puntos, con un mínimo de diferencia de 2.

ROTACIÓN

Cuando el equipo receptor gana el derecho al saque, sus jugadores deben efectuar una rotación en la dirección de las manecillas del reloj

SUSTITUCIÓN DE JUGADORES

Se permite un máximo de 6 sustituciones por equipo por set.

TOQUES POR EQUIPO

Cada equipo tiene derecho a un máximo de 3 toques además del bloqueo para regresar el balón.
Un jugador no puede tocar el balón 2 veces consecutivas
El balón puede tocar cualquier parte del cuerpo

TEMA 5
EL CUERPO HUMANO I

HUESO: Es un tejido vivo que constituye el armazón del cuerpo, formado por una estructura dura, sobre la que se insertan los músculos.

HUESOS QUE DEBES CONOCER

- TRONCO: Clavícula, escápula (omóplato),
- MIEMBRO SUPERIOR: húmero, radio, cúbito.
- MIEMBRO INFERIOR: Fémur, tibia, peroné, rótula.

ARTICULACIÓN: Formada por la unión de dos o mas huesos.

ARTICULACIONES QUE DEBES CONOCER:

- Hombro, codo, muñeca, cadera, rodilla, tobillo, tronco, cuello.

MÚSCULO: Responsable del movimiento.

ACCIONES QUE PRODUCEN LOS GRUPOS MUSCULARES MAS IMPORTANTES

Abducción (separación)	Flexión	Rotación
Aducción (aproximación)	Extensión	Circunducción

MÚSCULOS FUNDAMENTALES QUE ACTÚAN EN LAS ARTICULACIONES

- Cuello: Esternocleidomastoideo, trapecio.
- Tronco: Abdominales, oblicuos, dorsal largo.
- Cadera: Psoas, glúteos, aductores, cuádriceps, isquiotibiales
- Rodilla: Cuádriceps, isquiotibiales.
- Pie: Gemelos, tibial anterior.
- Hombro: Deltoides, pectoral mayor, dorsal ancho.
- Codo: Biceps, triceps.
- Muñeca: Palmar mayor, cubital posterior.

TEMA 6
EXPRESIÓN CORPORAL

EXPRESION CORPORAL

Puede definirse como la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresivo-comunicativa y estética.

Objetivos de la expresión corporal:

- Favorece el desarrollo personal y la búsqueda del bienestar corporal con uno mismo.
- Permite la comunicación de sentimientos, sensaciones, ideas y conceptos.
- Desarrolla el sentido o intención estética (artístico) del movimiento.
- Permite la aceptación de la imagen corporal propia y de los demás.
- Favorece la autonomía del alumno, dominando un gran número de actividades.

DRAMATIZACIÓN

Es la actividad que resulta de dar carga dramática a sucesos e ideas con gran creatividad y haciendo gran hincapié en el valor educativo del proceso llevado a cabo en las tareas. Se trata de convertir una historia real o imaginaria en una historia susceptible de ser representada escénicamente, esto es "teatralizarla".
La forma en que suceden las acciones en una representación da origen a los distintos géneros dramáticos:

- TRAGEDIA: Se pasa de la felicidad a la desgracia total. Los personajes nos quedan lejanos.
- DRAMA: Los personajes son más cercanos a nuestros problemas.
- COMEDIA: Se dan muchos enredos que provocan situaciones divertidas hasta llegar a una solución final.
- MELODRAMA: Es un drama con música que toca la sensibilidad del espectador a través de las canciones.

PANTOMIMA

Es la representación de un hecho, de una situación o de una historia con cierto argumento sirviéndose exclusivamente del gesto.

EXAMEN TEÓRICO TRIMESTRE 2º
EDUCACIÓN FÍSICA 1º E.S.O

1ª) El Balonmano actual surgió en ……., bajo la dirección de ……..(danés).
El campo de Balonmano mide ……. metros por …….metros, siendo las líneas fundamentales:
- **Una línea de ……..metros, que delimita el área de portería.**
- **Una línea discontinua de golpe franco, situada a …. metros de la anterior.**
- **Una línea de ..... metros, desde donde se lanzan los penaltis.**

2ª) Al jugar con balón en Balonmano, está permitido:
-
-
-
-
-
-

3ª) Al jugar con balón en Balonmano, está prohibido:
-
-
-
-
-

4ª) El penalti en Balonmano se sanciona cuando se produce:

5ª) El campo de Baloncesto mide ….. metros de largo por ……. metros de ancho.
La canasta está situada a …… metros del suelo.
El partido se compone de ….. tiempos de …… minutos, con descansos de ….. minutos, entre el 1º y 2º cuarto, y entre el 3º y 4º cuarto, habiendo en la mitad del partido un descanso de .... minutos.

6ª) Valor de las canastas en Baloncesto.

Cada equipo puede pedir …… tiempos muertos en cada uno de los 3 primeros periodos, y en cada tiempo extra, y ……. tiempos muertos en el 4º periodo.

Un equipo dispone de ….. segundos, para pasar de su pista trasera a la delantera.
Un equipo debe lanzar a canasta antes de … segundos.

7ª) Enumera 8 violaciones del reglamento de baloncesto, en las cuales no hay contacto físico, ni límite de comisión de las mismas:
-
-
-
-
-
-
-
-

8ª) Enumera 2 faltas en baloncesto que se registran en el acta:
-
-

Un jugador de baloncesto debe abandonar el partido, si comete ….. faltas, y si un equipo comete ….. faltas, todas las demás se penalizarán con …… tiro libre.

9ª) El fútbol sala nació en ……. en el año ……..
El campo mide ……. metros de largo por …… metros de ancho.
El tiempo de juego es de …….. tiempos de …… minutos cada uno, pudiéndose solicitar ….. tiempos muertos de ……. minuto de duración cada uno.

10ª) Enumera 9 superficies de golpeo en fútbol sala.

- - - - -
- - - -

Enumera 5 gestos técnicos cuando tenemos el balón:

- - - - -

11ª) Sistemas ofensivos de ataque en fútbol sala.

12ª) La cancha de Voley es un rectángulo de …… por…… metros, con una línea de ataque en cada campo a ……. metros de la línea central.
La red está colocada a …… metros de altura para los hombres, y …….. metros de altura para las mujeres.

13ª) Un equipo de Voley puede tener en la cancha durante un partido …… jugadores, ganando un set, excepto el quinto, quien anota …… puntos, con un mínimo de ……..puntos de diferencia, y ganando el encuentro, quien gana …….. sets.

14ª) Cada equipo de Voley tiene derecho a un máximo de …… toques, además del bloqueo, pudiendo tocar el balón en ……. parte del …….
Se permiten un máximo de …… sustituciones por set.
Cuando el equipo receptor gana el derecho al saque, sus jugadores deben efectuar una …….
En la dirección de las …… del …….

15ª) Enumera los huesos del:
TRONCO:
MIEMBRO SUPERIOR:
MIEMBRO INFERIOR:
Enumera las acciones que producen los grupos musculares mas importantes:

16ª) Enumera los músculos fundamentales que actúan en:
Cuello, tronco, cadera, rodilla, pie, hombro, codo y muñeca.

17ª) Objetivos de la expresión corporal:

18ª) Enumera los géneros dramáticos:
Define pantomima:

TEMA 7

ATLETISMO I







INTRODUCCIÓN

Considerado el deporte mas completo, el atletismo consiste en correr, saltar y lanzar en muy diferentes modalidades.
Analizando las pruebas olímpicas, podemos hacer esta clasificación.

CARRERAS

DE RELEVOS: 4 * 100
4 * 400

CON OBSTÁCULOS: 100 m vallas
110 m vallas
400 m vallas
3.000 m obstáculos

SEGÚN LA DISTANCIA O EL TIEMPO

VELOCIDAD	SEMIFONDO	FONDO	GRAN FONDO
100 m	800 m	5.000 m	Maratón
200 m	1.500 m	10.000 m	(42.195 km)
400 m			

SALTOS

LONGITUD TRIPLE ALTURA PÉRTIGA

LANZAMIENTOS

PESO JABALINA DISCO MARTILLO

OTRAS PRUEBAS OLÍMPICAS

MARCHA ATLÉTICA	PRUEBAS COMBINADAS
Relevo mixto	Decatlon
20 Km	Heptalon

CARRERAS

Es la repetición de movimientos cíclicos de las piernas llamados zancadas.

Tener una buena técnica de carrera es correr de forma coordinada, lo cual supone:

- Cansarse menos: El que corre mal se cansa mucho, porque va muy tenso corriendo, haciendo movimientos innecesarios.

- No lesionarse: El que hace un gesto incorrecto, y lo repite muchas veces, tiene muchas posibilidades de lesionarse.

ERRORES MAS COMUNES EN LA TÉCNICA DE CARRERA

- Inclinar el tronco excesivamente hacia atrás o hacia delante.
- Brazos descoordinados.
- Brazos excesivamente extendidos o flexionados.
- Realizar apoyos sobre el talón.
- Correr de puntillas.
- Correr sentado

GESTOS TÉCNICOS CORRECTOS EN LA CARRERA

- Cabeza mirando al frente
- Hombros relajados.
- Tronco recto.
- Codos flexionados aproximadamente al 90 %.
- Brazos paralelos.
- Braceos amplios y coordinados con el movimiento de piernas.
- Apoyos de pie desde el talón-punta.
- Elevación del muslo según el estilo utilizado.

RELEVOS

Cada corredor, completa un tramo pasándose un testigo de 30 cms de largo. Las pruebas son los 4* 100 y los 4* 400.

El testigo ha de ser llevado en la mano durante toda la carrera. Se debe pasar el testigo en una zona de 20 metros de longitud marcada en la pista.

Para recibir el testigo, la palma de la mano puede colocarse hacia arriba o hacia abajo. El receptor se encuentra orientado en dirección de la carrera, y el portador, avisándole con una voz, deposita el testigo sobre la mano de su compañero con un movimiento rápido de brazo.

El 4* 400, el receptor, mirando a su compañero, fija su vista en el testigo hasta que lo tiene en la mano.

SALTO DE ALTURA

Se trata de alcanzar la máxima distancia en el plano vertical, superando un listón, cilíndrico y flexible. Este se coloca inicialmente a una altura determinada, y a partir de entonces, los saltadores dispones de tres intentos para sobrepasarlo, quedando eliminados si no lo consiguen. La altura se mide desde el suelo a la parte superior del listón.

Los postes que soportan el listón se colocan a cuatro metros de distancia uno de otro, y la colchoneta de caída mide 5 por 3 metros.

ESTILO FOSBURY

Los dos rasgos característicos son la carrera en curva y la fase de vuelo de espaldas al listón.

FASES

- CARRERA
- BATIDA
- VUELO.
- CAIDA.

PUNTOS IMPORTANTES:

- Los cuatro últimos pasos de carrera deben ser rápidos y con trayectoria curva, aumentando la flexión de las rodillas, bajando las caderas en los dos últimos.
- Los brazos se deben elevar simultáneamente con la extensión de la pierna de batida.
- El vuelo se debe iniciar estando ya de espaldas al listón.

SALTO DE LONGITUD

Consiste en llegar lo más lejos posible tras una carrera rápida y el impulso de un solo pié.

El pasillo de carrera mide 40 metros, al final del cual está la tabla de batida, de 20 cms de ancho, y a continuación una banda de plastilina de 10 cms de ancho. El salto se mide desde la última huella dejada en el foso, hasta el final de la tabla de batida.

Tras la caída, el saltador debe salir del foso hacia delante. Se considera salto nulo, si se pisa la banda de plastilina en el impulso, o se vuelve andando por las propias huellas sin haber salido del foso.

Cada participante tiene derecho a 6 intentos, pudiendo rehusar a cualquiera de su turno. Los 8 mejores saltadores tienen derecho a otros 3 saltos de mejora. A igual distancia máxima conseguida gana quien tenga mejor segundo salto.

FASES

- CARRERA
- BATIDA
- VUELO
- CAIDA

TEMA 8
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA
RASTREO

El rastreo es el arte de seguir a una persona, animal o vehículo por medio de la observación de las huellas que va dejando en su caminar. Un buen rastreador no sólo es capaz de seguir esas huellas por sutiles que sean, sino que sabe también deducir por su forma lo que ha hecho aquel a quien sigue, el tiempo que le lleva de delantera, incluso su tamaño, peso y características

Nos referimos, claro es, al rastreo o seguimiento de pistas naturales. En todos los casos se trata de buscar huellas e indicios y deducir lo ocurrido.

Las pistas naturales permiten seguir y localizar a una persona o animal con independencia de su propia voluntad. Pero hay otro sistema de pistas artificiales que, por medio de signos convenidos, permiten al que los traza el indicar a sus seguidores el camino que deben elegir para reunirse con él, proporcionando de paso información interesante sobre peligros de la ruta, particularidades y detalles, que facilitan la progresión del seguidor que no conoce el camino.

COMO TRAZAR UNA PISTA

La pista se iniciará con la señal « marchar rastreando» puesta en un punto convenido.

Pista artificial.- Tiene por objeto guiar al que viene detrás, no despistarlo o confundirlo. Ha de marcarse con discreción, para que no destaque a la vista de cualquier persona que pase por allí, pero no tan escondida que no la encuentre el que deba seguirla.

El proceso es bastante sencillo:

- Poner en el lugar convenido la señal que inicia la pista.
- A lo largo de la pista poner tantas señales como sean necesarias, pero ninguna superflua.
- Atención especial a los cruces de caminos. bifurcaciones, vados, etc.
- Situar las señales siempre al mismo lado del camino, al lado derecho.
- Cuando se utilicen señales hechas con medios naturales --ramas, piedras. hierbas--, cuidar de que no se confundan excesivamente con lo que las rodea.
- En puntos muy complicados, dejar mensajes aclaratorios.
- No poner ninguna señal a mayor altura de un metro del suelo.

COMO SEGUIR UNA PISTA

También los que siguen la pista deben tener en cuenta algunas normas útiles:

- No marchar tan rápido que se les escape alguna señal.
- En caso de duda, procurar ponerse en el lugar del que marcó la pista.
- Recordar exactamente el lugar de la última señal; si se pierde la pista habrá que retroceder hasta allí para reencontrar el rastro.
- Pensar que una señal puede haber desaparecido independientemente de la voluntad del que la trazó.
- No buscar señales donde lógicamente no deban existir.
- Si no es el último que sigue la pista, dejar intactas las señales. Si se es el último. borrarlas cuidadosamente.

Es conveniente, especialmente en las competiciones, que tanto los que marcan la pista como los que la siguen, anoten en un papel todos los signos puestos y los encontrados, para comparar al final los resultados, lo que servirá de base al Jefe para otorgar la puntuación en litigio.

TEMA 9
HIGIENE Y
ALIMENTACIÓN SANA

LA HIGIENE CORPORAL

Podríamos definirla como los cuidados que necesita nuestro cuerpo para evitar enfermedades transmisibles (hongos, piojos o gérmenes...) y que nos hace sentirnos bien con nosotros mismo y en nuestra relación con los demás.
La higiene es importante y trata sobre la ducha, el baño, el aseo de la cara, las manos, los pies, el cabello, etc. pero también tiene importancia la ropa, el calzado, el colchón, la postura corporal, etc.

LA DUCHA

Con la ducha conseguimos eliminar la suciedad que el ambiente deposita en nuestra piel, el exceso de grasa producto de las glándulas sebáceas, el sudor y las células de descamación y el mal olor producto de la acción de los microorganismos sobre las materias de desecho.

EFECTOS QUE PUEDE PRODUCIR LA DUCHA:

- SEDANTE: Después de una actividad física intensa o antes de ir a la cama, con el agua tibia y el chorro a presión.
- TONIFICANTE: En este caso el agua ha de ser fría y a presión.
- EFECTO REPARADOR DE LESIONES O MUSCULAR: Para prepararnos para volver a entrenar al día siguiente,

CONSEJOS IMPORTANTES

- Cuando te seques presta especial atención al secado de los espacios entre los dedos de los pies.
- Nunca vayas en las zonas húmedas de los vestuarios descalzo, utiliza chanclas de agua.
- Usar siempre toalla personal, nunca intercambiar toallas.

LA ROPA

La ropa deportiva no debe llevar elementos metálicos, ni cordones, debe de ser eminentemente de algodón (absorbe el sudor) transpirable y amplia para evitar rozaduras.
Cambia tu ropa interior todos los días, incluyendo los calcetines.
Una vez lavada, comprueba que la ropa está completamente seca porque la humedad puede favorecer la aparición de hongos.

CALZADO

Las zapatillas deportivas deben ser cómodas, flexibles, lavables, transpirables y antideslizantes y aislantes del frío y de la humedad.

ALIMENTACIÓN SANA

- Aportar diariamente la cantidad suficiente de calorías, respetando una proporción adecuada.

- Comer carnes y pescados de todo tipo, huevos y lácteos para ingerir el aporte necesario de proteínas para el organismo.

- Consumir alimentos ricos en fibras, verduras frescas, legumbres y cereales, para cubrir las necesidades diarias de vitaminas y minerales.

- Dejar 3 horas de margen después de las comidas para hacer ejercicio.

- Aportar una ración de mantenimiento cuando realices actividades de larga duración.

- Prestar atención especial a la rehidratación, de manera continuada y con moderación.

- Evitar comidas copiosas después del ejercicio.

HIGIENE POSTURAL

La higiene postural es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, encaminadas a mantener una alineación de todo el cuerpo con el fin de evitar posibles lesiones. Su principal objetivo es aprender una serie de normas y hábitos para ayudar a proteger la espalda a la hora de realizar actividades de la vida cotidiana.

Recomendaciones generales:

- No permanecer en la misma postura durante periodos prolongados
- Alternar actividades que requieran estar de pie con otras que impliquen estar sentado o en movimiento
- Intercalar periodos breves de descanso entre las diferentes actividades
- Al estar acostado mejor situarse boca arriba. Si no puede dormir en otra postura, debería intentar hacerlo ligeramente de costado.
- Al estar sentado, la silla debe sujetar la espalda en la misma postura en la que la columna está al estar de pie
- Al levantar y transportar peso, agáchese flexionando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los dos pies en el suelo, ligeramente separados y lo más cerca posible del peso que debe cargar

EXAMEN TEÓRICO TRIMESTRE 3º
EDUCACIÓN FÍSICA
1º E.S.O

1ª) ENUMERA LOS SALTOS Y LANZAMIENTOS DE ATLETISMO:

- **SALTOS**
- **LANZAMIENTOS:**

2ª) CLASIFICA LAS CARRERAS DE ATLETISMO SEGÚN LA DISTANCIA:

- **VELOCIDAD:**
- **SEMIFONDO:**
- **FONDO:**
- **GRAN FONDO:**

3ª) ENUMERA LOS GESTOS TÉCNICOS CORRECTOS EN LA CARRERA.

4ª) ENUMERA LOS PUNTOS MAS IMPORTANTES EN EL ESTILO FOSBURY DEL SALTO DE ALTURA.

5ª) DIME TODO LO QUE SEPAS DEL SALTO DE LONGITUD.

6ª) DEFINICIÓN DE RASTREO.

7ª) ENUMERA 7 SUGERENCIAS IMPORTANTES A LA HORA DE TRAZAR UNA PISTA ARTIFICIAL DE RASTREO.

8ª) EFECTOS QUE PUEDE PRODUCIR UNA BUENA DUCHA.

9ª) CONSEJOS IMPORTANTES A LA HORA DE LA DUCHA.

10ª) ENUMERA TRES CONSIDERACIONES IMPORTANTES SOBRE LA ROPA.

11ª) ENUMERA 6 ASPECTOS IMPORTANTES A LA HORA DE LLEVAR A CABO UNA ALIMENTACIÓN SANA.

12ª) ENUMERA 6 RECOMENDACIONES GENERALES DE HIGIENE POSTURAL.