TEMARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA



CENTRO: I.E.S ALFONSO VIII. CUENCA

NIVEL ACADÉMICO: 2º E.S.O

CURSO: 2026-2027

TEMA 1
CALENTAMIENTO GENERAL II

1.- CONCEPTO DE CALENTAMIENTO

El calentamiento podemos definirlo como un conjunto de actividades que tienen por finalidad la activación del organismo, preparándolo para esfuerzos posteriores más intensos. Es decir, gracias a este somos capaces de pasar del estado de reposo a un elevado rendimiento físico evitando cualquier tipo de lesión.

2.- BENEFICIOS OBTENIDOS

Del calentamiento se derivan una serie de beneficios, los cuales hacen indispensable su realización al comienzo de toda actividad física. Entre todos ellos destacamos:

- Evitar lesiones: La mejora del riego sanguíneo y el aumento de la temperatura disminuye la probabilidad de rotura de músculos, tendones y ligamentos.
- Mejorar los resultados deportivos: La realización de un buen calentamiento mejora el funcionamiento general del organismo.

3.- TIPOS DE CALENTAMIENTO

El calentamiento podemos clasificarlo en función de varios criterios:

a) Según la actividad a realizar posteriormente:

- C. de entrenamiento: dirigido a preparar el organismo para el entrenamiento de un aspecto determinado del deporte en cuestión
- C. De competición: es más amplio y dirigido a todos los aspectos que determinan el éxito deportivo.

b) Según el tipo de actividades durante su práctica

- C. General: dirigido a todos los sistemas y músculos y, por tanto, aplicable a cualquier deporte. Será el calentamiento que deberemos aprender
- C. Específico: Estimula selectivamente los sistemas y músculos implicados en un deporte determinado. Se verá en posteriores cursos.

4.-FASES Y EJERCICIOS EN SU REALIZACIÓN

Los ejercicios que constituyen un calentamiento deben de seguir un orden. Nuestros calentamientos los dividiremos en las siguientes fases:

1.- Carrera continua (3-5 min.): La llevaremos a cabo de manera muy suave. Tiene como finalidad aumentar la temperatura corporal y favorecer el riego sanguíneo a todas las partes del cuerpo

2.- Fase General del Calentamiento: Será válido para cualquier contenido que llevemos a cabo. Realizaremos ejercicios para calentar todos los grupos musculares (pasos laterales, pasos cruzados, rodillas arriba, talones atrás, desplazamientos de diversos tipos, skipping, juegos de reacción, etc...)

2.- Movilidad Articular y Estiramientos: Se realizarán movimientos articulares amplios y estiramientos de los diferentes grupos musculares. Estos los llevaremos a cabo de manera ordenada, comenzando de la cabeza a los pies (cuello, hombros, columna, muñecas, dedos, cadera, muslos, etc)

4.- Juego: No nos debemos olvidar que la educación física y el deporte son, ante todo, diversión... por ello finalizaremos el calentamiento con un juego, preferiblemente relacionado con el contenido que veremos a continuación.

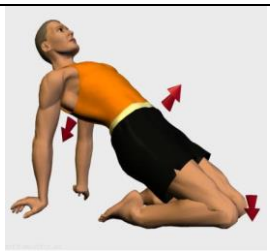
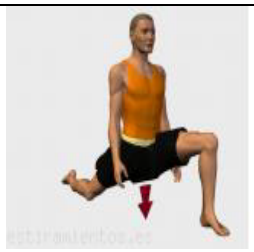
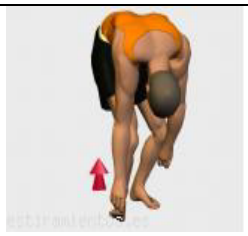
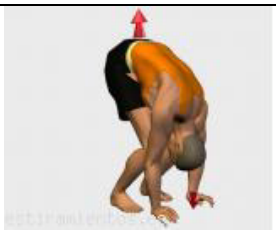
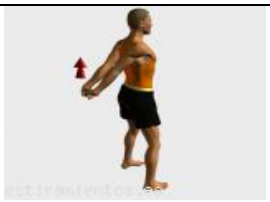
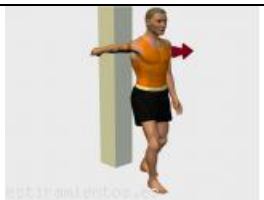
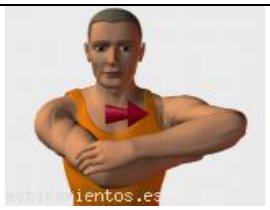
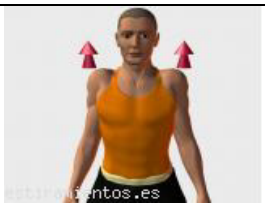
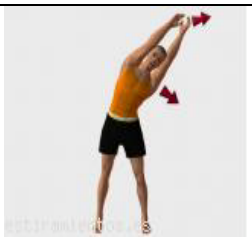
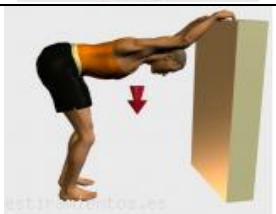
5.- PAUTAS PARA SU REALIZACIÓN

- Calentaremos en primer lugar aquellas zonas más débiles y en las zonas donde se haya tenido lesión.
- Calentar especialmente las zonas que vayan a soportar un mayor esfuerzo.
- Calentar primero los grandes grupos musculares y por orden.
- Respirar con normalidad, según la intensidad de los ejercicios.
- Entre ejercicio y ejercicio, realizar alguna actividad calmante.
- Los ejercicios deben ser, en la medida de lo posible, naturales.
- El calentamiento debe estar basado en las características del deportista.

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 FÍSICA Y SALUD II

1.- CONCEPTO DE CONDICIÓN FÍSICA

La condición física ha sido definida como la suma ponderada de las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) para el logro de rendimientos deportivos o simplemente para desarrollar con eficacia las actividades físicas diarias.

2.- LA RESISTENCIA

La resistencia es la capacidad física básica de mantener un esfuerzo en el tiempo, sin que disminuya aparentemente el rendimiento.

2.1.-TIPOS DE RESISTENCIA

La resistencia ha sido objeto de numerosas clasificaciones, no obstante, la que más nos interesa es la siguiente R. Aeróbica (en aquellas actividades de larga duración e intensidad media-baja y R. Anaeróbica (en actividades de escasa duración y gran intensidad). En este curso nos centraremos en la aeróbica, es decir, en aquella que debido a sus condiciones de mediana o baja intensidad, puede llevarse a cabo durante un largo periodo de tiempo.

2.2.- TOMA DE PULSACIONES

Para controlar el esfuerzo podemos utilizar varios índices, pero sin lugar a dudas el más sencillo y el que vamos a utilizar es la toma de pulsaciones. Estas nos muestran indirectamente el número de veces que late el corazón en un minuto.

El pulso lo podemos captar en diferentes puntos: En la arteria temporal (delante de la oreja), en la arteria carótida (cuello), o en la arteria radial (muñeca). En todos estos puntos es importante no utilizar el pulgar, ya que este dedo tiene sus propias pulsaciones y podrían llevarnos a error.

2.3.-CONTROL DE LA INTENSIDAD DEL ESFUERZO Y ZONA DE ACTIVIDAD

Como norma general durante este curso, llevaremos a cabo un trabajo aeróbico, es decir, entre 60-80% de nuestra Frecuencia Cardiaca Máxima (F.C.M.) Pero ¿como saber la intensidad de este trabajo? Muy sencillo, la F.C.M. la podemos calcular de forma aproximada con la siguiente fórmula: 220- edad. Es decir, para un chico de 14 años sería 206 pulsaciones aproximadamente. Ahora sólo tendremos que calcular el 60 y el 80% de estas.

206 x 0.6 =126 puls

206 x 0.8 =165 puls

Es decir para un chico de 14 años bastará un trabajo entre 126 y 165 pulsaciones para desarrollar la resistencia aeróbica de una manera saludable.

2.4.- BENEFICIOS DEL TRABAJO DE LA RESISTENCIA

Hace que el corazón aumente el tamaño de sus cavidades
Hace que aumente el número de vasos sanguíneos y alvéolos pulmonares
Hace que descienda el nivel de grasa y de colesterol
Hace que descienda la frecuencia cardiaca
Desarrolla la capacidad de esfuerzo

3.- LA FUERZA

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

3.1.- BENEFICIOS DEL TRABAJO DE LA FUERZA

Aumenta el grosor de músculos y huesos
Previene el riesgo de padecer lesiones
Mejora la eficacia en el trabajo físico
Previene la adopción de posturas corporales incorrectas
Es útil para la superación de enfermedades óseas y articulares

4.- VELOCIDAD

La velocidad es una cualidad importantísima en el mundo del deporte, aunque en el ámbito de la salud no tiene esa importancia.

4.1. TIPOS DE VELOCIDAD

VELOCIDAD DE REACCIÓN:
Es la capacidad de responder a un estímulo lo más rápido posible. Un ejemplo sería el estar tumbado y a la voz de "ya" levantarse rápidamente.
VELOCIDAD GESTUAL:
Es la capacidad para realizar un gesto o acción en el menor tiempo posible. Por ejemplo: coger un balón que nos han tirado
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO:
Es la capacidad para realizar varios movimientos iguales en el menor tiempo posible. Por ejemplo: realizar un sprint de 50m corriendo o nadar 25m a estilo de crol lo más rápido posible.
En estos tipos de 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.

4.2.-BENEFICIOS DEL TRABAJO DE LA VELOCIDAD PARA LA SALUD

Mejora y aumenta la concentración
Mejora la eficacia en el trabajo. Somos capaces de realizar actividades diarias de forma más rápida y eficiente.
Mejora la coordinación y la agilidad.

5.- LA FLEXIBILIDAD

Es una cualidad física básica que consiste en la capacidad de realizar movimientos articulares lo más amplios posibles en una articulación determinada.
La podemos clasificar en función de varios criterios, uno de ellos es en relación al tipo de fuerza que provoca la elongación. Distinguimos entre F.Pasiva (se debe a fuerzas externas) y F.Activa (producida por el propio sujeto) y otro es en función de las características del ejercicio. Así tenemos F.Estática (no hay movimiento al trabajarla) y F.Dinámica (hay movimiento al trabajarla).
Hay que tener en cuenta que se trata de una cualidad involutiva, es decir, que se pierde con la edad. Para el desarrollo de la flexibilidad se han establecido 3 tipos de métodos.

5.1.-BENEFICIOS DEL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD

Disminuye el riesgo de aparición de lesiones
Aumenta la amplitud de movimiento de las articulaciones
Acelera la capacidad de recuperación tras el ejercicio físico
Aumenta el rendimiento
Vale para recuperarse de las lesiones deportivas

6. LAS CUALIDADES FÍSICAS COMPLEMENTARIAS O CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES

COORDINACIÓN: Es la capacidad de realizar una habilidad motriz de una manera eficaz, fluida y con el mínimo esfuerzo, sincronizando los movimientos de las diferentes partes del cuerpo en relación al tiempo y al espacio.
AGILIDAD: Es la capacidad para realizar una secuencia de movimientos con la máxima velocidad, precisión y ahorro de energía.
EQUILIBRIO: Es la capacidad para sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la gravedad.

TABLAS de BAREMACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA. 2º E.S.O.

BAREMO FEMENINO 2º ESO

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

NOTA	FUERZA ABDOMINAL. 30 ´´	FUERZA SALTO HORIZONTAL	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	VELOCIDAD 50 M.L.	FLEXIÓN TRONCO	VELOCIDAD 10X5	BALÓN	RESIST 1 KM	NOTA
10	34	2,20	11,00	6,8	16	15,5	7,50	3´18-3´35	**10**
9,5	32	2,15	10,00	7,0	14	16,0	7,25	3´36-3´53	**9,5**
9,0	31	2,10	9,00	7,3	12	16,5	7,00	3´54-4´11	**9,0**
8,5	30	2,05	8,50	7,5	10	17,0	6,75	4´12-4´29	**8,5**
8,0	29	2,00	8,00	7,7	8	17,5	6,50	4´30-4´47	**8,0**
7,5	28	1,95	7,50	7,9	7	18,0	6,25	4´48-5´05	**7,5**
7,0	27	1,90	7,00	8,1	6	18,5	6,00	5´06-5´23	**7,0**
6,5	26	1,85	6,50	8,3	4	19,0	5,75	5´24-5´41	**6,5**
6,0	24	1,80	6,00	8,5	3	19,5	5,50	5´42-5´59	**6,0**
5,5	22	1,75	5,50	8,7	2	20,0	5,25	6´00-6´17	**5,5**
5,0	20	1,70	5,00	8,9	0	20,5	5,00	6´18-6´35	**5,0**
4,5	21	1,65	4,50	9,1	-1	21,0	4,75	6´36-6´53	**4,5**
4,0	20	1,60	4,00	9,3	-2	21,5	4,50	6´54-7´11	**4,0**
3,5	18	1,55	3,50	9,5	-3	22,0	4,25	7´12-7´29	**3,5**
3,0	16	1,50	3,00	9,7	-4	22,5	4,00	7´30-7´47	**3,0**
2,5	14	1,45	2,50	9,9	-6	23,0	3,75	7´48-8´05	**2,5**
2,0	12	1,40	2,00	10,1	-9	23,5	3,50	8´06-8´23	**2,0**
1,5	8	1,35	1,50	10,3	-10	24,0	3,25	8´24-8´41	**1,5**
1,0	7	1,25	1,00	10,5	-12	25,5	3,00	8´42-8´59	**1,0**
0,5	6	1,20	0,50	10,7	-14	26,0	2,75	9´00-9´17	**0,5**
NOTA	**NÚMERO**	**METROS**	**PERIODOS**	**SEGUNDOS Y DÉCIMAS**	**CMTS.**	**SEGUNDOS Y DÉCIMAS**	**METROS**	**MINUTOS Y SEG**	**NOTA**

TEMA 3 DEPORTES COLECTIVOS
FÚTBOL 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.

Dos árbitros y un juez de mesa aplican el reglamento. Juegan cuatro jugadores de campo y un portero en cada equipo. Se permite un número indeterminado de sustituciones de los jugadores. El balón se pone en juego desde le punto central. Según la línea del campo por donde salga el balón y a qué equipo pertenezca el último jugador en tocarlo, se realizará un saque de banda, de esquina o de meta.

Un jugador debe abandonar el terreno de juego si comete cinco faltas como las siguientes:

1. Tocar el balón con la mano o con el brazo.
2. Tardar más de cinco segundos en realizar un saque, un tiro libre o un penalti.
3. Zancadillear, agarrar o empujar violentamente a otro jugador.
4. Protestar reiteradamente o sin fundamento al árbitro.

Ley de la ventaja: Si al señalar los árbitros una falta, pudieran favorecer al que la ha cometido, no la señalarán hasta que haya acabado la jugada.

Según la peligrosidad, la intención o el lugar del campo donde se produjo la falta las sanciones son diferentes:

1. Pérdida de la posesión del balón: Se le concede el balón al otro equipo, que lo pondrá en juego mediante un saque de banda.
2. Tiro libre directo: Se lanza a portería desde el lugar donde se cometió la falta. Cuando un equipo no ha cometido cinco faltas en un periodo de juego, se permite el equipo penalizado formar una barrera de jugadores a cinco metros del punto de lanzamiento. Si el equipo ha superado las cinco faltas, no puede interponerse una barrera.
3. Penalti: Se lanza a seis metros de la portería. Se aplica cuando la falta se ha cometido dentro del área de meta.
4. Doble penalti: Cuando un equipo acumula cinco faltas, y la falta se cometió en un lugar del campo anterior a una línea imaginaria paralela a la línea de meta y a 12 metros de ésta.
5. Amonestación (tarjeta amarilla)
6. Descalificación: (tarjeta azul)

SUPERFICIES DE GOLPEO: Las mas utilizadas son los pies y la cabeza, pero también es importante practicar con las piernas, rodillas, muslos y tronco. Empleando una u otra superficie podrás golpear el balón con precisión y seguridad, imprimirle mas velocidad o elevarlo. Además, la trayectoria del balón, varía según la parte donde se golpee.

1. INTERIOR DEL PIE : Útil en pases cortos, saques y tiros de máxima seguridad.
2. TALÓN: Para chutar cuando el balón describe una trayectoria aérea, o te encuentras próximo y de espaldas a la portería.
3. EMPEINE EXTERIOR: Permite imprimir al balón una trayectoria curva en los pases y en los tiros.
4. EXTERIOR DEL PIE: En regates, pases cortos y desvíos del balón.
5. PUNTERA: Útil para chutar o despejar el balón en situaciones forzosas.
6. PLANTA: Para controlar o detener el balón y en la conducción.
7. EMPEINE INTERIOR: En pases a media y larga distancia, tiros con efecto o ante barreras de jugadores.
8. EMPEINE TOTAL: Para pases y tiros desde largas distancias.
9. CABEZA: Para controlar el balón, efectuar un pase, rematar a gol o despejar el balón.

GESTOS TÉCNICOS CUANDO TENEMOS EL BALÓN

CONDUCCIÓN: Consiste en desplazar el balón rodando por el suelo, mediante una sucesión de contactos con el pie.

Recomendaciones

1. Utilizar de igual manera los dos pies.
2. Combinar los golpeos con los empeines exterior e interior del pie, la planta y la puntera.
3. Conducir con amplitud visual, atendiendo a los compañeros y adversarios.
4. Dirigirse a la zona de campo mas adecuada.

REGATES: Es superar, desplazándose, a uno o varios oponentes sin perder la posesión del balón

Tipos

1. Autopase.
2. Puente o tunel.
3. Recorte.
4. Cambio de ritmo.

LA RECEPCIÓN

1. Control: Consiste en interceptar el balón, adaptándolo y poniéndolo en una buena situación para una acción posterior, utilizando distintas superficies (pierna, pecho, cabeza), según la presencia de jugadores próximos, la trayectoria, o la velocidad del balón.
2. Parada: Consiste en dejar el balón estático con un solo contacto, generalmente con la planta del pie.
3. Amortiguamiento: Cuando se frena el movimiento del balón, pero no se para por completo, tanto en balones rodados, horizontales, como con trayectoria aérea, utilizando distintas superficies (pie, muslo, pecho cabeza, etc).

EL PASE: Consiste en enviar el balón a un compañero

Se usa

1. Para conservar el balón.
2. Para progresar hacia la portería contraria de manera mas rápida que conduciendo el balón.

Superficies mas empleadas

1. Interior del pie.
2. Empeines.

Recomendaciones

1. Usa los pases a corta y media distancia para conseguir mayor seguridad y precisión, y los de larga distancia, para contraataques y mandar el balón a un compañero desmarcado que se encuentra lejos.
2. Si existe un oponente próximo, deberás alejarte de él para recibir un pase de tu compañero, esto se llama, ocupar el espacio libre mediante un desmarque.

EL TIRO: Es la acción de golpear el balón para que entre en la portería.

Usarlo:

1. En parado y en movimiento.
2. Con todas las superficies de contacto posibles.
3. Con una pierna y con la otra.
4. Ante distintas trayectorias de balón.

Tener en cuenta

1. Distancia del balón a la portería.
2. Lugar desde donde se lanza

ATAQUE

CUANDO TENEMOS EL BALÓN INTENTAMOS

1. Conservarlo.
2. Progresar hacia la portería contraria.
3. Marcar gol

SISTEMAS OFENSIVOS DE ATAQUE

1. Sistema en rombo 1-2-1: Se usa mucho, sobre todo al comienzo del partido. Los dos alas, jugadores 3 y 4, y el pivot, jugador número 5 pueden alejarse de su lugar inicial, pero el cierre, jugador número 2, debe permanecer delante de su portería.
2. Sistema en cuadrado 2-2: Los alas o delanteros se cruzan continuamente para confundir a los jugadores contrarios. Uno de los defensas suele adelantarse más para apoyar a los delanteros. Con este sistema se presiona más al equipo contrario en su portería.
3. Sistema en triángulo 3-1: Parecido al rombo, pero el pivot, jugador número 5, se encuentra bastante retrasado, y las alas, jugadores 2 y 4, próximos al cierre, jugador 3. Se usa cuando nuestro equipo va ganando y no quiere arriesgar, siendo muy eficaz para los contraataques.
4. Sistema en embudo 1-1-2: Favorece la consecución del gol, pero es muy arriesgado para los contraataques contrarios.

DEFENSA

CUANDO NO TENEMOS EL BALÓN INTENTAMOS

1. Recuperarlo.
2. Evitar la progresión hacia la portería contraria.
3. Proteger nuestra portería.

RECUPERACIÓN DEL BALÓN: Para quitar el balón a un oponente, se pueden emplear distintos gestos técnicos, según la colocación.

1. Ataje o corte: Consiste en interceptar la trayectoria del balón golpeándolo con el interior del pie.
2. Entrada: Consiste en lanzar el cuerpo al suelo ante balones rodados, para llegar al balón con una o ambas piernas, siempre tocando el balón, no la pierna del adversario.
3. Despeje: Consiste en interrumpir la trayectoria del balón, desviándolo, para alejarlo. Se usa cuando no es posible controlar el balón, o ante situaciones peligrosas para tu equipo.
4. Carga: Consiste en contactar con el hombro del oponente sin cometer falta.
5. Repliegue: Cuando situados frente al jugador con balón, retrocedemos sin intentar quitárselo, pero sin dejar de darle el frente, evitando así que te sobrepase con un regate, retrasando su avance u obligándole a que se desplace hacia una zona del campo mas desfavorable.

SITUACIÓN ANTE UN JUGADOR SIN BALÓN

1. Impedir que lo reciba situándose cerca de la línea de pase.
2. Mantener una postura cómoda para desplazarse con rapidez.
3. Orientarse siempre teniendo en cuenta la portería y la situación del balón

SISTEMAS DEFENSIVOS

1. 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.
2. Defensa en zonas: Cada jugador defiende un espacio establecido de antemano, defendiendo al oponente que se encuentre en ese espacio.

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.
- BALÓN: Con cubierta de cuero o sintético, pesa de 425 a 475 gramos en los hombres y mide de 58 a 60 centímetros de circunferencia. En categoría femenina pesa de 325 a 400 gramos y mide de 54 a 56 centímetros de circunferencia.
- PORTERÍA: 2 metros de alto por 3 metros de ancho y 1 metro de fondo, con una red interior que evita que el balón salga.
- 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 tres segundos como máximo, tanto en las manos como en el suelo.
- Dar tres pasos como máximo con el balón en la mano.
- Pasar el balón de una mano a otra, siempre que no se pierda el contacto con él.

ESTÁ PROHIBIDO (Todas estas 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.

EN EL COMPORTAMIENTO CON EL CONTRARIO

ESTÁ PERMITIDO

- Utilizar los brazos y las manos para apoderarse del balón y quitárselo al contrario con la mano abierta.
- Obstruir el paso al contrario con el tronco, aunque el contrario no esté en posesión del balón.

ESTÁ PROHIBIDO

- Emplear el puño para quitar el balón al contrario, así como golpearlo cuando lo tiene entre sus manos.
- Lanzar intencionadamente el balón contra el adversario.
- Obstruir el paso del contrario con los brazos, las manos o las piernas.
- Detener al adversario, abrazarle, empujarle, cargar contra él o zancadillearle.

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.

SANCIONES DISCIPLINARIAS

- AMONESTACIÓN: Supone una apercibimiento de que posteriores infracciones serán sancionadas con mayor severidad. Se señala al jugador mostrándole tarjeta amarilla.
- EXCLUSIÓN: El jugador infractor abandona el terreno de juego durante 2 minutos, quedando su equipo con un jugador menos durante ese tiempo.
- DESCALIFICACIÓN: Tras la tercera exclusión de 2 minutos del mismo jugador, el jugador abandona el terreno de juego y el banco de reservas, el equipo quedará con un jugador menos durante 2 minutos y posteriormente podrá salir otro jugador para sustituirlo. Se sanciona con tarjeta roja.
- EXPULSIÓN: Se decreta en función de la gravedad de la falta en cualquier momento del partido sin necesidad de que el jugador haya sido amonestado previamente. El equipo quedará con un jugador menos el resto del partido en el campo y en el banco de reservas.

FORMA DE COGER EL BALÓN

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

- Seguridad y precisión al coger el balón.
- Cogerlo sin rigidez, con comodidad.
- No se debe mirar el balón en el momento de la adaptación.
- Debe haber luz entre el balón y la mano, la cara palmar no debe tomar contacto con el mismo.

TÉCNICA DE EJECUCIÓN

- Puntos de contacto de la mano con el balón: Superficie de los dedos, yemas (última falange), por poseer mayor sensibilidad y ofrecer mayor seguridad.
- Posición de las manos: Depende de las características físicas del jugador, mano pequeña o grande, pero en cualquier caso se debe abarcar la mayor superficie del balón, con comodidad y sin rigidez. Se trata de adaptar la mano al balón más que de cogerlo. La cara palmar de la mano, no contacta con el balón.
- Sujeción: Adoptando una base firme de sustentación mediante una ligera presión de las yemas de los dedos, descansando el balón, en la cara palmar media de la mano. Sin tomar contacto con la superficie total, siendo los dedos índice y pulgar los mas importantes.

GESTOS TÉCNICOS CUANDO TENEMOS EL BALÓN

BOTE: Consiste en lanzar el balón contra el suelo para que vuelva a hacer contacto con la mano. Permite desplazarte con el balón por el campo sin cometer falta.

Se usa

- Para avanzar si ningún oponente te lo impide en un espacio superior a tres pasos.
- Alejarte de un oponente cercano.
- Progresar para lanzar a portería después de haber recibido un pase.
- Serenar los ánimos del equipo durante un partido.

- Para evitar la retención del balón (3")
- Para alejarte de un oponente habiendo agotado el ciclo de los pases.

Aspectos a tener en cuenta en el bote:
- No golpear el balón, contactar con toda la mano abierta y la palma hacia el suelo, acompañando su trayectoria.
- Mantener el codo semiflexionado, botando a un lado del cuerpo.
- No mirar el balón, para tener un amplio campo visual.
- Botar solo cuando sea necesario, es un error hacerlo si puedes pasar a un compañero en mejor situación para culminar jugada.

LAS FINTAS: Son todas las acciones que tienen por objetivo engañar al adversario.

- De pase: Hacemos creer al adversario que vamos a pasar al compañero, par luego desplazarte y lanzar.
- De lanzamiento: Hacemos creer que vamos a lanzar, para pasar a un compañero.
- De desmarque: Es un rápido cambio de dirección para desequilibrar a tu defensor. Una vez provocado su movimiento hacia ti, cambia súbitamente tu dirección yéndote por el lado opuesto a la trayectoria inicial.

PASE: Constituye una técnica fundamental en balonmano, pues en él se basa la velocidad de juego.

Tipos de pases:
- Pase clásico:
- Pase de cadera:
- Pase en suspensión:
- De pronación:
- Pase de dejada.
- Pases de recurso: Por detrás de la cabeza, del cuerpo, entre las piernas, etc

RECEPCIÓN: Es la adaptación del balón que proviene de un pase. Suele efectuarse yendo en marcha o en carrera. El jugador receptor debe adoptar una posición que le permita realizar una acción posterior.

LANZAMIENTO: Es el gesto de enviar con potencia y precisión el balón hacia la portería contraria para marcar gol. El tipo de lanzamiento dependerá de la posición del portero y el lugar donde te encuentres y la trayectoria que le quieras imprimir al balón.
Es la culminación del juego en ataque. Todo jugador debe ser un buen lanzador dentro de su puesto específico.

CLASIFICACIÓN DE LOS LANZAMIENTOS

Con apoyo (en contacto con el suelo):	**En salto:**
• Clásico	Suspension
• Cadera	Profundidad
• Bajo	Lateral
• Rectificado	Rectificados
• Especiales	Parabolico

DEFENSA

OBJETIVOS

- Dificultar los pases para provocar fallos y recuperar balón.
- Interponerte en la línea de tiro.
- Impedir ser superado.
- Evitar el lanzamiento o impedirlo realizando un blocaje.

DEFENSA A JUGADOR CON BALÓN: Se sitúa siempre en línea entre el atacante y la portería. Debe estar atento a sus movimientos y su principal función consiste en evitar que lo supere y dificultar al máximo lo lanzamientos y los pases.

DEFENSA A JUGADOR SIN BALÓN: Debe controlar a su adversario y al balón, intentando dificultar los pases que pueda recibir y los desplazamientos que hace para desmarcarse de él, tanto individualmente o en colaboración con otro jugador (cruces, bloqueos, etc).

EL JUEGO EN EQUIPO

CUANDO TENEMOS EL BALÓN: Todos los jugadores tratarán de ocupar todos los espacios del campo mas favorables para conseguir gol, o aquellos espacio libres donde poder lanzar a portería sin oposición.

Para ello se emplean los llamados sistemas de juego, aprovechando las características individuales de cada jugador que se dispone en los puestos específicos.

SISTEMAS DE JUEGO MAS UTILIZADOS: 3.3, 2:4.

CUANDO NO TENEMOS EL BALÓN: Para impedir que el equipo contrario consiga el objetivo del juego, trataremos de recuperar el balón:

- Interceptando un pase.
- Impidiendo el avance de los oponentes.
- Evitando los lanzamientos.

PORTERO:

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

- Atención primordial a la situación del balón.
- Debe colocarse en la bisectriz del ángulo formado por el balón y los postes de la portería. A mayor ángulo, mas debes adelantarte al balón.
- No intentar adaptar el balón directamente, a no ser que vaya con poca fuerza.
- Las posiciones y situaciones que el portero adopta en la portería están en función de la situación del balón y la del jugador en posesión del balón.

EL PORTERO PUEDE:

- Interceptar el balón con cualquier parte del cuerpo.

- Recibir y jugar el balón teniendo un pie en contacto con el terreno de juego y el otro pie en el área de portería. Al levantar un pie estarás en una u otra parte del campo.
- Abandonar y jugar fuera del área de portería sin estar en posesión del balón
- Meter gol directamente de un despeje o un saque de portería.

EXAMEN TEÓRICO
2º E.S.O
TRIMESTRE 1º

1ª) Definición de calentamiento.

2ª) Enumera los dos grandes beneficios del calentamiento:

3ª) Enumera las pautas a seguir para realizar un buen calentamiento

4ª) Definición de condición física.

5ª) Diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica

Beneficios del trabajo de resistencia:

6ª) Dime el nombre y situación de las tres arterias donde se suelen tomar las pulsaciones.

7ª) Definición de Fuerza:
Beneficios del trabajo de Fuerza:

8ª) Enumera los tipos de velocidad:
Beneficios del trabajo de Velocidad:

9ª) Definición de Flexibilidad.
Beneficios en el trabajo de la flexibilidad:

10ª) Definición de:
- **Coordinación:**
- **Agilidad:**
- **Equilibrio:**

11ª) El terreno de juego en balonmano es de ……metros de ancho por ……metros de largo.
Un partido de balonmano dura …….. tiempos de ……. , y con un descanso de……..

12ª) Un jugador en fútbol debe abandonar el terreno de juego si comete cinco faltas como las siguientes:

-
-
-
-

13ª) Enumera los objetivos de la defensa en balonmano.

Enumera los principios fundamentales del portero de balonmano.

14ª) El pase en fútbol sala se usa para:

-
-

15ª) El tiro en fútbol sala, hay que usarlo:

-
-
-
-

16ª) Enumera las sanciones disciplinarias en Balonmano.

17ª) ¿Cuándo se usa el bote en balonmano? Enumera los tipos de pases en balonmano.

TEMA 4

EL CUERPO HUMANO II

HUESO: Es un tejido vivo que constituye el armazón del cuerpo, formado por una estructura dura, sobre la que se insertan los músculos. El cuerpo humano adulto dispone de 200 huesos

COMPOSICIÓN:25-30% Agua
60-70% Fosfato Cálcico, Carbonato Cálcico (da resistencia a la compresión)
TIPOS: Largos, cortos, planos o irregulares.
HUESOS QUE DEBES CONOCER:
Clavícula, escápula (omóplato), húmero, radio, cúbito, fémur, tibia, peroné, rótula.

ARTICULACIÓN: Formada por la unión de dos o mas huesos. El cuerpo humano posee mas de 100
ARTICULACIONES QUE DEBES CONOCER:
Hombro, codo, muñeca, cadera, rodilla, tobillo, tronco, cuello.

MÚSCULO: Responsable del movimiento.

ACCIONES QUE PRODUCEN LOS MÚSCULOS MÁS IMPORTANTES

Flexión, extensión, abducción o separación, aducción o aproximación, rotación, circunducción.

FUNCIONES DE LOS MÚSCULOS MAS IMPORTANTES EN LAS DISTINTAS ARTICULACIONES

Articulación	Músculos	Funciones
CUELLO	Esternocleidomastoideo Trapecio	Flexión Extensión
TRONCO	Recto mayor del Abdomen Oblícuos Dorsal Largo	Flexión Flexión, Rotación. Extensión.
CADERA	Psoas Mayor Cuádriceps Glúteo Mayor Isquiotibiales Aductores	Flexión Flexión Extensión Extensión Aducción
RODILLA	Cuádriceps Isquiotibiales	Extensión Flexión
TOBILLO	Gemelos Tibial Anterior	Extensión Flexión
HOMBRO	Deltoides Pectoral Mayor Dorsal Ancho	Flexión, Extensión, Abducción Flexión, Aducción, Rotación interna Extensión, Aducción
CODO	Biceps Braquial Anterior Triceps	Flexión Flexión Extensión
MUÑECA	Palmar Mayor Cubital Posterior	Flexión Extensión

TEMA 5
EXPRESIÓN CORPORAL II
DRAMATIZACIÓN

CONCEPTO: Por dramatización se entiende el proceso para dar forma y condiciones dramáticas a aquello que no lo es.

OBJETIVOS FUNDAMENTALES

- **Desarrollar la expresión bajo sus más variadas formas.**
- **Potenciar la creatividad a través de los distintos tipos de expresión.**
- **Favorecer la comunicación.**

ELEMENTOS DE LA DRAMATIZACIÓN

- **ARGUMENTO: Lo que se cuenta.**
- **TEMA: Refleja la idea central.**
- **PERSONAJES**
- **CONFLICTO: ¿Qué ocurre?**
- **ESPACIO: Hace referencia al espacio real (gimnasio) y ficticio (ej: en el mar)**
- **TIEMPO: Cuanto dura y en que época se representa la historia.**

TEMA 6

LA INGESTA DE LIQUIDOS

La sudoración, conlleva la pérdida de agua del organismo para disminuir la temperatura corporal.

El peligro reside en que si hace mucho calor y la humedad es muy alta (zonas de costa), no se produce evaporación y el deportista puede llegar a deshidratarse.

Se puede prevenir la deshidratación con una reposición adecuada del líquido perdido, y no solamente bebiendo cuando uno tiene sed.

Los expertos, nos dicen que debemos ingerir unos 500 ml de agua unos 10 a 20 minutos antes de iniciar el ejercicio, para disminuir la deshidratación, aumentar la sudoración y provocar un descenso de la temperatura corporal. Si la práctica del ejercicio es muy prolongada, es necesario seguir bebiendo, teniendo en cuenta que el estomago, solo puede vaciar 800ml por hora.

Conviene también saber, que las soluciones azucaradas disminuyen la absorción del estomago, y aunque aportan un poco de energía, solamente se podrá utilizar unos 20 minutos después de ser ingerida, por lo cual, si hace mucho calor, lo que interesa es beber solamente agua, para acelerar su absorción, y si no hace mucho calor, puedes tomar soluciones azucaradas.

En cuanto a la vestimenta, no debes utilizar plásticos o ropa no transpirable, ya que evitan la evaporación del sudor, lo cual puede elevar peligrosamente la temperatura corporal.

TEMA 7

JUEGOS MOTORES

1.- CONCEPTO DE JUEGO

Los juegos se **caracterizan** por ser una actividad divertida y placentera. El objetivo de los mismos no es otro que el de jugar, son libres (porque nosotros elegimos jugar o no) y espontáneos (puede surgir en cualquier momento y lugar).

Todos ellos poseen o **necesitan para practicarse**, un espacio (en nuestro caso el polideportivo o el patio de recreo), un tiempo determinado (5 minutos, 30 segundos, media hora, toda la clase, etc.) y algunas reglas que aceptamos de forma voluntaria y que pueden ser modificadas (por el profesor y por nosotros mismos).

Los juegos son, como hemos dicho antes, actividades divertidas que **se practican a cualquier edad**. Sin embargo los objetivos son distintos en función de la edad. Así, cuando somos pequeños jugamos para divertirnos, buscar afectos (amistad, relacionarnos con las demás personas) y solidaridad. También con ellos desarrollamos la imaginación y la creatividad. A medida que vamos creciendo, los intereses por el juego cambian, así el juego pasa de realizarse por pura diversión a realizarse para hacer deporte, para juntarse con los amigos, para tener una vida más saludable, etc.

Existen diferentes clasificaciones de los juegos, nosotros en clase hemos practicado los siguientes:

2.- CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS

2.1.-JUEGOS DEPORTIVOS:

Se trata de juegos que tienen unas normas y unas reglas muy delimitadas y reconocidas universalmente. En ellos se desarrollan habilidades, técnicas y tácticas específicas del deporte al que pertenecen. Un ejemplo sería jugar un mareo con balón de baloncesto, con balón de fútbol, jugar un 1-x-2 con un balón de voleibol, etc.

2.2.-JUEGOS DE CONDICIÓN FÍSICA:

Reciben este nombre porque mejoran nuestras capacidades físicas básicas, es decir, la velocidad, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. Ejemplos de ellos son algunos realizados en clase como policías y ladrones, carreras de caballos, soga-tira, la sillita de la reina, …

2.3.- JUEGOS ALTERNATIVOS:

Los juegos alternativos son actividades recreativas, poco estructuradas y dotadas de reglas flexibles que pueden ser modificadas por los jugadores. Son parecidos a los juegos deportivos puesto que su objetivo es que aprendamos técnicas relacionadas con determinados deportes alternativos. La mayoría nos ayudan a aprender a jugar a determinados deportes alternativos como el béisbol, el hockey, la indiaka, las palas, los zancos, el diábolo, malabares, etc

2.4.-JUEGOS POPULARES:

Se trata normalmente de juegos que han surgido en zonas rurales hace bastante tiempo. Sus tipos y reglas se han transmitido durante siglos de generación en generación y han llegado hasta nuestros días. Un ejemplo de ellos son la billa, la calva, la reja, etc. Y otros más sencillos como las carreras de sacos, la gallinita ciega, saltar a la comba, etc.

2.5.- JUEGOS EXPRESIVOS:

Se trata de juegos en los que las sensaciones corporales y el lenguaje de los gestos son los verdaderos protagonistas. Un ejemplo de ellos sería el jugar a las películas, hacer una representación teatral, imitar a los compañeros, etc.

2.6.- JUEGOS EN LA NATURALEZA:

Son aquellos que nos sirven para integrarnos en el medio natural (el campo o el bosque, la nieve, el mar, los ríos, etc.), conocerlo y respetarlo. Son juegos de orientación, escalada, cabuyería, etc.

EXAMEN TEORÍA
2º E.S.O
TRIMESTRE 2º

NOMBRE:
CURSO:

1ª) DEFINICIÓN DE HUESO:

ENUMERA LOS HUESOS MÁS IMPORTANTES.

ENUMERA LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO

2ª) ENUMERA LOS MUSCULOS QUE INTERVIENEN EN LAS SIGUIENTES ARTICULACIONES:

- CUELLO:
- TRONCO:
- CADERA:
- RODILLA:
- TOBILLO:
- HOMBRO
- CODO:
- MUÑECA:

3ª) OBJETIVOS DE LA DRAMATIZACIÓN:

ENUMERA LOS ELEMENTOS DE LA DRAMATIZACIÓN:

4ª) Rellena los huecos que faltan del siguiente texto.

Los expertos, nos dicen que debemos ingerir unos ..... ml de agua unos ..... a ..... minutos antes de iniciar el ejercicio, para disminuir la deshidratación, aumentar la sudoración y provocar un descenso de la temperatura corporal. Si la práctica del ejercicio es muy prolongada, es necesario seguir bebiendo, teniendo en cuenta que el estómago, solo puede vaciar ..... ml por hora.

5ª) LOS JUEGOS SE CARACTERIZAN POR SER UNA ACTIVIDAD:

LOS JUEGOS NECESITAN PARA PRACTICARSE:

ENUMERA 6 TIPOS DIFERENTES DE JUEGOS:

TEMA 8
ACROSPORT
CUIDADO DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Podemos definir la palabra **acrosport,** como el deporte de la acrobacia, siendo el acróbata, según la Real Academia Española": *Persona que da saltos, hace habilidades sobre un trapecio, la cuerda floja o ejecuta cualesquiera otros ejercicios gimnásticos en los espectáculos públicos".*

En los ejercicios de acrobacia se observan dos funciones bien diferenciadas: el **PORTOR** (persona que sujeta) y el **AGIL o VOLTEADOR** (persona que realiza elementos de equilibrio y flexibilidad encima del portor o grandes saltos acrobáticos en fase aérea mediante lanzamientos de los portores para recepcionar de nuevo sobre ellos o en el suelo.

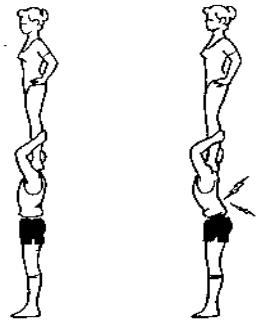
El acrosport se practica en un tapiz de 12x12m. En el que se realizan ejercicios con acompañamiento musical, preferentemente música instrumental sin canto. El ejercicio ha de contener elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros y movimientos en cooperación entre los componentes del grupo, ejecutando formaciones corporales, formando un conjunto armónico con elementos coreográficos. La duración del ejercicio es de entre 2´15" y 2´30" dependiendo de la categoría, normalmente 2 minutos y 30 segundos con un margen de más-menos 5". Valorándose, la dificultad, la técnica y la dimensión artística de la composición por parte del jurado.

El acrosport tiene seis categorías:

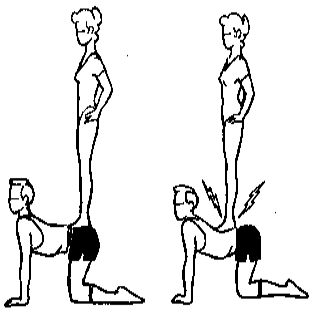
- Parejas: Mixtas, Femeninas y Masculinas.
- Tríos Femeninos.
- Cuartetos Masculinos.
- Grupos Mixtos (de 3 a 6 integrantes).

PRINCIPIOS BÁSICOS DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE LESIONES. LAS AYUDAS.

- ✓ A la hora de realizar actividades de este tipo se hace imprescindible que la superficie sea acolchada. Se pueden realizar sobre colchonetas, arena, césped, etc., pero nunca sobre superficies duras.
- ✓ No utilizaremos zapatillas nunca durante una sesión de Acrosport.
- ✓ Es fundamental, y hay que recordarlo constantemente a los alumnos, la comunicación entre el Portor y el Ágil sea continua. En el momento que el portor note cualquier molestia, el debe comunicárselo al ágil para corregir esa situación.
- ✓ Todos los movimientos de subida y bajada sobre el portor han de realizarse de forma suave y a velocidades muy controladas.
- ✓ Las ayudas han de ser constantes, y una parte más del proceso de enseñanza-aprendizaje. Es tan importante saber ejecutar como saber realizar correctamente las ayudas.
- ✓ Existen una serie de apoyos seguros. Entendemos por apoyos seguros, todos aquellos puntos donde se pueda situar una carga, en este caso el peso del Ágil, y no suponga un perjuicio físico para el Portor. Los apoyos deben ser siempre sobre la prolongación del eje longitudinal de los segmentos, de forma que el peso caiga sobre el hueso y no en mitad del mismo. Por ejemplo, en la posición de banco facial, los apoyos se realizarán sobre los hombros y la parte más baja de las caderas, NUNCA EN MITAD DE LA ESPALDA. En cuadrupedia dorsal, sobre los hombros y las rodillas. En bipedestación, siempre sobre las rodillas, o en la unión de la cadera con la pierna, NUNCA SOBRE EL CUADRICEPS. Además, en esta posición la espalda ha de estar siempre recta, evitandocurvaturas de la columna.



Lordosis cervical por una mala



Pies mal situados

<u>Procedimientos específicos tanto para los portores como para los ágiles</u>

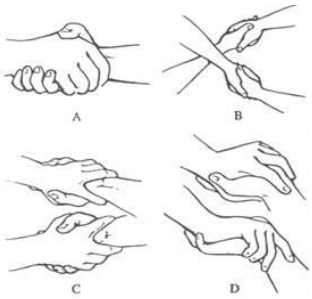
En caso de que se produzcan caídas durante la construcción de las pirámides. Las normas preventivas serán las siguientes:

- ✓ **Portores** (ejecutantes de la base), deben permanecer en sus posiciones para que los ágiles puedan caer en lugares libres con seguridad. Cualquier movimiento de los portores pueden interferir las acciones de los ágiles
- ✓ Los **ágiles** al perder el equilibrio siempre deberán intentar caer sobre los pies, fiexionando firmemente las rodillas para absorber el impacto.
- ✓ Si los **ágiles** se encuentra en posición de equilibrio invertido, éstos deberán girar rápidamente hacia un lado y flexionar la cadera para caer sobre sus pies.
- ✓ Todo ejecutante que se caiga, ya sea portor o ágil nunca deberá agarrar a otro compañero mientras se está cayendo y confiar en la ayuda que le ofertará el profesor o un alumno observador situado en esos lugares neurálgicos de posibles peligros eventuales con el fin de evitarlos.

TIPOS DE PRESAS

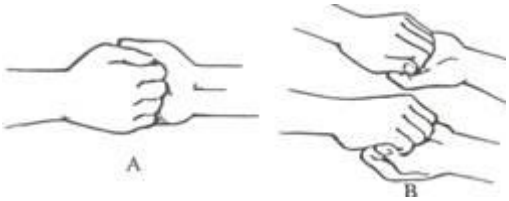
Presas mano a mano. Se usan principalmente para empujar al compañero en el proceso de unión o formación de la pirámide y para sostenerlo en una posición de formación. El agarre doble mano a mano se utiliza para las acciones motrices de balanceos.

A: Simple
B: Cruzado doble
C: Cruzado doble mixto
D: Doble

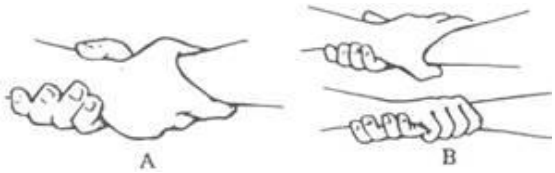


Presa de Pinza Usadas para sostener las figuras

A: Simple B: Doble

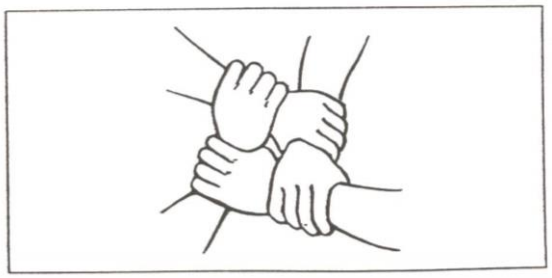


Presa Mano – Muñeca. Se usan para sostener las figuras o posiciones adoptadas y en menor grado para lanzar o empujar al compañero.



Entrelazado de muñecas y manos (plataforma)

Se usa para trepar y sujetar en diferentes Pirámides y para lanzar a los ágiles. Se realiza por dos personas, enfrentadas entre sí, y mientras una agarra su propia muñeca derecha con su mano izquierda, se adelanta para agarrar la muñeca izquierda del compañero.



LA COLUMNA VERTEBRAL

Forma el centro del esqueleto, incorporada centralmente en el armazón. Está compuesta de vértebras unidas entre si por discos intervertebrales, articulaciones y ligamentos.

FUNCIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

- Elemento de sostén estático y dinámico.
- Proporciona protección a la médula espinal, recubriéndola.
- Ayuda a mantener el centro de gravedad de los vertebrados.

PARTES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

- CERVICAL: Con 7 vértebras.
- DORSAL: Con 12 vértebras dorsales.
- LUMBAR: Formada por 5 vértebras.
- SACRO: Formado por 5 vértebras.
- Cóccix: Consta de 3 a 5 vértebras.

CONSEJOS SOBRE EL CUIDADO DE LA COLUMNA VERTEBRAL

- Evitar dormir boca abajo, la columna se fuerza a una posición no natural, lo ideal es dormir boca arriba o de costado.
- Mantén la columna erguida siempre, ya sea de pie o sentado.
- Utiliza un apoyo lumbar siempre que sea posible, una pequeña almohadilla a la altura de la curvatura lumbar.
- No sentarse nunca en el borde de las sillas, pues alteran todas las vértebras.
- Procurar que las sillas tengan brazos, ayuda a repartir mejor el peso y disminuye la presión sobre la columna.
- Cuando tengas que cargar un peso o coger algo del suelo, siempre comienza flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta, derivando la fuerza hacia las piernas, sin inclinar la columna.
- Los pesos deben ser llevados hasta la altura de la cintura, pues mas arriba, aumenta el esfuerzo y el riesgo de lesión, repartiendo siempre que sea posible, el peso entre las dos manos.

TEMA 9
BÁDMINTON I

ÍNDICE:

1.- De dónde ha salido este deporte
2.- Qué tengo que saber para jugar
3.- Golpeos al volante

1.DE DÓNDE HA SALIDO ESTE JUEGO

Es interesante que conozcas los orígenes de los deportes que practicas, esto te dará una buena cultura deportiva. El Bádminton que conocemos hoy en día, tiene sus orígenes en Inglaterra, y fue el ejército el que lo introdujo en este país copiándolo y adaptándolo de un juego de la india llamado el poona. Se dice que en una tarde de tormenta, un grupo de soldados en el castillo "Badminton House" decidieron utilizar unas raquetas de tenis y por volante el corcho de una botella de champán, al que pusieron algunas plumas, hablamos del año 1873), aunque hay dibujos griegos y chinos de hace más de 2000 años que reflejan juegos parecidos.

A España llega este deporte en al año 1971 (lo que quiere decir que es un deporte muy nuevo) a través de Luis Miró que es director de un gimnasio municipal en Vigo. El INEF de Madrid a través del profesor José Luis Hernández es el que se encarga de difundirlo por toda España en los centros educativos por medio de un curso dirigido a profesores.

En la actualidad las principales potencias mundiales están en los países orientales China, Indonesia, Malasia y Corea. En Europa los únicos jugadores que hacen sombra a los orientales son los de Dinamarca.

Por último es interesante que sepas que el bádminton pasó a ser un deporte olímpico en las olimpiadas de Barcelona 92.

2. QUÉ TENGO QUE SABER PARA JUGAR

A.-PUNTUACIÓN:

- **Los set o juegos se juegan a 21 puntos.**
- **En caso de empate a 20 puntos, habrá que ganar por 2 puntos de diferencia, salvo si se llega a empatar a 29, que ganará el que consiga hacer el punto 30.**
- **Si quieres ganar un partido, debes ganar dos sets a tu rival.**
- **En cada juego se cambia de lado y comienza sacando el jugador que ganó el juego que acaba de terminar.**

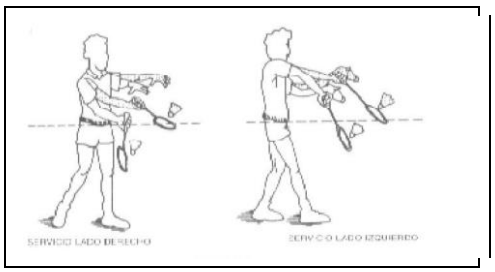
B.- EL SERVICIO:

- **La posición de los jugadores viene dada por el tanteo del partido. Si es 0 o par el servicio se realiza desde la zona de saque de la derecha, si la puntuación fuese impar, se realiza desde la izquierda. El jugador contrario debe de estar en el área opuesta dentro de los límites de la zona de saque.**

C.- OTRAS REGLAS IMPORTANTES:

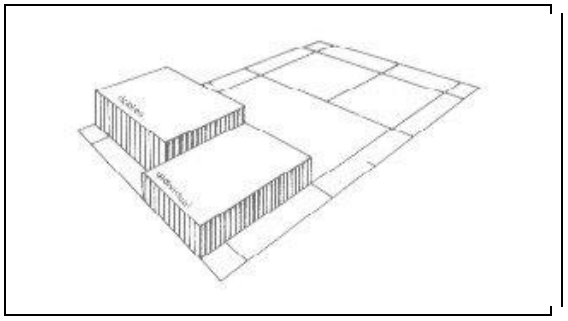
EN CUANTO AL SERVICIO:

En el momento del impacto en el saque, la posición de golpeo correcto es tal que la cabeza de la raqueta y el volante deben encontrarse por debajo de la línea de la cintura y la empuñadura de la raqueta esté por encima de la cabeza de la misma.



SON FALTAS EN EL SERVICIO:

- **Golpear el volante por encima de la cintura o que la cabeza de la raqueta esté por encima de la mano.**
- **Si el servidor está fuera del área que le corresponde en el momento del servicio.**
- **Si el volante cae fuera de la zona de servicio contrario.**



zonas de saque ind y dobles

SON FALTAS DURANTE EL JUEGO:

- **Si el volante toca la vestimenta o parte del cuerpo de un jugador.**
- **Si se golpea al volante en campo contrario o se pasa la raqueta por encima de la red.**
- **Si se toca la red o los postes bien con la raqueta, la ropa o con cualquier parte del cuerpo.**
- **Si el volante queda atrapado en la red o en la raqueta de un jugador.**
- **Si se golpea dos veces seguidas al volante o se arrastra sobre el cordaje.**
- **Si un jugador hace una pantalla deliberada con la raqueta sobre la posición de golpeo del jugador contrario.**
- **Si el volante toca el suelo fuera de los respectivos límites del campo según la modalidad de juego.**

D.- MODALIDADES

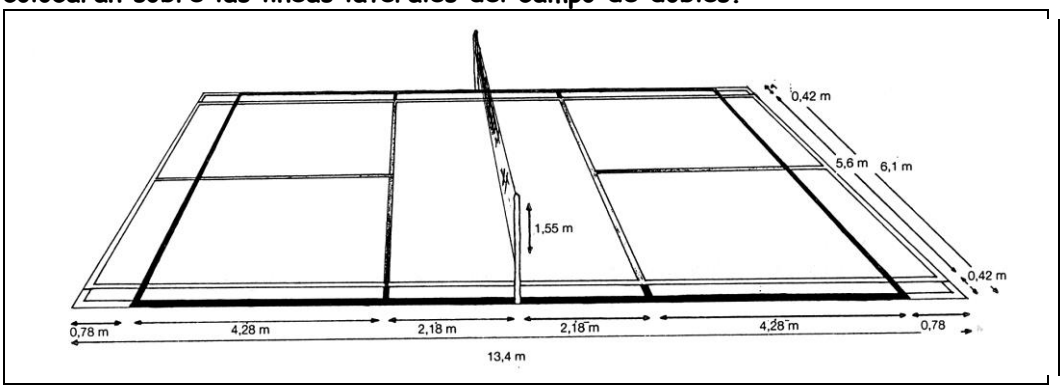
Las modalidades que establece el reglamento de juego son:

- INDIVIDUAL: masculino y femenino
- DOBLES: masculinos Y femeninos
- DOBLES MIXTOS (parejas formada por un hombre y una mujer).

E.-EL CAMPO DE JUEGO, LOS POSTES Y ALTURA DE LA RED.

Las dimensiones del campo de juego son de 13,40 m. de largo por 5,18 m. de ancho en individuales y de 13,40 m. de longitud por 6,10 m. de ancho para los encuentros dobles.

Los postes y la red, tienen una altura de 1.55 metros, medidos desde el suelo de la pista. Se colocarán sobre las líneas laterales del campo de dobles.



3. GOLPEOS AL VOLANTE

Trayectoria 1: El Drop es una dejada que se realiza desde el fondo de la pista habitualmente con el golpe de arriba.
Trayectoria 2: El Remate es un golpe de trayectoria descendente que realizamos principalmente desde el fondo y media pista y con mucha potencia.
Trayectoria 3: El Drive es un golpe tenso y tendido que describe trayectorias paralelas al suelo, ejecutado con los golpes a media altura. (se utiliza mucho en dobles).
Trayectoria 4:El Clear es un golpe que se realiza desde un fondo a otro de la pista. Se ejecuta casi siempre con los golpes de arriba.
Trayectoria 5:El Lob es una trayectoria en forma de globo desde cerca de la red al fondo del campo de mi adversario. Se ejecuta con los golpes de abajo.
Trayectoria 6: El net-drop o dejada en red es una trayectoria corta de mi lado de la red al del rival. Utilizamos para su ejecución los golpes de abajo.

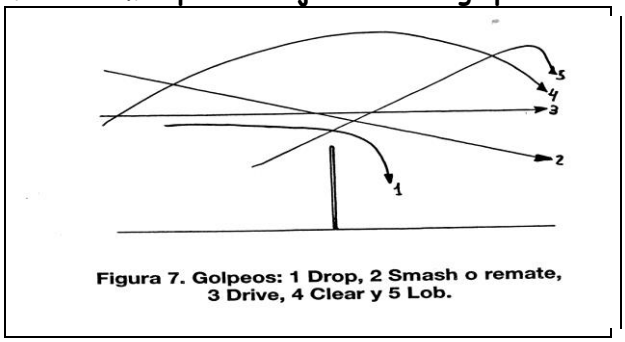


Figura 7. Golpeos: 1 Drop, 2 Smash o remate, 3 Drive, 4 Clear y 5 Lob.

TEMA 10
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA
SENDERISMO

El **senderismo** es una actividad deportiva no competitiva que se realiza sobre caminos balizados y homologados por el organismo competente en cada país.

OBJETIVOS: Acercar a las personas al medio natural y al conocimiento de la zona a través del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando preferentemente el sistema tradicional de vías de comunicación, tales como cañadas reales, caminos vecinales y senderos.

Un **sendero homologado**, es una instalación deportiva, identificada por un código de marcas patentado, que se desarrolla preferentemente en el medio natural y sobre viales tradicionales, y que cuenta con el visto bueno del organismo competente al cumplir los requisitos exigidos por la legislación de cada país.

En principio, las características que pueden esperarse de un sendero homologado son las siguientes:

- Ser apto para la gran mayoría de la población.
- Ser transitable durante todo el año.
- La utilización y recuperación de antiguos viales de comunicación frente a viales modernos.
- Tener interés paisajístico, histórico, etnográfico o medioambiental.
- Fomentar la actividad senderista de una zona.
- No tener grandes desniveles durante tramos prolongados y evitar la ascensión a cimas montañosas.
- No transitar por tramos con tráfico rodado o zonas que en condiciones normales presenten algún riesgo.
- No precisar para su recorrido de conocimientos, técnicas o materiales especiales.
- Estar señalizado suficientemente con el sistema oficial de cada país.
- Contar con una topoguía descriptiva del itinerario así como de los valores ambientales, paisajísticos, culturales y etnográficos del recorrido.

TIPOS DE SENDEROS HOMOLOGADOS

- SENDEROS DE GRAN RECORRIDO: Se identifican con los colores blanco y rojo y con las siglas GR. Será condición necesaria que su recorrido andando precise mas de una jornada, con una longitud mínima de 50 km.

- SENDEROS DE PEQUEÑO RECORRIDO: Se identifican con los colores blanco y amarillo y con las siglas PR, con una longitud máxima de 50 km.

- SENDEROS LOCALES: Se identifican con los colores blanco y verde y con las siglas SL. Su desarrollo no sobrepasa los 10 km.

EXAMEN TEÓRICO
2º E.S.O
TRIMESTRE 3º

1ª) En los ejercicios de acrosport, se observan dos funciones bien diferenciadas:

- **El portor, persona que ……..**
- **El ágil o volteador, persona que…..**

2ª) El acrosport se practica en un ……. de ……. metros, y ha de contener elementos …….. y gimnásticos de ……, ……, ……y ……., y movimientos de cooperación.

3ª) La duración de los ejercicios de acrosport es de entre …… y ……., valorándose la ……., la ……. y la dimensión ……. de la composición.

4ª) Principios básicos de seguridad y prevención de lesiones en Acrosport.

Rellena los huecos que faltan

- Se hace imprescindible que la superficie sea ..... pero nunca sobre superficies .....
- No utilizaremos ..... nunca durante una sesión de Acrosport.
- Es fundamental que la ..... entre el Portor y el Ágil sea continua.
- Todos los movimientos de subida y bajada sobre el portor han de realizarse de forma ..... y a velocidades muy .....
- Las ayudas han de ser .....
- Existen una serie de apoyos seguros. Por ejemplo, en la posición de banco facial, los apoyos se realizarán sobre los ..... y la parte más baja de las ....., NUNCA EN MITAD DE LA .....

5ª) Funciones de la columna vertebral.

6ª) Partes de la columna vertebral.

7ª) Consejos sobre el cuidado de la columna vertebral.

8ª) El bádminton tiene su origen en ....., en el año ....., aunque a España llegó en el año ....., siendo las principales potencias mundiales ....., ..., ..., y ....., introduciéndose en las olimpiadas en el año .....

9ª) El servicio en Bádminton.

10ª) Gana un partido de Bádminton el que gana .....sets, siendo los partidos a ....., puntos, pudiendo alargar ..... puntos más en caso de empate, hasta el punto ....., que ganará el que consiga el punto .....

11ª) Son faltas en el servicio de Bádminton.

12ª) Son faltas durante el juego de Bádminton.

13ª) Enumera los golpeos mas importantes en Bádminton.

14ª) Difinición de sendero homologado.

15ª) Características de un sendero homologado.

16ª) Tipos de senderos homologados.