TEMARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA



CENTRO: I.E.S ALFONSO VIII. CUENCA

NIVEL ACADÉMICO: 3º E.S.O

CURSO: 2026-2027

TEMA 1
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD III

1.- CONCEPTO DE CONDICIÓN FÍSICA

Todas las actividades físicas, sean de la naturaleza que sean, requieren de un mínimo de condición física en su ejecución. Difícilmente podremos subir un quinto piso andando sin un mínimo de resistencia, o apresurarnos a coger el autobús que se nos escapa sin un mínimo de velocidad...
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

a) Concepto: Es la capacidad física básica de mantener un esfuerzo en el tiempo, sin que disminuya aparentemente el rendimiento.

b) Clasificación: La resistencia ha sido objeto de numerosas clasificaciones, no obstante, la que más nos interesa es en función del sistema energético utilizado. Distinguimos entre R. Aeróbica (en actividades prolongadas de intensidad media-baja) y R. Anaeróbica (en actividades de escasa duración e intensidad elevada, como una carrera de 100 metros)

c) Desarrollo de la resistencia: Es necesario tener en cuenta que para desarrollarla es necesario una continuidad. Un sólo entrenamiento de resistencia no produce mejoras. Será necesario trabajarla al menos 3 veces por semana y a una intensidad mínima del 60-80% de la F.C.Max.
Los métodos de trabajo los dividimos en Sistemas Continuos y Fraccionados
Continuos: Cíclicos: Carrera Continua, Fartlek, Natación, Remo...
Acíclicos: Gimnasia Alemana, Entrenamiento Total
Fraccionados: Entrenamiento en Circuito, Entrenamiento por Repeticiones

d) Evaluación: Existen multitud de test para conocer nuestra capacidad de resistencia, entre ellos destacamos el test de Cooper, que consiste en realizar corriendo la mayor distancia durante 12 min., el test Course Navette, que consiste en recorrer una distancia de ida y vuelta a una velocidad que va aumentando progresivamente o el test de Harvard

3.- LA FUERZA

a) Concepto: Es la cualidad de oponerse o de modificar una inercia.

b) Clasificación: Podemos establecer 3 tipos: F. Máxima (es la mayor carga que un sujeto puede desplazar en un movimiento) F. Rápida (es la capacidad de superar con alta velocidad o frecuencia ejecutiva, resistencias elevadas) y F. Resistencia (capacidad de realizar una relevante actividad de fuerza y mantenerla en el tiempo, oponiéndose a la fatiga)

c) Desarrollo de la fuerza: al igual que el resto de cualidades físicas, será necesario atender al principio de continuidad. Además deberemos vigilar mucho la correcta realización de los ejercicios, para evitar lesiones. Durante la E.S.O los medios para su desarrollo serán: las autocargas, el trabajo por parejas, el trabajo con aparatos sencillos (balones medicinales, objetos lastrados...) y los circuitos de fuerza resistencia.

d) Evaluación: la valoración del nivel de fuerza dependerá del tipo de fuerza a evaluar. A nosotros nos interesa sólo la F. Resistencia. Para ello podemos establecer test que midan el mayor número de repeticiones que podemos realizar. P.e. si queremos valorar la fuerza resistencia de nuestros cuádriceps femorales contaremos el número de sentadillas que somos capaces de hacer.

3.- LA VELOCIDAD

a) Concepto: Es una cualidad física básica que consiste en la capacidad de realizar acciones motrices en determinadas condiciones en un tiempo mínimo.

b) Clasificación: Podemos establecer 3 tipos de velocidad, la V.Reacción (capacidad de realizar una respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo), la V.Gestual (capacidad de realizar un movimiento con un segmento corporal en un tiempo mínimo) y V.Desplazamiento (capacidad de recorrer distancias en el menor tiempo posible)

c) Desarrollo de la velocidad: Depende del tipo de fuerza que queramos desarrollar. Así, si queremos mejorar nuestra V.Reacción, podemos realizar series en las que tengamos que reaccionar a un estimulo lo más rápidamente posible (a la señal, tumbarnos). Si queremos trabajar la V.Gestual, lo podremos hacer realizando repeticiones en las que haya que realizar una respuesta con brazos o piernas en el menor tiempo (juego lucha de foulares). Por último si pretendemos mejorar la V.Desplazamiento realizaremos desplazamientos con unas determinadas características en un tiempo mínimo (carreras de 50m a máx. velocidad)

d) Evaluación: El tipo de velocidad que más nos interesa es el de la V.Desplazamiento. Su valoración la podemos llevar a cabo con test como la realización de 30m desde parado, o completar 20m con salida lanzada.

4.- LA FLEXIBILIDAD

a) Concepto: Es una cualidad física básica que consiste en la capacidad de realizar movimientos articulares lo más amplios posibles en una articulación determinada.

b) Clasificación: La realizamos en función de varios criterios. En función del tipo de elongación muscular distinguimos entre F. Estática (elongación muscular mantenida durante un tiempo) y F.Dinámica (se alternan las fases de alargamiento y acortamiento). En relación al tipo de fuerza que provoca la elongación distinguimos entre F.Pasiva (fuerzas externas) y F.Activa (producida por el propio sujeto). En relación al número de articulaciones: F.General (gran número de articulaciones) y F.Específica (de una articulación concreta).

c) Desarrollo de la flexibilidad: 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. Los métodos pasivos (son debidos a una fuerza externa), los métodos activos (producidos voluntariamente por el sujeto mediante contracciones musculares) y los métodos mixtos (destacamos el Streching y F.N.P). A continuación pasamos a explicar el más utilizado, la Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (F.N.P.). En ella podemos establecer 3 fases: 1.- Estirar un músculo con la ayuda de un compañero. 2.- En ese estado de estiramiento el sujeto trata de recuperar la posición inicial mientras el compañero trata de evitarlo, esto traerá consigo un aumento de temperatura del músculo, lo cual facilita el posterior estiramiento. 3.- Se produce un estiramiento ayudado por el compañero superior al inicial.

d) Evaluación: La valoración de la flexibilidad la realizamos principalmente mediante test, como el de Cureton, que mide la flexibilidad en tres situaciones:1.-De pie, tocar el suelo sin flexionar rodillas. 2.-Sentado con piernas extendidas, flexionar tronco tratando de llegar lo más largo posible y 3.- Tendido prono, levantar la cabeza y pecho, midiendo la distancia de la frente al suelo. Otro test es el de flexión profunda del INEF de Madrid, que consiste en abrir las piernas e introducir los brazos hacia atrás, tratando de tocar lo más lejos posible en el suelo.

6.- PRINCIPIOS DEL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Estos principios tienen la finalidad de establecer unas pautas que determinan tanto la planificación como el desarrollo de la condición física. Entre todos ellos destacamos:
1.-CONTINUIDAD: Una sesión de E.F. o un entrenamiento no produce mejoras, es necesario repetirlas en el tiempo.
2.-INDIVIDUALIZACIÓN: Es de los más importantes, cada persona tiene unas cualidades, a las cuales habrá que adaptar el proceso de desarrollo de c.f.
3.-VARIEDAD: La realización de las mismas tareas produce aburrimiento, será necesario, variarlas periódicamente.
4.-PROGRESIÓN: Es necesario aumentar periódicamente el nivel de los ejercicios, p.e. si hoy somos capaces de realizar 20 repeticiones, para seguir mejorando, transcurrido un tiempo, tendremos que hacer 30.
5.-RECUPERACIÓN: Todo trabajo exige descanso. Hasta tal punto que hay quien dice que a menudo el mejor entrenamiento es un buen descanso.

TEMA 2

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO III

1.- CONCEPTO DE CALENTAMIENTO

A menudo vemos que los deportistas realizan una serie de ejercicios antes de entrar en el terreno de juego, aunque posiblemente nunca nos hemos parado a pensar el porqué de dichos ejercicios...
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 además 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. Distinguimos entre:

1.- Beneficios Fisiológicos: El calentamiento produce un aumento de la temperatura corporal, lo cual disminuye la probabilidad de lesión muscular, tendinosa y ligamentosa. Otro importante beneficio fisiológico es la mejora de los procesos metabólicos favorecedores del rendimiento físico

2.- Beneficios en el Sistema Nervioso: Un buen calentamiento produce mejoras en la coordinación (p.e. es bueno repetir el gesto deportivo antes de la competición)

3.- Beneficios Psicológicos: Predisponiendo para los esfuerzos posteriores

4.- Beneficios deportivos: Consecuencia de lo anterior mejora el resultado en el deporte

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 no pueden llevarse a cabo de manera arbitraria sino que por el contrario 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.- Calentamiento general: 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 con grandes zancadas, desplazamientos con pies juntos, skipping, juegos de reacción, etc...)

3.-Calentamiento específico: Se llevarán a cabo ejercicios orientados específicamente a la actividad o deporte posterior (p.e. realización de saltos para voleibol, realización de skipping seguido de carrera en prueba de 100m, etc)

4.- Movilidad articular y Estiramientos: Se realizarán movimientos articulares amplios llegando y estiramientos de los diferentes grupos musculares. Estos los llevaremos a cabo de manera ordenada, comenzando de la cabeza a los pies (cuello, pectorales, deltoides, escapulares, muñecas, dedos, extensores de la columna, cadera, cuádriceps femoral, isquiotibiales, aductores, abductores, gemelos, tobillos)

5.- 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.-PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Desde el punto de visa metodológico debemos tener en cuenta una serie de principios:

1.- Progresión: La intensidad será creciente

2.- Naturalidad: Los ejercicios serán lo más naturales posible

3.- Variación: En los ejercicios para que no resulte monótono

4.-Individualización: Adaptado a las características del deportista

5.- Especificidad: Adaptado al deporte

6.- PAUTAS PARA SU REALIZACIÓN

Para La realización de un buen calentamiento atenderemos además a las siguientes pautas:

- 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.

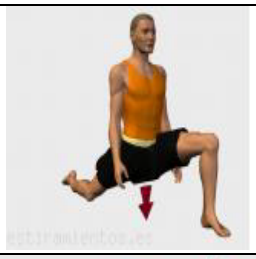
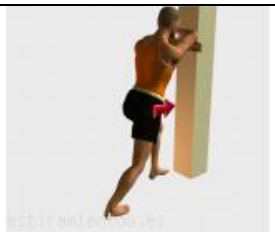
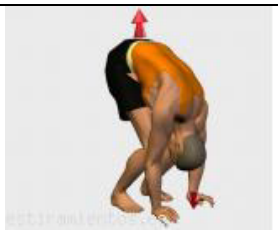
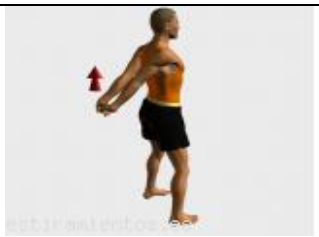
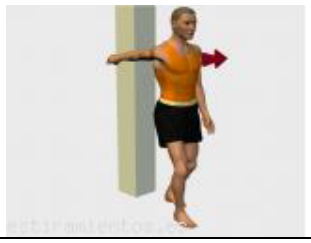
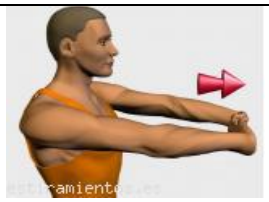
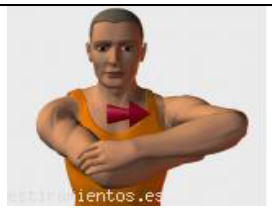
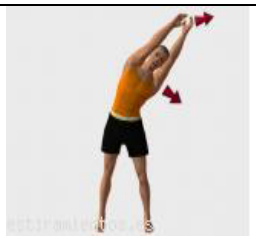
NOMBRE……APELLIDOS……CURSO…….

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: VOLEY

PLANILLA PARA CALENTAMIENTO ESPECÍFICO INDIVIDUAL

FASE	DESCRIPCIÓN ESCRITA	TIEMPO EJERCICIO
CARRERA CONTINUA	Realización de carrera continua a ritmo muy suave por todo el pabellón.	1 min
MOVILIDAD ARTICULAR	Articulaciones: Tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñeca, cuello, tronco.	2 min
ESTIRAMIENTOS	**CUADRICEPS** **ISQUIOTIBIALES** **GEMELOS** **PECTORALES** **DORSAL** **INTERCOSTALES** **DELTOIDES** **ADUCTORES**	2 min
FASE GENERAL DEL CALENTAMIENTO	1.- Realización de "talones atrás" 2.- Realización de "rodillas arriba" 3.- Realización de "pasos laterales" 4.- Realización de "pasos cruzados" 5.- Carrera continua y cada 4 pasos "salto hacia arriba" 6.- Realización de skipping y a la señal, sprin.	2 min
FASE ESPECÍFICA DEL CALENTAMIENTO	1- Por parejas, separados 3-4 metros, pase de dedos. 2- Por parejas, A pasa de dedos, b devuelve de antebrazo. 3- Separados 6-8 metros, saque de abajo por parejas. 4- Autopase de dedos y paso al compa de antebrazo. 5- Autopase de dedos y remato despacio al compañero. 6- Uno pasa de dedos y el otro de antebrazo.	2 min
JUEGO	Se divide la clase en dos grupos, cada grupo con un balón en campo reducido, hacen toques con cualquier parte del cuerpo, intentando que no caiga el balón al suelo.	2 min

ESTIRAMIENTOS DE LOS GRUPOS MUSCULARES MÁS IMPORTANTES

Cuadriceps			**Psoas**	
Isquiotibiales			**Trapecio**	
Gemelos		**Soleo** 	**Lumbares**	
Pectoral			**Biceps**	
Deltoides		**Abdominales** 	**Triceps**	
Glúteos		**Oblicuos** 	**Intercostales**	
Aductores			**Dorsal**	

TEMA 3
BÉISBOL

INTRODUCCIÓN

Para los que no conozcan este juego, aconsejo pensar en las similitudes del béisbol con el juego de "pillar" que todos hemos jugado de pequeños. Así, en béisbol corremos para llegar a casa, pudiendo pararnos en unos sitios seguros (las bases). En el béisbol el equipo que defiende, intentan "pillar" a los corredores, si bien aquí no se trata de coger físicamente, si no de tocar con la pelota,

Debéis ver estas similitudes solo como una pequeña ayuda al principio. En seguida veréis que el béisbol es mucho más.

OBJETIVO DEL JUEGO

El objetivo del béisbol es conseguir más carreras que el rival. Se consigue una carrera cuando un corredor pisa en orden y sin ser eliminado, en una o más jugadas, la 1ª base, la 2ª base, la 3ª base y la base de home.

DESARROLLO DE UN PARTIDO

Un partido de béisbol se desarrolla por entradas. Una entrada se compone de un turno de bateo y un turno de defensa para cada equipo.

El número de entradas por partido varía según la edad. En adultos se juega a nueve entradas, en categorías inferiores (infantiles, alevines, etc.) se suele jugar un número inferior, dependiendo del país, la competición, la edad, etc.

Un partido de béisbol no puede acabar en empate. Si al acabar la ultima entrada hay un empate, se continúan haciendo entradas adicionales hasta que se rompe el empate.

DESARROLLO DE UNA ENTRADA

En cada entrada, el equipo defensivo coloca sus 9 jugadores en el campo, uno sobre la tabla de pitcheo (pitcher), otro tras home (catcher), otro defendiendo la 1ª base, otro entre primera y segunda base (llamado 2ª base), otro entre 2ª y 3ª base (llamado shortstop, paracorto o torpedero), otro defendiendo la 3ª base, y tres jugando en el exterior.

El equipo atacante, siguiendo el orden de bateo, va pasando por el cajón de bateo para intentar batear la pelota lanzada por el pitcher y llegar a base sin ser eliminado.

Cuando el equipo defensor consigue eliminar a tres atacantes, pasa a ser atacante y viceversa y se dice que se ha acabado media entrada. (En algunas categorías infantiles, también se acaba la media entrada cuando el equipo atacante consigue la quinta carrera de esa entrada).

Cuando los dos equipos han atacado y defendido una vez, se dice que se ha acabado una entrada. El equipo de casa siempre empieza el partido defendiendo.

¿CÓMO ELIMINAR A UN BATEADOR?

- Por strike-out (ver más abajo).
- Cogiendo un defensa una pelota bateada por él antes de que esta toque el suelo.
- Tocando un defensa la primera base con la pelota en su poder antes de que esta sea pisada por el bateador.
- Tocando un defensa al bateador con la pelota cuando el bateador intenta llegar a primera base. (Nota: es suficiente con tocarle con la mano que tiene la pelota, no es necesario tocarlo con la pelota en si).
- Por decisión arbitral (debido a una violación de las reglas por el bateador).

¿CÓMO AVANZA UN BATEADOR?

- Bateando a terreno bueno un lanzamiento y consiguiendo llegar a primera base sin ser eliminado (en este nivel básico, considerar terreno bueno el comprendido entre las líneas de cal que pasan por primera y por tercera base)
- Por tener cuatro bolas en su cuenta (ver más abajo, Bolas y Strikes)

¿CÓMO ELIMINAR A UN CORREDOR?

Consideraremos corredor a cualquier jugador atacante que empiece la jugada en una base y al bateador en el momento que este pase de la primera base)

- Tocándolo un defensa con la pelota mientras esta fuera de una base.
- Tocando un defensa en poder de la pelota la base a la que el corredor se dirige, **siempre y cuando sea un corredor obligado.** (ver más abajo el importantísimo concepto de corredor obligado).
- Por decisión arbitral (por ejemplo cuando el corredor se separa más de un metro de la línea que une las bases para evitar ser tocado por un defensa con la pelota).

¿QUÉ ES UN STRIKE?

- Cualquier lanzamiento hecho por el pitcher que es intentado golpear por el bateador y falla.
- Cualquier lanzamiento hecho por el pitcher que pase por encima de home y entre la axila y la parte superior de las rodillas del bateador (en posición normal de bateo) que no sea golpeado por el bateador.
- Cualquier bateo que va fuera del campo bueno (foul ball).

Excepción: Cuando el bateador tiene dos strikes en su contra, el bateo fuera no se contabiliza como strike, simplemente no se tiene en cuenta a ningún efecto.

¿QUÉ ES UNA BOLA?

- Cualquier lanzamiento hecho por el pitcher que no sea un strike.

Excepción: Si la pelota lanzada por el pitcher golpea al bateador habiendo este intentado evitar el golpe, el bateador avanza a primera base sin riesgo a ser eliminado.

¿QUÉ ES LA CUENTA?

- La situación de bolas y strikes que en cada momento tiene el bateador
- Un bateador que recibe **tres strikes** en su cuenta es **eliminado**.
- Un bateador que recibe **cuatro bolas** en su cuenta avanza a primera base sin riesgo a ser eliminado.

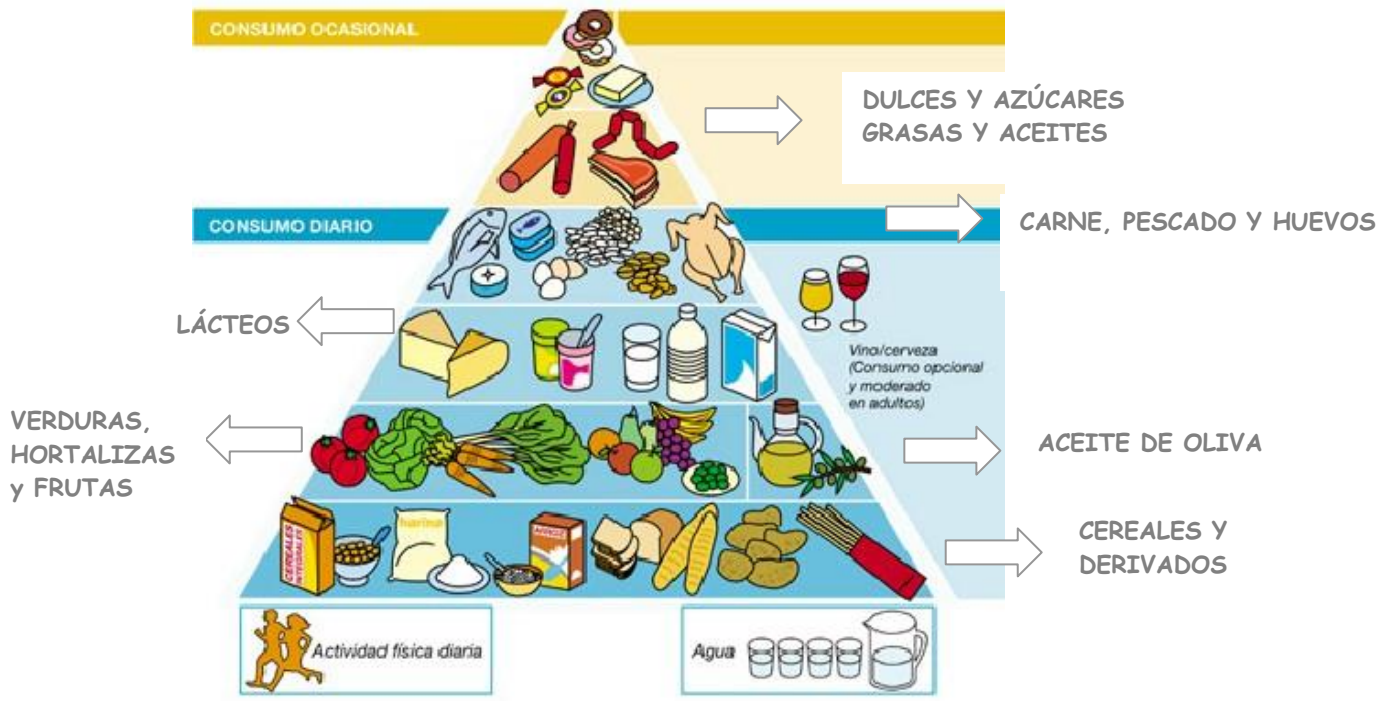
CORREDOR OBLIGADO – CORREDOR NO OBLIGADO

- Un corredor está obligado a correr si ocupa una base que necesita un compañero que esta avanzando.
- Un jugador en primera base esta obligado en el momento en que el bateador golpea la pelota a campo bueno, ya que el bateador necesita la primera base.
- Un jugador en segunda esta obligado en el momento en que el bateador golpea la pelota a campo bueno, solo si hay jugador en primera, ya que en ese caso el bateador necesita ir a primera y el corredor de primera necesita ir a segunda. Sin embargo, si no hay corredor en primera, el jugador de segunda no esta obligado a correr (el bateador tiene la primera base disponible) y correrá solo si quiere.
- Es importante para un defensa saber si un corredor esta obligado, ya que si lo está, se le puede eliminar de dos maneras: tocándolo con la pelota mientras está fuera de base y pisando la base a la que se dirige teniendo la pelota.
- Si la defensa coge una pelota bateada sin que toque suelo, el bateador es eliminado y los corredores que hayan avanzado, están **obligados** a volver a la base de donde salían, por lo que puede ser eliminado pisando esa base con la pelota en poder del defensa antes de que el corredor haya vuelto.
- La obligación de correr puede desaparecer durante una jugada. Por ejemplo: corredor en primera, batazo hacia primera base, el defensa de primera base coge la pelota y toca al bateador con la pelota en la mano eliminando al bateador y lanza hacia segunda. Desde el momento que el bateador ha sido eliminado, el corredor que va de primera a segunda deja de estar obligado. Puede incluso, volverse hacia primera para intentar evitar la eliminación.

TEMA 4
DIETA EQUILIBRADA

PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Se trata de una fórmula gráfica y sencilla de integrar todos los alimentos propios de nuestra dieta de una forma racional y saludable (incluyendo además los alimentos propios de la dieta mediterránea). Es por tanto, una buena herramienta de trabajo dentro del **ámbito escolar**, debido a la claridad y sencillez con la que se explican estos contenidos. El cumplimiento de esta Pirámide podría suponer una herramienta adecuada para el mantenimiento de la salud y la prevención de la enfermedad. Existen 6 grupos de alimentos (incluyendo el agua), que se suelen representar en forma de pirámide o rombo alimentario:



DISTRIBUCIÓN ADECUADA DE LOS NUTRIENTES: RACIONES RECOMENDADAS

Las raciones diarias recomendadas de cada uno de estos grupos de alimentos para obtener una dieta equilibrada son:

1. Cereales y derivados _____6-11 raciones
2. Frutas _____2-4 raciones
3. Verduras y hortalizas_____3-5 raciones
4. Lácteos_____2-3 raciones
5. Carne, pescado y huevos _____2-3 raciones
6. Dulces y azúcares/Grasas y aceites ____moderación

En una dieta equilibrada para **alumnos de Secundaria** los macronutrientes se deben repartir de la siguiente manera:

50-60% de HC
10-15% de proteínas
25-30% de lípidos

Por otra parte, se recomienda que las comidas no se concentren en uno o dos momentos del día, sino que se repartan en más, en torno a 5. Cada una de ellas debe aportar una cantidad energética respecto al total:

Desayuno 20-25%
Almuerzo 5-15%
Comida 20-25%
Merienda.....5-15%
Cena.....20-25%
(Snack noche) 5-15%

Ninguna comida debe superar el 30% del aporte diario de energía. Asimismo, una vez realizados el desayuno y el almuerzo se ha de haber superado al menos el 30% del aporte total diario de energía. A mayor frecuencia de práctica de ejercicio durante el día, mayor ha de ser el número de comidas.

EXAMEN TEORICO 3º E.S.O
TRIMESTRE 1º

NOMBRE: **CURSO:**

1ª) CONCEPTO DE CONDICIÓN FÍSICA

2ª) CONCEPTO DE RESISTENCIA
CLASIFICACIÓN

3ª) METODOS DE TRABAJO DE LA RESISTENCIA

4ª) CONCEPTO DE FUERZA
CLASIFICACIÓN

5ª) CONCEPTO DE VELOCIDAD
CLASIFICACIÓN

6ª) CONCEPTO DE FLEXIBILIDAD
CLASIFICACIÓN

7ª) PRINCIPIOS DE DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

8ª) CONCEPTO DE CALENTAMIENTO
ENUMERA LOS BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO

9ª) PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DEL CALENTAMIENTO

10ª) PAUTAS PARA LA REALIZACIÓN DE UN CALENTAMIENTO

11ª) DESARROLLO DE UNA ENTRADA EN BEISBOL

12ª) COMO SE ELIMINA A UN BATEADOR EN BEISBOL

13ª) COMO SE ELIMINA A UN CORREDOR EN BEISBOL

14ª) ¿QUÉ ES UN STRIKE EN BEISBOL?

15ª) ¿QUÉ ES LA CUENTA EN BEISBOL?
UN BATEADOR CON …… STRIKES EN SU CUENTA ES ELIMINADO
UN BATEADOR QUE RECIBE …… BOLAS EN SU CUENTA, AVANZA A 1º BASE

16ª) DIBUJA LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA, COLOCANDO LOS 6 GRUPOS DE ALIMENTOS (INCLUYENDO EL AGUA) FUNDAMENTALES PARA LLEVAR A CABO UNA DIETA EQUILIBRADA.

17ª) REPARTO DE MACRONUTRIENTES PARA ALUMNOS DE SECUNDARIA EN UNA DIETA EQUILIBRADA.

18ª) REPARTO ENERGÉTICO DE LAS 5 COMIDAS DIARIAS QUE SE DEBE REALIZAR EN UNA DIETA EQUILIBRADA.

TEMA 5
DANZAS

DANZAS: Es la sucesión de posiciones y pasos ejecutados respetando un determinado código y según un ritmo musical, cuyo fin es la expresión y transmisión de ideas, sensaciones, sentimientos, etc.

TIPOS DE DANZAS FUNDAMENTALES

- DANZA TRADICIONAL, FOLCLÓRICA O POPULAR: Manifestación expresiva que está basada en el folclore de los distintos grupos étnicos y culturales y que se ha mantenido hasta la actualidad, básicamente por transmisión directa de generación en generación, o bien debido al esfuerzo de investigadores que han evitado su desaparición.
- DANZA CLÁSICA: Surge en el Renacimiento, con estas características: Técnicas de movimiento y posiciones estereotipadas, utilización de puntas o zapatillas de punta rígida y las coreografías giran más en torno al virtuosismo que a la creatividad.
- DANZA CONTEMPORÁNEA: Es para el hombre, una forma de hablar con su cuerpo bailando descalzo.
- DANZA JAZZ: De orígenes afroamericanos y relacionada con el music-hall, destaca su constante adaptación a las nuevas corrientes musicales, favoreciendo su gran popularidad en jóvenes y adolescentes.
- BAILE DE SALÓN: Es una técnica de baile que se caracteriza por bailarse por parejas mixtas, agarre básico denominado de "baile de salón ", trabajo motor centrado fundamentalmente en los pies. Coordinación imprescindible entre los dos bailarines.
- BAILE DE DISCOTECA: Viene dado por las modas musicales del momento, normalmente con ritmos muy marcados y machacones.

ELEMENTOS DE LAS DANZAS

PARAMETRO TEMPORAL

Cadencia: Es el elemento básico de la percepción temporal, indica la velocidad a la que se produce la música y como consecuencia, orienta el momento en el que se debe producir el movimiento.
Pulsación: Cada uno de los impulsos que producen la cadencia.
Frase: Son las agrupaciones de las pulsaciones definidas en una melodía.
Compás: La cadencia se organiza en partes que si son número par (2 o 4 casi siempre), decimos que es de compás binario, presentando una sucesión continua de una parte fuerte seguida de una débil; y si son tres, dan lugar a los compases ternarios, con una parte fuerte y dos débiles.
Estructura rítmica: Cuando a veces se agrupan de una forma determinada un conjunto de pulsaciones.
Acentuación: Se refiere a que determinadas pulsaciones adquieren mayor importancia que el resto, traduciéndose en un movimiento más marcado.

PARÁMETRO ESPACIAL

Colocaciones o distribuciones: Configuraciones más o menos geométricas formadas por los participantes en distintos momentos de la danza.
Evoluciones: Desplazamientos en el espacio de los bailarines, que permiten el paso de la colocación inicial, a las intermedias, y de éstas a la final.
Orientación espacial: Relación entre los ejes corporales del danzante y los espaciales del lugar donde se baila.
Ajuste espacial: Maniobras que cada bailarín debe ejecutar a los largo de la danza para mantener las distancias correspondientes y que permiten dar la idea de conjunto.

PARÁMETRO CORPORAL: Son los movimientos que el bailarín debe ejecutar en la danza. Distinguimos dos grandes bloques:
Aspectos corporales individuales: Son de gran importancia el equilibrio, la postura, el gesto y la respiración.
Aspectos corporales de pareja o grupo: Agarres, contactos, sujeciones, etc.

TEMA 6
ORIENTACIÓN

1. INTRODUCCIÓN A LA ORIENTACIÓN

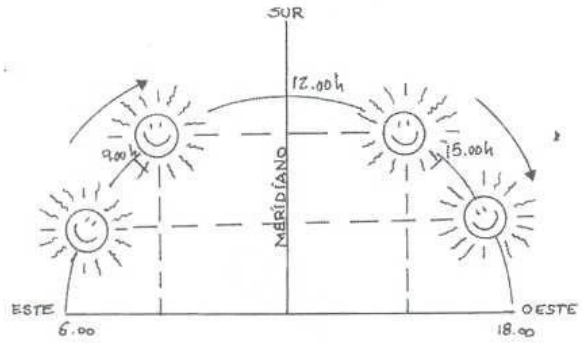
Se puede definir la orientación como: la realización de un recorrido, con la ayuda de un mapa, una brújula, un GPS, elementos naturales,… que al introducirle el factor tiempo, se convertirá en el deporte conocido como carreras de orientación, tratando de completar el recorrido que se haya establecido en el menor tiempo y demostrando haber pasado por todos los controles o balizas. Debemos transmitir la idea de que la orientación: "no es la búsqueda de controles, sino la realización y consecución de itinerarios" el orientador debe adquirir unos hábitos técnicos, un pensamiento táctico, que no sólo se centre en encontrar balizas o controles y que la prueba se convierta en una búsqueda desesperada de la posta. Lo que pretendemos en definitiva es que el orientador termine siendo capaz de entender el porqué y para qué eligió una u otra ruta. El lema será: **"pensar y correr"**, una combinación perfecta de tu cuerpo y tu mente.

2. ELEMENTOS FUNDAMENTALES PARA LA ORIENTACIÓN

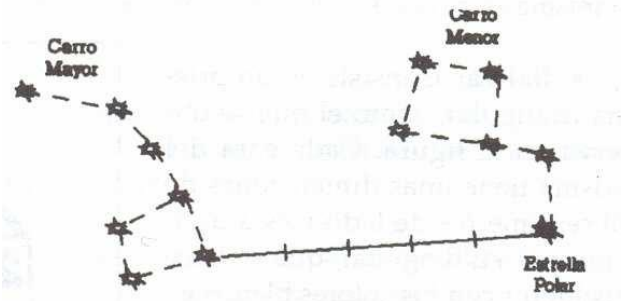
2.1. ELEMENTOS NATURALES:

Cuando no dispongamos de una brújula, un mapa,… hay que echar mano de los indicios que nos ofrece la naturaleza. A lo largo de la historia, el hombre ha hecho uso de su capacidad de observación de fenómenos naturales para orientarse. Con la llegada de artilugios que han facilitado esta labor, estas formas de orientación han ido desapareciendo. Sin embargo, es conveniente conocer estos sistemas tradicionales.

a) ORIENTACIÓN POR EL SOL➔ El sol sale por el este y se pone por el oeste, pasando por el sur (el procedimiento para hallar estos puntos, es poner la mano derecha en dirección a la salida del sol y la izquierda hacia la puesta, de manera que el Norte lo tendremos al frente). Así, podemos decir que a mediodía, según hora solar (es decir a las 13 horas en invierno y a las 14 horas en verano), el sol está en el sur, a media mañana en el sureste y a media tarde en el suroeste. Con estos datos deducimos que por la mañana nuestra sombra nos indicará la dirección del oeste, a mediodía la dirección del norte y por la tarde la dirección del este.

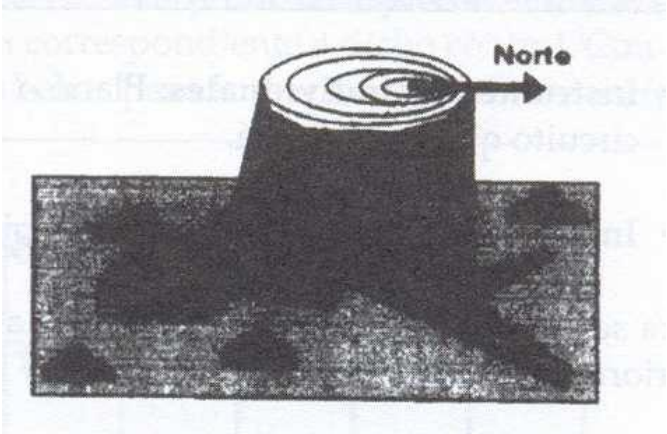


b) ORIENTACIÓN POR LA ESTRELLA POLAR➔ La Estrella Polar señala el norte en el hemisferio norte (es la punta del carro de la Osa Menor); pero el problema es cómo localizarla. Para ello debemos distinguir la Osa Mayor y, una vez situada, prolongar unas cinco veces las dos estrellas posteriores del carro. Así identificaremos la Estrella Polar, que ni mucho menos es la más brillante de la cúpula celeste como muchos creen. Como no siempre es posible localizar la Osa Mayor en algunas épocas del año, podemos ayudarnos también de una constelación vecina llamada Casiopea. Como curiosidad saber, que en el hemisferio sur, como no se localiza la Estrella Polar, se toma otra constelación llamada Cruz Del Sur.



c) ORIENTACIÓN POR EL MUSGO➔ El sol, al hacer un recorrido este-sur-oeste, deja sombría las zonas norte de rocas, troncos o montañas. Es por eso, por lo que en éstas se desarrolla el musgo.

d) ORIENTACIÓN POR EL TRONCO DE LOS ÁRBOLES➔ Con el fin de oxigenar los bosques, se suelen realizar cortes de árboles. Estos cortes suelen dejar unos tocones en los que se puede observar los anillos de crecimiento del árbol. Los anillos de los árboles crecen más juntos entre sí en el norte que en el sur ya que el sol pega menos, por lo que los árboles se desarrollan menos.



e) ORIENTACIÓN POR LA NIEVE➔ Un indicio será observar donde hay acumulación de nieve; la nieve perdura menos tiempo en la parte sur, debido a que el sol incide más perpendicularmente y hace más calor que en el norte.

2.2. ELEMENTOS ARTIFICIALES:

a) IGLESIAS ROMÁNICAS➔ El ábside de las iglesias románicas siempre señala a Jerusalén (este).

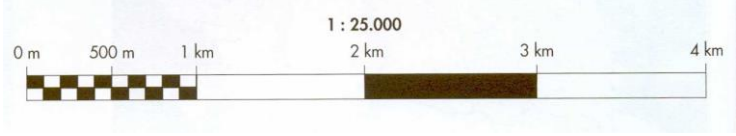
b) GLOBAL POSITIONING SISTEM: Sistema Posición Global➔ Sistema de orientación por satélite que nos facilita información precisa de la posición en la que nos encontramos. El G.P.S. recibe la señal del satélite para saber la localización (latitud y altitud), la altura, y al recibir varias señales, a través de la trigonometría, podemos conocer donde se encuentra exactamente el G.P.S. La señal que reciben los G.P.S. civiles tiene un cierto error programado (20 - 30 m) debido a que es un sistema del ejército americano y sólo ellos tienen los puntos exactos. Según el número de satélites, el error será de mayor o menor metros.

c) EL MAPA➔ El plano o mapa es la representación del terreno en la que quedan reflejados los accidentes y las construcciones, vegetación, vías,… o cualquier otro accidente físico. La finalidad del mapa es la de permitir la visualización de un sector de la superficie terrestre, como si se contemplara desde una vista aérea. Todos los mapas no son iguales; cada tipo ofrece información específica para el uso al que están destinados. Así, existen mapas de carreteras, callejeros, panorámicos, etc. Los mapas que se utilizan en el deporte de orientación tienen relación con los topográficos, por lo que nos vamos a centrar en estos.

1. **Mapas topográficos➔** Son de gran utilidad para la práctica de cualquier actividad en el medio natural, pues proporcionan gran información sobre los principales caminos, senderos, pendientes, ríos o poblaciones. Todos los mapas topográficos están diseñados de forma que su parte superior siempre indica el norte geográfico. Este detalle será muy relevante cuando haya que orientar el plano con la brújula. Los principales elementos que nos van a ayudar a interpretar el mapa son:

La escala➔ Es la relación entre la distancia medida en el mapa y la correspondiente en la superficie real. La escala resuelve el problema de relacionar la distancia de lo que ves en el mapa, con la real del terreno. Existen dos tipos de escala: la escala numérica y la escala gráfica.

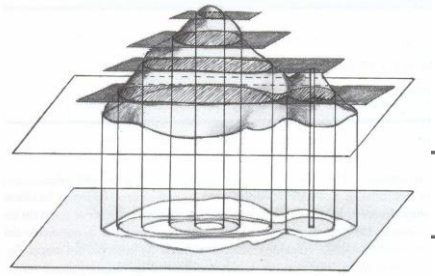
- **La escala numérica** viene representada por una fracción, donde el numerador tiene valor 1 y corresponde a las medidas del plano, y el denominador corresponde a las medidas del terreno. Así, una escala 1:50.000 significa que un centímetro del plano representa 50.000 centímetros de la realidad (500 metros). Cuanto menor sea el denominador más detalle tendrá el mapa; si comparamos un mapa con una escala 1:100.000 con uno de escala 1:5.000, éste último mostrará más detalle del terreno, puesto que un centímetro del mapa representa 50 metros de la realidad, mientras que en el primero un centímetro representa 1.000 metros de la realidad, es decir, 1 kilómetro.
- **La escala gráfica** que permite una conversión directa (viene la distancia real). Consiste en una línea recta dividida en partes iguales que representan metros, kilómetros, etc.

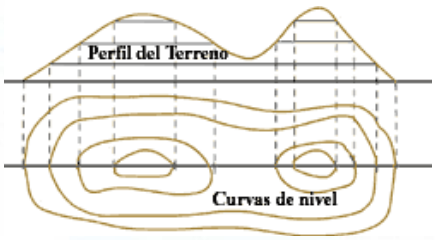


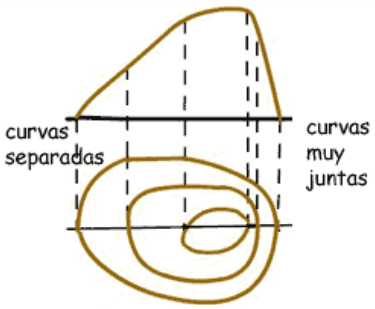
Se suele utilizar la palabra "plano" para aquellas representaciones de grandes escalas 1:100.000, 1:50.000 o mayores- y la palabra "mapa" para escalas menores -a partir de 1:200.000. Hemos de aclarar que si tenemos un plano escala 1:50.000 y otro 1: 100.000, se dice que el primero tiene una escala mayor, aunque el denominador sea menor, ya que muestra más detalles del terreno que el segundo.

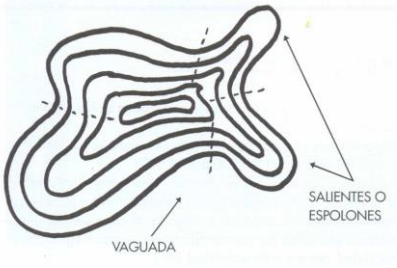
Las curvas de nivel➔ Las curvas de nivel son líneas imaginarias que unen puntos que se encuentran a una misma altura sobre el nivel del mar, de forma que representan el relieve del terreno (son de color marrón).

- Las curvas de nivel nunca se cruzan entre sí ni se bifurcan, además de ser siempre cerradas.
- Aquellos lugares donde no existen curvas de nivel representan un llano.
- Curvas de nivel juntas representan una fuerte pendiente; separadas el terreno tiene menor pendiente.
- Si las curvas se van haciendo más pequeñas estamos ascendiendo; caso contrario, descendiendo.









Las vaguadas➔ Son entrantes en las curvas de nivel del plano y que en la realidad sobre el terreno es por donde descendería el agua si ésta cayese en grandes cantidades desde la cima, es decir, por donde discurrirían los arroyos o se encauzaría el agua.

La leyenda➔ La leyenda es una lista explicativa que define los símbolos utilizados en un mapa. Su información nos ayuda a interpretar el plano o mapa (carreteras, poblaciones, líneas de tren, límites provinciales, etc.).

2. **Planos de orientación➔** Están basados en los topográficos, pero han sido elaborados expresamente para la práctica de este deporte. Existen diferencias entre el plano topográfico y el de orientación:

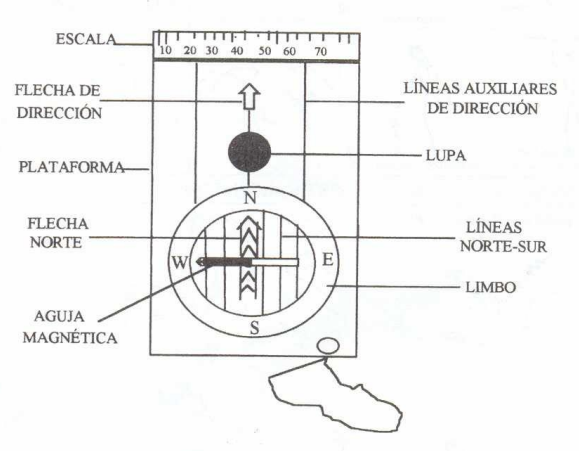
- No vienen topónimos (nombres de ríos...).
- Las piedras vienen señalizadas con un triángulo.
- Existe un mayor detalle que en los mapas normales y se actualizan con mayor frecuencia.
- Hay información sobre la velocidad a la que nos podemos mover en ese espacio.
- Tienen una escala mayor (1: 5.000: Aprendizaje. 1:10.000 y 1: 15.000: Competición).
- Los colores de los planos son diferentes. Los colores son:

- **Verde oscuro:** Vegetación muy espesa. Evitar si se puede.
- **Verde claro:** Vegetación difícilmente pasable.
- **Verde muy claro o líneas:** Vegetación menos espesa (carrera lenta).
- **Negro:** Construcciones y elementos rocosos (caminos, sendas, casas, rocas, muros de piedra,…).
- **Marrón:** Todo lo referente al relieve (curvas de nivel) y elementos de tierra (erosión, cotas,…).
- **Azul:** Representa la hidrografía (ríos, fuentes, arroyos,…).
- **Blanco:** Prado (se puede correr bien).
- **Amarillo:** Zona con poca vegetación, cultivo, pradera.
- **Naranja:** Zonas despejadas donde se puede correr (arboles o matorrales dispersos).
- **Rojo:** Se utiliza para la salida (triángulo), control (punto), llegada (círculo).

d) **LA BRÚJULA➔** Instrumento que consiste en una cajita estanca llena de líquido (aceite, agua, etc.), en cuyo interior hay una aguja magnética que gira libremente sobre un soporte vertical y que siempre indica la dirección del norte magnético (si tenemos la brújula sobre superficies metálicas puede sufrir variaciones importantes. El Norte magnético no coincide con el norte geográfico. Existen diferentes tipos de brújulas, aunque la más utilizada en las carreras de orientación es la tipo silva, está montada sobre una regleta transparente para poder situarla sobre el mapa y leer sobre ella las indicaciones. El resto de las partes de la brújula son:

- Flecha de dirección➔ dibujada en la base de la brújula y, manipulada correctamente, indica la dirección a seguir.
- Limbo➔ circunferencia dividida de O a 360°, que gira en el sentido de las agujas del reloj. Se denomina norte del limbo a la dirección 0°.
- Líneas norte-sur➔ líneas de meridiano grabadas en la base en dirección norte-sur.
- Aguja magnética➔ aguja imantada de dos colores (rojo-blanco o rojo-negro). El rojo indica el norte magnético.
- Escala➔ regla milimetrada para calcular distancias.

El funcionamiento de la brújula se basa en que, conociendo la dirección del norte magnético, podemos determinar cualquier dirección. Al norte magnético siempre se le asigna la dirección 0°. La brújula siempre debemos mantenerla con la mano en posición horizontal.



3. TÉCNICAS DE ORIENTACIÓN

Estas técnicas son el resultado de la combinación de los usos del plano y de la brújula para conocer en todo momento el lugar donde nos encontramos y, a partir de aquí, tratar de alcanzar los puntos marcados en el plano tan sencilla y rápidamente como sea posible. Existen dos métodos para orientar el plano:

a) Por medio de la brújula➔ Colocamos la brújula sobre el plano (debemos procurar que debajo, no se encuentre ningún objeto metálico que pueda desviar el campo magnético) con la aguja magnética próxima a uno de los meridianos. A continuación giramos la brújula y el plano, juntos hasta que la aguja se encuentre paralela con los meridianos y el norte de la aguja esté dirigido hacia el norte del mapa. Levantamos la brújula sin mover el mapa de la posición en que estaba, y éste queda ya orientado. También, si disponemos de un mapa de orientación, podemos hacer coincidir las líneas auxiliares del limbo (orientadas N-S) con cualquiera de los meridianos del mapa, haciendo girar brújula y mapa hasta señalar el N.

b) Por medio de detalles➔ Primero observaremos algunos detalles del terreno donde nos encontramos para localizarlos en el mapa. Una vez identificados, giramos el mapa hasta que se encuentren en la misma dirección que los detalles que estamos observando en el terreno. Conseguido esto, el mapa ya está orientado.

Un orientador debe mantener siempre su mapa orientado, es lo que ayudará a poder identificar, en cualquier momento y con mucha rapidez, el lugar donde se encuentra. Es un error muy frecuente entre los nuevos orientadores, el mantener el mapa con las letras, títulos y leyenda en la posición correcta para ser leídos. Un buen orientador debe mantener su mapa en todo momento orientado con respecto al terreno, sin importarle si se puede o no leer lo que está escrito en esos momentos.

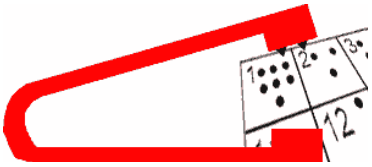
Un consejo es llevar sujeto el mapa con una mano y doblado de tal forma que solamente se vea la parte del terreno por la que nos movemos, colocando el dedo pulgar en la zona exacta que tenemos delante para localizar rápidamente con la vista las referencias gráficas del plano y no perder tiempo en volvernos a orientar y ubicar. Esta forma de orientarse se conoce con el nombre de técnica del dedo pulgar.

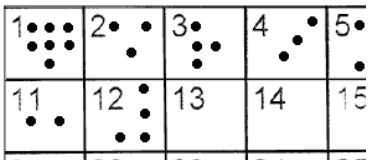
4. ELEMENTOS CARACTERÍSTICOS DE UNA CARRERA DE ORIENTACIÓN



Además del mapa y la brújula del orientador, existen otros elementos característicos de toda carrera de orientación:

4.1. LA BALIZA Y LA PINZA➔ La baliza es lo que materializa en el terreno los puntos a conseguir. Consiste en un prisma triangular de tela y con armazón metálico, de 30 cm de lado. Cada una de las caras cuadradas del prisma está dividida por una diagonal en dos colores: blanco y naranja. En cada baliza existe un código o número de baliza, para saber que estamos en la correcta, y una pinza, que consiste en un sistema de taladro que es diferente en cada control. De esta forma, la organización de la carrera verificará el paso del participante por cada uno de los controles.





4.2. TARJETA DE CONTROL➔Para comprobar que se ha pasado por todos los puntos de control, el corredor/a debe llevar una tarjeta de control en la que va marcando cada uno de los taladros de las pinzas que hay en cada baliza.



4.3. SIMBOLOGÍA➔ Además de la información que nos da el plano, al corredor/a se le proporciona una información especial para la localización de los diferentes controles. Gracias a esta simbología el orientador tiene la información necesaria para encontrar la baliza, una vez ha llegado al lugar indicado en el plano.

5. NORMAS EN LOS RECORRIDOS DE ORIENTACIÓN

En el deporte de orientación es necesario aprender y respetar una serie de normas básicas:

- Durante el recorrido no puede intercambiarse información con otro/s grupo/s. La asistencia entre participantes está prohibida, salvo en el caso de accidentes, en que se hace obligatoria.
- Debe respetarse la ubicación del control o pista; queda totalmente prohibido quitarla o esconderla.
- Está completamente prohibido seguir a otro corredor para aprovecharse de su sentido de orientación.
- El itinerario debe realizarse en el orden indicado previamente. El participante que no encuentre algún control es eliminado. El recorrido es válido cuando todos los controles son encontrados en el orden dado.
- Si un corredor se retira debe dirigirse directamente a la llegada o a la salida para prevenir a los jueces y entregar el mapa, no debiendo nunca influenciar a los corredores que continúan en competición.
- Deben respetarse terceras personas, propiedades privadas, así como el conjunto del entorno en el que se realiza la prueba (no dañar árboles, destrozar vegetación, realizar la prueba en silencio, etc.).
- En los recorridos de orientación siempre hay que dejar las vallas y cercas cerradas a nuestro paso.
- Está totalmente prohibido arrojar basura.
- No se puede hacer fuego.
- La deportividad del corredor de orientación es un principio fundamental. El respeto a las normas anteriores debe ser la primera preocupación de cada participante.
- Corre por el bosque, intégrate y disfruta de él, pero, cuando te vayas, déjalo como te gustaría volverlo a encontrar o incluso mejor si cabe.

TEMA 7
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 más 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.

EL BOTE: Consiste en lanzar el balón contra el suelo para que rebote, sin cogerlo en ningún momento con las dos manos. Es la única manera válida para avanzar teniendo el balón.

Al botar puedes superar a un oponente, profundizar hacia la canasta contraria, o esperar el momento oportuno dejando transcurrir el tiempo en determinados momentos del partido.

La mano acompaña al balón la mitad superior, tocando más con las yemas de los dedos que con la palma. Bota con fuerza, para que el balón esté el menor tiempo posible sin contacto con la mano.

BOTE DE PROTECCIÓN, estando cerca de un oponente:

- La trayectoria del balón es vertical y no sobrepasa la altura de la cintura.
- La flexión y extensión de codo son pronunciadas.
- Mantén las piernas semiflexionadas y adelanta la contraria a la mano que bota, situándote entre tu oponente y el balón.
- Bota con la mano más alejada de tu defensor.

BOTE DE VELOCIDAD:

- El balón sube por encima de la cintura y se toca en su parte de arriba y atrás para enviarlo por delante y a un lado del cuerpo.

Pasar de un tipo de bote a otro se denomina cambio de ritmo y da cierta ventaja ante un adversario.

PARADAS: Son detenciones que te permiten actuar con equilibrio y precisión al realizar un pase o un lanzamiento.

EL PASE: Consiste en enviar el balón a un compañero, siendo la manera más rápida de avanzar el balón entre dos posiciones.
La trayectoria del balón debe ser tensa, dirigiéndolo entre la cintura y el pecho del compañero.

TIPOS DE PASES:

- De pecho con dos manos: Ofrece seguridad y se emplea para distancias cortas y medias. Con el balón próximo al pecho, se extienden los brazos y las muñecas, empujándolo con las yemas de los dedos.
- De pecho con bote picado: Cuando el balón bota en el suelo, para evitar la oposición de un defensor que ocupa la línea de pase.
- Pase con dos manos por encima de la cabeza: Una mano a cada lado del balón, codos altos y por delante de la cabeza. Se extienden los brazos, orientando el pase al receptor con un golpe de muñeca y dedos.
- Pase con una mano: Una mano detrás del balón y la otra a un lado, extendiendo el codo con rapidez y energía.
- Pase de béisbol: Para distancias largas, al inicio de los contraataques. De costado a la dirección del pase, y con el pie contrario a la mano que sujeta el balón adelantado. Se empuja en la parte posterior del balón, cerca de la cabeza y girando el tronco a la vez que se extiende con rapidez el codo.
- Pase por la espalda: Ante un oponente muy próximo. Se empuja el balón por detrás del cuerpo extendiendo el codo, acompañándolo el máximo tiempo que puedas

ASISTENCIA: Cuando un jugador, tras recibir el pase, puede tirar a canasta y encestar.

REGATE: Se usa para superar a un oponente que te impide avanzar. Consiste en un cambio de ritmo y de dirección, botando el balón a la vez que se protege.

ALGUNOS REGATES:

- Cambio de dirección simple.
- Reverso.
- Cambio de dirección con bote entre las piernas.
- Cambio de dirección con bote tras la espalda.

FINTA: Engaño al defensor para librarnos de él, o al menos sacarle ventaja.

PIVOTAR: Consiste en desplazar un pie en varias direcciones, manteniendo el otro – llamado pie de pivote – en contacto con el suelo como eje de giro. Si el giro se realiza hacia delante se llama pivote, si se hace hacia atrás, realizas un reverso.

RECEPCIÓN: Es la adaptación del balón tras el pase.

LANZAMIENTO A CANASTA: Es el gesto técnico que permite conseguir punto. Si se realiza desde una posición estática, se denomina lanzamiento o tiro, si se lleva a cabo con varios pasos de carrera previos se denomina entrada.

- El lanzamiento de personal: Se emplea para los tiros libres.
- Lanzamiento en suspensión: Con salto, ante un defensor cercano o cuando estamos próximos a la canasta, para encestar con mas seguridad.
- Tiro de gancho: En distancias cortas, cerca de la canasta y ante oponentes próximos. Ofrece seguridad y protección del balón

ENTRADA A CANASTA: Es un lanzamiento a canasta precedido de varios pasos de carrera. Al acercarte al aro aumentas las posibilidades de encestar.

- Por el lado derecho del campo: Se avanza botando, cogemos el balón cerca de la cintura cuando desplazamos adelante la pierna derecha, a continuación damos dos pasos, el primero con el pie derecho, y el segundo, mas corto, con el pie izquierdo, para impulsar y elevarte en el aire, elevando la rodilla derecha. Subimos el balón hasta la cabeza, protegiéndolo y terminando con la mano derecha debajo de él, que flexiona la muñeca y los dedos, para dirigir el balón contra el tablero.
- A canasta pasada: La misma secuencia de movimientos que antes, pero la mano se coloca en la parte inferior del balón y éste se empuja hacia arriba una vez superado el aro.

GESTOS TÉCNICOS CUANDO NO TENEMOS EL BALÓN

OBJETIVOS

- Impedir que avance el equipo contrario hacia nuestro campo.
- Recuperar el balón.
- Evitar o dificultar el lanzamiento a canasta.

DEFENSA A UN JUGADOR SIN BALÓN: Dividimos el campo en dos por una línea imaginaria de un aro a otro. El lado fuerte es la mitad en donde se encuentra el poseedor del balón, y el opuesto se llama lado débil, hay que colocarse entre el oponente y el balón, sin dejar de dar la espalda al aro.

DEFENSA A JUGADOR CON BALÓN: Hay que tratar de quitarle el balón o dificultar sus pases, colocándonos siempre entre el jugador y el aro. Cuando vaya a lanzar a canasta, hay que saltar con los brazos extendidos en prolongación vertical del cuerpo, manteniendo cierta distancia para no tocarlo en ningún momento.

REBOTE: Es un movimiento para atrapar el balón tras un lanzamiento a canasta. Supone el final de la defensa o la posibilidad de una nueva jugada contra nuestro equipo. Cuando el balón sale de la mano del lanzador, olvida temporalmente el balón y busca el jugador.

EL JUEGO EN EQUIPO

NUESTRO EQUIPO TIENE EL BALÓN

PUESTOS EN EL CAMPO: Cuando nuestro equipo tiene el balón, cada jugador se ubica en una zona determinada del campo desempeñando un puesto y una función específica:

- Los bases son los más hábiles en el manejo del balón y su principal misión es dirigir y organizar el juego.
- Los aleros se mueven a ambos lados del área restringida, pero también pueden jugar como bases o pivots.
- Los pívot, suelen ser los mas altos, pues al estar mas próximos al aro pueden tirar con comodidad, recuperar el balón en los rebotes y cuando defienden taponar el lanzamiento del contrario.

Los equipos aplican muchos sistemas de juego que reciben la denominación según el reparto de los jugadores en líneas con respecto a la canasta: 2-1-2, 2-2-1, 1-3-1, 1-2-2…..etc.

JUGADAS EN COLABORACIÓN: Para poder lanzar a canasta sin oposición, se pueden emplear muchas jugadas sencillas en colaboración:

- Pasar y cortar: Pasa el balón a tu compañero y efectúa un cambio de dirección para desmarcarte de tu defensor e irte hacia la canasta, pudiendo así recibir de nuevo el pase y hacer un lanzamiento sin oposición o una entrada.
- Bloqueo directo: Pasa el balón a tu compañero y desplázate hacia su defensor haciendo contacto con su costado al adoptar la posición básica de bloqueo (piernas separadas con rodillas ligeramente flexionadas, adoptando una postura equilibrada y estable, evitando desplazar al adversario para no cometer falta). Tu compañero arrastrará a su defensor hacia ti y podrá dirigirse a la canasta sin oposición. Tras el bloqueo, desplazarse hacia la canasta, para recibir un posible pase.

EL CONTRAATAQUE: Es avanzar el balón pasándolo a un jugador próximo a la canasta contraria con rapidez y seguridad, para que pueda encestar sin oposición

NUESTRO EQUIPO NO TIENE EL BALÓN: Impedimos que los oponentes tiren a canasta y dificultamos sus pases para conseguir el balón.

DEFENSA EN ZONAS: Cada jugador se ocupa de un espacio determinado del campo. Aunque ayudes a defender las zonas próximas a tu puesto, debes respetar la distribución de zonas y de funciones. Este sistema se aplica:

- Cuando hay falta de condición física y pocos cambios.
- Cuando el equipo contrario es lento en sus jugadas, falla en los pases o en los tiros de 3 puntos.
- Si nuestro equipo cuenta con jugadores altos, o pretendemos mantener la condición física hasta el final.

Los sistemas zonales se denominan según el número de jugadores que componen cada línea en relación con la proximidad a la canasta: 3-2, 2-3, 1-3-1.etc

DEFENSA INDIVIDUAL: Cada jugador se ocupa continuamente de otro jugador del equipo contrario. Este sistema es útil cuando todos los defensores presionan por igual, pero al haber mas contacto favorece la comisión de faltas personales.

DEFENSA MIXTA: El equipo defiende en zonas, pero en un momento determinado uno o más jugadores emplean la defensa individual.

EXAMEN TEORICO 3º E.S.O
TRIMESTRE 2º

NOMBRE: **CURSO:**

1ª) DEFINICIÓN DE DANZA.
ENUMERA LOS TIPOS DE DANZAS FUNDAMENTALES.

2ª) ENUMERA LOS PARÁMETROS TEMPORALES DE LAS DANZAS.
ENUMERA LOS PARÁMETROS ESPACIALES DE LAS DANZAS.

3ª) ENUMERA LOS ELEMENTOS NATURALES QUE PODEMOS USAR PARA ORIENTARNOS.

ENUMERA LOS ELEMENTOS ARTIFICIALES QUE PODEMOS USAR PARA ORIENTARNOS.

4ª) DEFINICIÓN DE:
- **ESCALA:**
- **CURVAS DE NIVEL:**
- **BRÚJULA:**

5ª) ENUMERA LAS PARTES DE LA BRÚJULA.
ENUMERA 5 ELEMENTOS CARACTERÍSTICOS DE UNA CARRERA DE ORIENTACIÓN.

6ª) ENUMERA 9 VIOLACIONES DE REGLAMENTO EN BALONCESTO

7ª) TIEMPOS DE JUEGO, EXTRAS Y DESCANSOS EN BALONCESTO

ENUMERA 4 CARACTERÍSTICAS DEL BOTE DE PROTECCIÓN EN BALONCESTO

8ª) ¿CUANDO SE APLICA LA DEFENSA EN ZONAS EN BALONCESTO?

BLOQUEO DIRECTO

9ª) EXPLICA LOS PUESTOS EN EL CAMPO DE BASKET, CUANDO TENEMOS EL BALÓN.

ENUMERA LOS TIPOS DE PASES EN BALONCESTO.

TEMA 8

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):

- Clásico
- Cadera
- Bajo
- Rectificado
- Especiales

En salto:

- Suspension
- Profundidad
- Lateral
- Rectificados
- 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.

SISTEMAS DEFENSIVOS INDIVIDUALES: Cada jugador defiende continuamente a un jugador determinado, importando más ese contrario que la zona que ocupa. Se empareja a los jugadores por su similitud técnica o física, pero requiere una gran condición física.

SISTEMAS DEFENSIVOS ZONALES: Cada un tiene asignado un puesto específico, siendo la zona que ocupa, responsabilidad de cada uno, situando a los mejores jugadores en las zonas mas peligrosas, pudiendo corregir los fallos, los propios compañeros con ayudas. De esta forma se cansan menos y se suple la falta de habilidad defensiva individual. La proximidad entre los defensores dificulta las acciones de los atacantes, pero pueden quedar zonas sin cubrir.
Los más importantes son los siguientes: 6:0, 5:1, 4:2, 3:3, 3:2:1,

SISTEMAS DEFENSIVOS MIXTOS: Un jugador hace defensa individual sobre el jugador más peligroso del otro equipo (goleador u organizador), y el resto defiende por zonas.

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.

CONCEPTOS QUE DEBES CONOCER

EL CONTRAATAQUE: Se trata del envío del balón por parte del portero y de forma directa al jugador mas adelantado, el cual de forma rápida y a través del bote se desplazará a la portería contraria para efectuar el lanzamiento mas idóneo.

LADO FUERTE: Es el espacio donde hay menos probabilidad de pérdida de balón, será el lado derecho si botamos con la derecha, siendo entonces el lado débil el izquierdo.

BLOQUEO: Son acciones ejecutadas entre dos jugadores, utilizando el cuerpo de uno de ellos para impedir el paso del defensa y obtener el desmarque del otro.

TEMA 9
PRIMEROS AUXILIOS

1. REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

Cómo detectar la parada cardiorespiratoria y qué debes hacer.

Cuando tras un accidente en el hogar, y aunque no sepas la causa, veas que una persona está inconsciente y no respira espontáneamente, debes iniciar rápidamente las maniobras de "reanimación cardiopulmonar"

1 Asegura el lugar de los hechos Elimina los peligros que amenacen tu seguridad, la del paciente o la de las personas que ahí se encuentren.

2 Comprueba el estado de consciencia de la víctima. Arrodíllate a la altura de los hombros de la víctima y sacúdelos con suavidad. Acércate a su cara y pregúntale en voz alta si se encuentra bien:
Si responde: deja a la víctima en la posición en que se encuentra y pasa a realizar una valoración secundaria, poniendo solución a los problemas que vayas detectando.
Si no responde:

3 Pide ayuda sin abandonar a la víctima y colócale en posición de reanimación. Boca arriba con brazos y piernas alineados sobre una superficie rígida y con el tórax al descubierto.



4 Abre la vía aérea. Coloca una mano sobre la frente y con la otra tira del mentón hacia arriba, para evitar que la lengua impida el paso del aire a los pulmones.

5 **Comprueba si la víctima respira normalmente manteniendo la vía aérea abierta** (ver, oír, sentir durante no más de 10 seg.)



Si la víctima respira normalmente:

- Colócala en posición lateral de seguridad (PLS).
- Llama al 112 o busca ayuda.



- Comprueba periódicamente que sigue respirando.

Si la víctima no respira normalmente:

6 **Pide ayuda,** llama al 112 o pide a alguien que lo haga **e inicia 30 compresiones torácicas en el centro del pecho.**

7 **Realiza 2 insuflaciones con la vía aérea abierta (frente-mentón) y la nariz tapada.**



Si el aire no pasa en la primera insuflación, asegúrate de estar haciendo bien la maniobra frente mentón y realiza la segunda insuflación, entre o no entre aire.

8 **Alterna compresiones - insuflaciones en una secuencia 30:2** (30 compresiones y 2 insuflaciones) a un ritmo de 100 compresiones por minuto.

9 **No interrumpas** hasta que la víctima inicie respiración espontánea, te agotes o llegue ayuda especializada.

2. MANIOBRA DE HEIMLICH

El atragantamiento es la tercera causa de muerte no natural en España. Fallecen más personas por este motivo que por accidentes de tráfico.

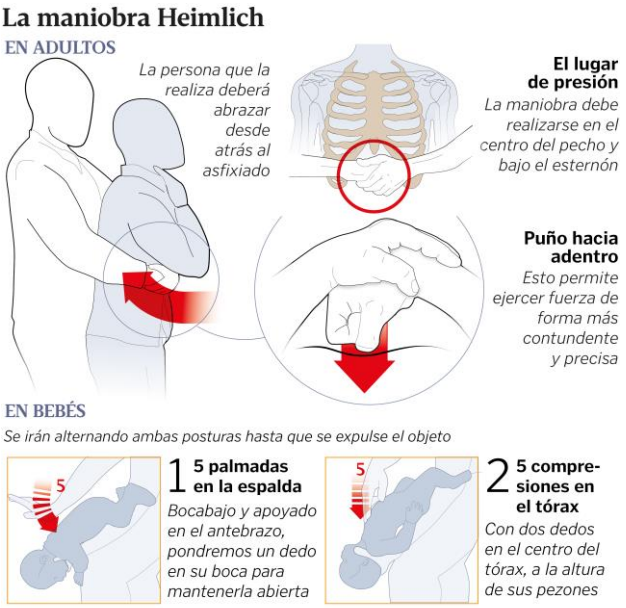
¿Cómo actuar ante un atragantamiento? «Lo primero es saber qué es un atragantamiento. Lo más probable es que la persona esté comiendo y, de repente, se levante llevándose las manos al cuello, angustiado y con dificultades para respirar». ¿Qué hay que hacer de manera inmediata? **Acercarnos y animar a la persona a toser**. «La tos es la maniobra fisiológica que mejor libera la vía respiratoria

Tan importante como lo que hay que hacer es lo que no hay que hacer: **«Nunca hay que intentar meter la mano en la boca de alguien que está consciente»**. Es decir, nunca hay que intentar extraer el objeto con los dedos a no ser que esté muy accesible.

Si la tos no funciona hay que proceder inmediatamente realizando **la maniobra de desobstrucción** (hablamos de adultos). **Estos son los pasos a seguir**:

- Dar **5 palmadas en la espalda**: nos colocaremos de pie a su lado y ligeramente detrás, apoyaremos la mano en su pecho inclinando a la víctima hacia delante (para que al expulsar el cuerpo extraño salga fuera de la vía aérea) y le daremos una serie de **5 palmadas en la espalda, en la zona interescapular.**
- Realizar **5 compresiones abdominales (maniobra de Heimlich)**: se realiza colocándose detrás de la persona, con los brazos alrededor por debajo de las axilas, poniendo el puño de una mano en la línea media del abdomen entre el ombligo y el extremo inferior del esternón y la otra mano agarrando el puño, y se empuja bruscamente hacia arriba y adentro. «Un abrazo por detrás muy fuerte y seco»

Seguiremos alternando 5 palmadas en la espalda con 5 compresiones abdominales mientras el atragantado esté consciente o salga el objeto. Si no lo conseguimos la persona perderá el conocimiento y, entonces, habrá que dar un paso más y comenzar a realizar la maniobra **RCP.**



EXAMEN TEORICO 3º E.S.O
TRIMESTRE 3º

NOMBRE: **CURSO:**

1ª) CAMPO Y LÍNEAS DE JUEGO EN BALONMANO

TIEMPO DE JUEGO Y DESCANSOS EN BALONMANO

2ª) AL JUGAR CON BALÓN EN BALONMANO:

- **ESTÁ PERMITIDO**
- **ESTÁ PROHIBIDO**

3ª) EN EL COMPORTAMIENTO CON EL CONTRARIO EN BALONMANO

- **ESTÁ PERMITIDO**
- **ESTÁ PROHIBIDO**

4ª) ¿CUANDO SE SANCIONA PENALTI EN BALONMANO?

ENUMERA LAS SANCIONES DISCIPLINARIAS EN BALONMANO

5ª) ¿CUANDO SE USA EL BOTE EN BALONMANO?

ENUMERA LOS TIPOS DE PASES

6ª) OBJETIVOS DE LA DEFENSA EN BALONMANO

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL PORTERO DE BALONMANO

7ª) SI ENCUENTRAS UN ACCIDENTADO QUE NO REPIRA, EXPLICA LOS PASOS 6,7,8 y 9 DE LA REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR.

8ª) INDICA LOS DOS PASOS A SEGUIR ANTE UN ATRAGANTAMIENTO.