

CUADERNO DE EDUCACIÓN FÍSICA



NOMBRE:.....

GRUPO 2º.....

CURSO 2021-22

I.E.S. PROFESOR PABLO DELSAZ

Blog: www.ftrujillonavas.wordpress.com

Mail: fernando.trujillo@iesprofesorpablodelsaz.es

NORMAS DE CONVIVENCIA



PARTICIPAR

ELEGIR

REIR

TENACES

SUPERARSE

OPTIMISTAS

ESFORZARSE



¡Entrena! ¡Muévete! Tu cuerpo necesita hacer deporte y no basta con las 2 clases de Educación Física. Este curso tienes que quedar con tus compañeros y bajar a entrenar al poli, al parque, a la pista, donde sea. Si no puedes, también puedes hacerlo en el pueblo o a tu manera, pero necesitas un tutor de entrenamientos que te firme cada 15 días lo que haces. Indica lo que entrenas y el tiempo de entrenamiento

El profe te hará un seguimiento y te subirá **hasta 1 punto tu nota trimestral**. No está mal ¿verdad?



MI DIARIO DE ENTRENAMIENTO Y SALUD. 1º TRIMESTRE.

MARCA TUS OBJETIVOS DEL 1º TRIMESTRE

- | | |
|----|----|
| 1. | 3. |
| 2. | 4. |

Mi tutor de entrenamiento es:



IDEAS CLAVE: *Progresión de mi entrenamiento. Resistencia cardiovascular y muscular. Variedad en mi entrenamiento. Motivación*

CALENDARIO DE ENTRENAMIENTOS (Indica el entrenamiento que haces cada día con su duración)

Día	SEPTIEMBRE	Día	OCTUBRE	Día	NOVIEMBRE
1.	X	1.	V	1.	L
2.	J	2.	S	2.	M
3.	V	3.	D	3.	X
4.	S	4.	L	4.	J
5.	D	5.	M	5.	V
6.	L	6.	X	6.	S
7.	M	7.	J	7.	D
8.	X	8.	V	8.	L
9.	J	9.	S	9.	M
10.	V	10.	D	10.	X
11.	S	11.	L	11.	J
12.	D	12.	M	12.	V
13.	L	13.	X	13.	S
14.	M	14.	J	14.	D
15.	X	15.	V	15.	L
Firma tutor/a entrenamiento		Firma tutor/a entrenamiento		Firma tutor/a entrenamiento	
16.	J	16.	S	16.	M
17.	V	17.	D	17.	X
18.	S	18.	L	18.	J
19.	D	19.	M	19.	V
20.	L	20.	X	20.	S
21.	M	21.	J	21.	D
22.	X	22.	V	22.	L
23.	J	23.	S	23.	M
24.	V	24.	D	24.	
25.	S	25.	L	25.	
26.	D	26.	M	26.	
27.	L	27.	X	27.	
28.	M	28.	J	28.	
29.	X	29.	V	29.	
30.	J	30.	S	30.	
		31.	D		
Firma tutor/a Entrenamiento		Firma tutor/a entrenamiento		Firma tutor/a entrenamiento	
A modificar el próximo mes:		A modificar el próximo mes:		A modificar el próximo mes:	
¿Algún comentario?				Tu nota provisional (La pone el maestro)	
A mejorar:				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	



UD1. MIS TEST DE EDUCACIÓN FÍSICA I

1º DESAFÍO: Consigo correr 12 minutos sin parar



TEST DE COOPER: Una vez situado en la línea de salida debes correr durante 12 minutos de manera continua y sin pararte.

Cada vuelta tiene 120 metros. Tu compañero anotará el tiempo por vuelta

Es importante que dosifiques el **esfuerzo tratando de mantener un ritmo constante y sin pararte.**

Fíjate en los tiempos que pedimos por trimestre

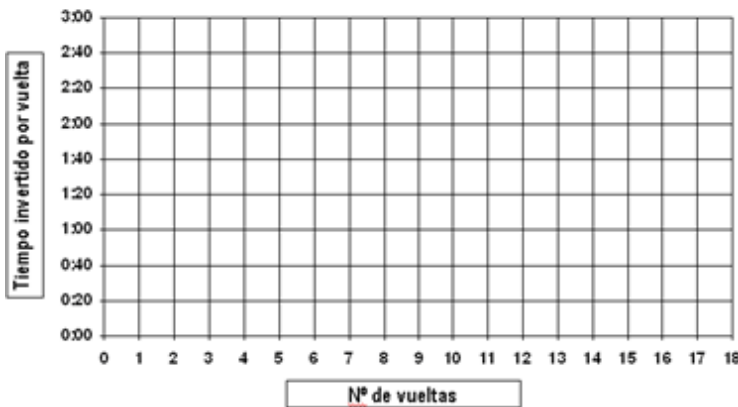
1º TRIMESTRE:
De 12 a 15 minutos

2º TRIMESTRE:
De 12 a 18 minutos

3º TRIMESTRE:
De 12 a 20 minutos

	Tiemp. paso	T. vuelta
1ª v		
2ª v		
3ª v		
4ª v		
5ª v		
6ª v		
7ª v		
8ª v		
9ª v		
10ª v		
11ª v		
12ª v		
13ª v		
14ª v		
15ª v		
16ª v		

ELABORA TU GRÁFICA DE RITMO DE CARRERA:



BAREMO de 1º Y 2º de E.S.O.

	Chicos	Chicas
10	3000 m	2500 m
9	2830 m	2350 m
8	2660 m	2200 m
7	2490 m	2050 m
6	2320 m	1900 m
5	2150 m	1750 m
4	1980 m	1600 m
3	1810 m	1450 m
2	1640 m	1300 m
1	1470 m	1150 m

¿Has corrido a ritmo constante? _____ **Metros corridos :nº de vueltas x 200m=** _____
 ¿Cuál es tu baremo? _____ ¿Qué capacidad física mide el test de Cooper? _____
 ¿Qué objetivo te planteas para el próximo test de carrera? _____

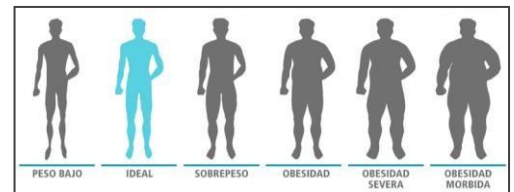
2º DESAFÍO: Calculo mi IMC y valoro como me encuentro



$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

= _____ =

Edad	Normal chicos	Normal chicas
12	15,8 - 19,8	16- 20,7
13	16,4 - 20,7	16,6 - 21,7
14	17- 21,7	17,2 - 22,6
15	17,6 - 22,6	17,8 - 23,4
16	15,8 -19,8	16- 20,7



Según tu IMC ¿En qué situación de encuentras? (subraya)

- **Bajo Peso (menos que en la tabla)**
- **Peso saludable (dentro de la tabla)**
- **Sobrepeso(por encima de la tabla)**

¿A qué crees que es debido este resultado? _____

3º DESAFÍO: Realizar los test de fuerza y flexibilidad correctamente ayudando a mi compañero



PRUEBAS DE FONDOS PARA BRAZOS: Desde la posición del dibujo (manos + separadas de la anchura hombros), realiza el mayor nº de fondos **seguidos** para brazos (planchas). No hay límite de tiempo. El tronco debe permanecer recto (dibujo) y la barbilla casi debe tocar el suelo al flexionar. No apoyes el pecho en el suelo. La mirada hacia delante.

¿Qué capacidad física estás valorando?

Modalidad A



Modalidad B:



TEST DE ABDOMINALES: Aguanta en la posición del dibujo durante 30 sg. (nivel bueno) o 45 segundos (muy bueno)/ 1 min(excelente). Mantén en línea el eje cuello, espalda y piernas. Abandona el test apoyando rodillas.

El compañero valorará si has realizado la prueba correctamente

¿Qué capacidad física estás valorando?



TEST DE ESTIRAMIENTOS: Desde la posición que se indica en el dibujo (sentado sobre un banco de madera), realiza una flexión del tronco llevando las dos manos hacia el pie de la pierna estirada. Hazlo con cada pierna.

Debes mantener la posición durante al menos 5 segundos y anotar los cm. alcanzados a partir de la planta del pie.

¿Qué capacidad física valoras?



IZQUIERDA Y DERECHA

Pierna derecha

Pierna izquierda

4º DESAFÍO: Reflexiono sobre mi condición física y establezco objetivos

¿Qué es lo que más te preocupa sobre tu condición física y tu salud?

¿A qué te comprometes este curso para mejorar tu condición física?

1.

2.

3.

4.

Valoración de este tema: "Mis test de condición física"

Propuestas:

Tu calificación por ahora es de...

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

A mejorar:

U.D.1:PRUEBAS (TESTS) DE VALORACION DE LA CONDICION FISICA

Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.

Por **CONDICION FISICA** entendemos el “conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo”.

TESTS DE VALORACIÓN ANATÓMICA.

-TALLA, PESO

-INDICE DE MASA CORPORAL:

El índice de masa corporal, conocido también como BMI (body mass index) indica el estado nutricional de la persona considerando dos factores elementales: Su peso actual y su altura. Su cálculo arroja como resultado un valor que indica si el peso de la persona que lo realiza se encuentra por debajo, dentro o por encima del establecido como normal para su tamaño físico por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Calcular el índice de masa corporal es sencillo y nos permite conocer lo que debemos hacer para corregir nuestro problema derivado de nuestro peso en relación a nuestra estatura. Basta con dividir nuestro PESO en Kilos entre nuestra TALLA en metros al cuadrado.

$$I.M.C = \text{PESO (Kg)} / \text{TALLA (m}^2\text{)} \text{ (al cuadrado)}$$

Ejemplo, $IMC = 65 \text{ kg} / 1,75 \times 1,75$; $IMC = 65 / 3,06$; $IMC = 21,24$

La siguiente Tabla nos permite saber que es lo que debemos hacer dependiendo de nuestro índice de masa corporal.

Mujeres	Hombres	Diagnóstico
menos de 16	menos de 17	<i>Desnutrición</i>
17 a 20	18 a 20	<i>Bajo Peso</i>
21 a 24	21 a 25	<i>Normal</i>
25 a 29	26 a 30	<i>Sobrepeso</i>
30 a 34	31 a 35	<i>Obesidad</i>
35 a 39	36 a 40	<i>Obesidad Marcada</i>
40 o más	40 o más	<i>Obesidad Mórbida</i>

Este índice nos interesa nos sólo desde el punto de vista nutricional y su relación con la salud, sino también por su implicación en la actividad física. Valores por encima de 26 tendrán dificultades en resistencia y ventaja en fuerza y a la inversa ocurrirá con los valores por debajo de 20. La capacidad física general es muy inferior en personas que se encuentran en valores por encima de 30 y por debajo de 17

TEST DE VALORACIÓN FISIOLÓGICA

1. Test de COOPER

➤ **Ejecución:**

A la voz de salida, se debe recorrer la mayor distancia posible en un tiempo de 12 minutos.

2. Test de RUFFIER-DICKSON

➤ **Propósito:**

Medir la adaptación del corazón al esfuerzo. Utilizamos para ello las alteraciones que se producen en la frecuencia cardíaca en reposo, ante un esfuerzo y tras la recuperación del mismo en un minuto.

➤ **Ejecución:**

Es importante respetar la ejecución correcta para que el índice final sea fiable. 1°.- Se toma el pulso en reposo P1 en 15".

2°.- Se hacen 30 flexiones de piernas en 45". El hacerlas en más o menos tiempo altera totalmente el resultado. Para mayor facilidad al llevar el ritmo, saber que a los 15" se deben llevar 10, a los 30" serán 20, para terminar los 45" con 30 flexiones justas.

3°.- Tomar el pulso justo al terminar el ejercicio P2. Se toma en 15".

4°.- Se toma nuevamente el pulso al minuto de finalizar las flexiones P3 en 15".

La fórmula que aplicamos para hallar el índice de Ruffier-Dickson es la siguiente: $(P1+P2+P3)*4-200$

3. Test de BURPEE. En un minuto, cuantos burpees somos capaces de hacer.



4. Test de COURSE-NAVETTE (capacidad aeróbica máxima)

➤ **Ejecución:**

La velocidad se controla con una banda sonora que emite sonidos a intervalos regulares de un minuto con velocidad creciente. El alumno/a deberá ajustar su propio ritmo al de los sonidos que se emiten, de tal manera que se encuentre en un extremo de la pista al oír la señal, con una aproximación de 1 o 2 metros. Hay que tocar la línea con el pie. Al llegar al final de la pista, se da rápidamente media vuelta y se sigue corriendo en el otro sentido. La velocidad, más lenta al principio, va aumentando paulatinamente cada 60 segundos. La finalidad del test consiste en ajustarse al ritmo impuesto durante el mayor tiempo posible. Se interrumpe la carrera en el momento en que ya no se puede seguir el ritmo impuesto, o cuando se considera que ya no va a poder llegar a uno de los extremos de la pista. El recorrido es de 20 metros.

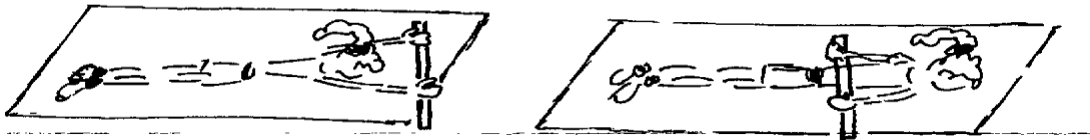
TEST MOTORES

TEST DE FLEXIBILIDAD

4. Test de FLEXIBILIDAD DE BRAZOS) flexibilidad de la articulación del hombro)

➤ **Ejecución:**

En tendido prono (boca abajo), con los brazos extendidos y la pica sujeta con ambas manos al frente, pasarla hacia atrás, sin flexionar los brazos, y volverla a pasar a la posición inicial. Los dos brazos tienen que ir paralelos tanto para atrás como para adelante (no uno adelantado con respecto al otro). Tratamos de reducir cada vez al máximo la separación entre una y otra mano.



5. Test de FLEXIBILIDAD DE PIERNAS

➤ **Material:**

Un tablero con una cinta métrica.

➤ **Ejecución:**

De pie con el tronco recto y sin inclinarlo hacia delante (podemos separar las piernas lo máximo posible en abducción, procurando no levantar el tronco).

➤ **Anotación:**

La distancia conseguida en centímetros, midiendo desde el interior de los dos intentos realizados.



nos de
cio.

mejor

6. Test de FLEXIBILIDAD DE TRONCO

➤ **Propósito:**

Medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.

➤ **Material:**

Un cajón o un banco y un metro.

➤ **Ejecución:**

Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope (del cajón o banco), que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suelta hasta la distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.



máxima

7. Test de FLEXIBILIDAD PROFUNDA

➤ Material:

Una superficie marcada como la que se muestra en el dibujo.

➤ Ejecución:

Sin zapatillas, con toda la planta del pie apoyada sobre la marca correspondiente. Se flexiona todo el cuerpo llevando los brazos atrás por entre las piernas, de forma suave y sin tirones.

Se mantienen unos segundos ambos brazos paralelos (sin adelantar uno con conseguida. No se permite apoyar las manos sobre la cinta



¡ máxima

TEST DE FUERZA

8. Test de FUERZA DE BRAZOS

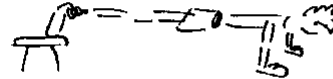
Chicos

➤ Propósito:

Medir la fuerza-resistencia de los músculos extensores brazos.

➤ Material:

Un banco sueco u otro objeto que mida entre 30 y 35 cm



➤ Ejecución:

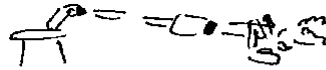
Con los pies sobre el banco, piernas extendidas, cuerpo hombros, con dedos mirando hacia adelante. Flexionar brazos hasta que la barbilla toque el suelo y volver a la los brazos totalmente extendidos.

Durante el ejercicio no se puede descansar o apoyar el cuerpo en el suelo, ni arquear el tronco.

Realizar tantas repeticiones como se pueda.

➤ Anotación:

Numero de repeticiones realizadas de forma correcta.



Chicas

➤ Propósito:

Medir la fuerza-resistencia del grupo flexor de los brazos y de los que integran la cintura escapular.

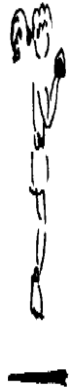
➤ Material:

Barra de madera o metal de unos 28 cm de largo suspendida del suelo.

➤ Ejecución:

Con los brazos flexionados y el mentón por encima de la barra, sin estar en contacto con la misma, tratar de mantener esa posición tanto tiempo como pueda.

El cronómetro se pone en marcha en el momento de comenzar el ejercicio y sobre la barra o desciende por debajo del nivel de esta.



descansa

9. Test de fuerza de piernas SALTO VERTICAL

➤ Propósito:

Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.

➤ Ejecución:

1º Marcar a la máxima altura que se llega con el brazo bien extendido, de pie, lateral a la escala.

2º Separarse ligeramente de la pared y flexionar bien las piernas.

3º Saltar tan alto como se pueda marcando arriba con la mano o la tiza, (no vale tomar impulso previo).

➤ Anotación:

La diferencia en centímetros entre la primera marca y la que se hace después de los dos intentos realizados.



10. Test de fuerza de piernas SALTO HORIZONTAL

➤ **Ejecución:**

Tras la marca con ambos pies paralelos y piernas flexionadas. Saltar, impulsando con las dos piernas a la vez, tan lejos como se pueda hacia delante.



11. Test de fuerza, ABDOMINALES

➤ **Propósito:** Medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

➤ **Material:** Una colchoneta o suelo liso. Un reloj o cronómetro.

➤ **Ejecución:**

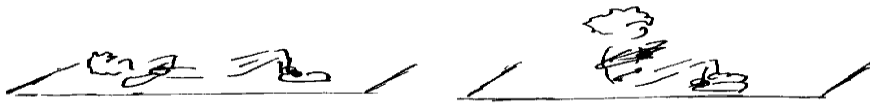
Tendido supino (sobre la espalda), con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los cruzados delante del tronco. Un compañero sujeta los pies.

Desde esta posición elevar el tronco hasta quedar sentados.

Durante todo el tiempo que dura el ejercicio las manos tienen que permanecer entrelazadas por delante del tronco. La espalda tiene que tocar completamente la colchoneta cada vez que el tronco va hacia atrás a tumbarse.

➤ **Anotación:**

Solo se anotarán las repeticiones que estén hechas de forma correcta. El compañero las irá contando en voz alta mientras dura el ejercicio.



12. Test de fuerza: LANZAMIENTO DE BALON

➤ **Propósito:** Medir la fuerza explosiva en general del cuerpo, con predominio en la musculatura

➤ **Material:** Balón medicinal de tres kilogramos; cinta métrica.

➤ **Ejecución:**

Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, y el balón sujeto con ambas manos por detrás de la cabeza. Flexionar ligeramente las piernas y arquear el tronco hacia atrás para lanzar con mayor potencia.

Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza.

El lanzamiento no es válido si se rebasa la línea con los pies o el cuerpo después de lanzar adelante en la misma dirección que salió el balón. O si se lanza con una sola mano o no se efectúa saliendo el balón desde detrás de la cabeza.

OTROS TEST

13. Test de COORDINACION MOTRIZ

➤ **Propósito:**

Pretende medir la coordinación dinámica general y viso motriz.

➤ **Material:**

Un balón de voleibol, dos conos en la salida y cinco postes verticales de 1.70 metros de altura, colocados en línea y separados dos metros entre si.

➤ **Ejecución:**

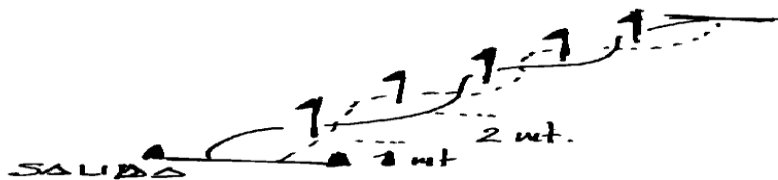
La prueba consiste en recorrer el circuito de cinco postes, según indica el gráfico, botando en zig-zag entre ellos con un balón de voleibol en recorrido de ida y conduciendo el balón con el pie en el recorrido de vuelta en el menor tiempo posible.

Como reglas más importantes tenemos:

- En el comienzo de la prueba, el primer bote se debe realizar antes de que el segundo pie que se mueve se separe del suelo.
- El balón se puede botar indistintamente con una u otra mano, pero sin que descansa en la misma ni en cualquier otra parte del cuerpo.
- Al terminar de botar el balón se debe dejar en la línea y comenzar el recorrido con el pie por el lado contrario al que se ha venido.
- No se puede derribar ningún poste, ni salirse del recorrido marcado.

➤ **Anotación:**

Se realizan dos intentos y se anota el mejor de los dos tiempos obtenidos en el recorrido, expresado en segundos y décimas de segundo.



14. Test de VELOCIDAD (50 metros o 30 metros))

➤ **Propósito:**

Medir la velocidad de desplazamiento.

➤ **Ejecución:**

Tras la línea de salida, a la voz de "listos" (el brazo del profesor/a estará en alto) el alumno/a adoptará una posición de alerta. A la voz de "ya" (el brazo del profesor/a descende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro.

El alumno/a debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada que es cuando se detiene el cronómetro.

➤ **Anotación:**

El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados.

15. Test de AGILIDAD

➤ **Material:**

Dos vallas de atletismo a 0.70 metros de altura, dos palos con base de 1,70 metros de altura, un cronómetro, cinta métrica para medir el circuito si este no está marcado.

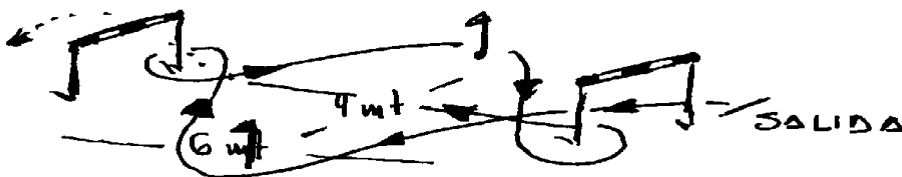
➤ **Ejecución:**

Tras la marca de salida, a la voz de "listos" (el profesor/a levanta el brazo) el alumno/a adoptará una posición de alerta. A la voz de "ya" (el profesor/a baja el brazo) se produce la salida y se pone en funcionamiento el cronómetro. El alumno/a correrá a la máxima velocidad siguiendo el trazado. El cronómetro se detiene cuando el alumno/a pone el pie en el suelo tras saltar la última valla.

No se puede derribar ninguno de los palos laterales.

➤ **Anotación:**

El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados.



UD 2: MI CUERPO Y MI SALUD II



1º DESAFÍO: Consigo adivinar las pulsaciones de mi compañero en las distintas actividades de clase



La resistencia aeróbica es una cualidad que me permite: _____

2º DESAFÍO: Conseguir controlar mi actividad y terminar a 170 pulsaciones por min



Nombra cinco actividades que requieran resistencia aeróbica: _____

3º DESAFÍO: Conseguimos por pareja controlar nuestra actividad terminar sumando 300 pulsaciones por minuto en total



¿Qué factores condicionan la frecuencia cardíaca en el esfuerzo? _____

4º DESAFÍO: Calculo mi frecuencia cardíaca para valorar la intensidad de las actividades que realizo



INTENSIDAD	DURACIÓN	EFFECTOS Y BENEFICIOS	FC de ejercicio	Actividades
INTENSA 80-100%	0-10 min	Aumenta la velocidad , la potencia y la fuerza Metabolismo anaeróbico Quema grasas posterior al ejercicio		_____ _____ _____ _____
MODERADA A 70-80%	10-40 min	Mejora la forma física general . Metabolismo aeróbico Incrementa el ritmo metabólico: quema grasas		_____ _____ _____ _____
SUAVE 60-70%	20-80 min	Metabolismo aeróbico Incrementa el ritmo metabólico: quema grasas		_____ _____ _____ _____

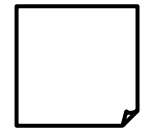
Nota

A mejorar:

Calculo mi frecuencia cardíaca de ejercicio:

FC máxima= 220- edad=

60%=



FC Residual= FC máxima – FC reposo=

70%=

FC de ejercicio= FC reposo + % de FC residual=

80%=

100%= FC máxima=

5º DESAFÍO: Realizo actividades controlando la frecuencia cardíaca y valoro su intensidad con la ayuda del cuadro



¿Qué efectos tiene el entrenamiento de resistencia aeróbica sobre el organismo?

6º DESAFÍO Consigo fotografiar 11 estiramientos y sé qué músculo estiro en cada uno de ellos



Ya sabes que al final de cada sesión de entrenamiento debemos estirar. En clase vamos a aprender a estirar un montón de músculos y de la manera correcta. Antes de hacer tu atlas de estiramientos dibujar abajo algunos de los diferentes estiramientos que hacemos en clase. . Anota también el músculo estirado ayudándote del atlas muscular. Al final **debes sustituir tus dibujos por fotos** de tus estiramientos. ¡Queda mucho mejor! Es importante que los practiques primero y decidas si es un estiramiento conveniente o adecuado para ti.

IDEAS CLAVE: Duración de cada estiramiento. Músculos obligatorios de estirar. Lo que no debo hacer al estirar. Técnicas de respiración y relajación y su relación con la salud.

Músculo: Gemelos/Isquiotibiales	Músculo: Cuádriceps	Músculo: Glúteos	Músculo: Gemelos
Foto 	Foto	Foto	Foto
Músculo: Deltoides	Músculo: Trapecios	Músculo: Biceps braquial	Músculo: Triceps braquial
Foto	Foto	Foto	Foto

Músculo: Pectorales	Músculo: Dorsal ancho	Músculo: Flexores de muñeca	Músculo: Psoas
Foto	Foto	Foto	Foto

Dibuja tres estiramiento inadecuados:

Nota

A mejorar:

Valoración de este tema "Mi cuerpo y mi salud": _____

Propuestas: _____

Tu calificación por ahora es de...

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



A mejorar:

U.D.2: MI CUERPO Y MI SALUD

CONDICIÓN FÍSICA-SALUD

CONCEPTO DE CONDICION FISICA: “Es la situación o estado físico en el que nos encontramos en un momento dado. Si ese estado es bueno, es decir, si tenemos una buena condición física podemos decir que “**estamos en forma**”. Dependería de la **suma de las capacidades** que tiene el organismo para realizar tareas o actividades físicas con la máxima eficacia y rendimiento.

¿DE QUÉ DEPENDE LA CONDICIÓN FÍSICA DE UNA PERSONA?

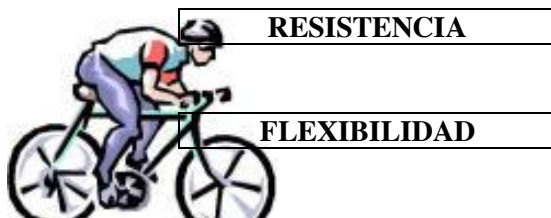
Existen diversos factores que influyen en la condición física de una persona. Citaremos algunos de ellos:

- La herencia genética. Un niño o una niña, al nacer, ya tiene una serie de características heredadas de sus padres que van a influir en su condición física futura.
- La edad y el sexo. A cada edad corresponde un desarrollo físico diferente. Además la diferencia de sexo influye en las capacidades físicas que determinan la condición física, por ejemplo, a partir de cierta edad los chicos son más fuertes y las chicas más flexibles.
- Los hábitos de vida. Nuestra forma de vivir, de trabajar, de alimentarnos, de ocupar nuestro tiempo libre o de descansar, influirá favorable o desfavorablemente en nuestra condición física. Imagina una persona que no hace nada de ejercicio, que come demasiado o lo hace mal, que fuma, bebe alcohol y duerme pocas horas. Evidentemente, su condición física será mala y su calidad de vida será bastante peor que la persona que se cuida.



LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

Son los pilares o componentes donde se sustenta la condición física de una persona. Cuanto mejor desarrolladas estén tus capacidades físicas, mejor será tu condición física.



Fuerza: Capacidad para vencer una resistencia o contrarrestarla por medio de la acción muscular.. Tipos: máxima, velocidad y resistencia.

Resistencia: Capacidad para mantener voluntariamente un esfuerzo muscular durante el mayor tiempo posible. Tipos: aeróbica y anaeróbica.

Velocidad: Cualidad física que permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible. Tipos: reacción, gestual y desplazamiento.

Flexibilidad: Capacidad que permite el máximo recorrido en las articulaciones. Tipos: estática y dinámica.

Estas 4 capacidades debería ser trabajadas por toda persona, no obstante, a nivel de rendimiento cada deportista deberá incidir más en una capacidad u otra, según las necesidades del deporte.

LA RESISTENCIA

Definición: Capacidad de soportar la fatiga ó de realizar largo tiempo un ejercicio.

Tipos de resistencia:

La presencia o no presencia del OXÍGENO en el proceso de obtención de la energía determina la principal clasificación:

- Resistencia **ANAERÓBICA:** es la capacidad del organismo para mantener un esfuerzo en condiciones de déficit de oxígeno (con falta de oxígeno). Son aquellos esfuerzos de intensidad alta y de corta duración.
- Resistencia **AERÓBICA:** es la capacidad del organismo para mantener un esfuerzo en condiciones de equilibrio de oxígeno (sin falta de oxígeno). Son aquellos esfuerzos de intensidad suave o moderada y de larga duración. Cuando realizamos este tipo de esfuerzos nuestro organismo "quema" glucosa y grasa y se optimizan los sistemas cardiovascular y respiratorio. Es por ello la más saludable, de ahí que la Organización Mundial de la Salud (OMS) incida en su trabajo a todas la edades por su incidencia en la prevención de la obesidad y enfermedades que afecten al sistema cardiocirculatorio.

La sesión de resistencia:

Intensidad óptima: Viene dada por tu FC (frecuencia cardiaca). Para adolescentes estos porcentajes:

1-Baja: 60-70%	=>	0,6 –0,7
2-Media: 70-80%	=>	0,7 –0,8
3-Alta: 80-90%	=>	0,8 –0,9
4-Anaeróbica: +90%	=>	0,9

F.C. de reposo: mirar las pulsaciones durante 1´ , por la mañana durante 4 días y hacer la media

F.C. máxima:

▪ *Fórmula básica:*

FCmax= 220 – edad

Sistemas de entrenamiento:

► Continuos:

1- *Carrera continua*: Es el clásico "jogging", también se conoce como "rodar". Tiempo entre 15' y una hora. Las pulsaciones no deben de superar las 140p/min.

2- *Farlek*: vocablo polaco que significa "juego de ritmos y distancias". Es un nivel superior a la carrera continua. Consiste en combinar tramos de un ritmo cercano al límite superior con otros cercanos al límite inferior pero sin hacer paradas.

► **Fraccionados**: En estos hay una *carga* y un *descanso o recuperación*.

3- *Interval training*: Este sistema consiste en bloques de series *con recuperación incompleta – activa* (no paro de correr).

4- *Series de repeticiones*: En este trabajo la recuperación es *completa o incompleta* pero *pasiva*. El trabajo continuo lo fraccio y recupero bastante.

► Mixtos:

5- *El entrenamiento total: las pistas finlandesas*: sobre un recorrido y a un ritmo de CC, nos detenemos, para hacer distintos ejercicios de fuerza resistencia .

6- *Circuittrainig: (entrenamiento en circuito)*: Se trata de realizar un circuito de ejercicios físicos. Cada ejercicio se realiza un nº de veces (o bien un tiempo) determinado, intentando finalizar cerca de las 180 p/mn y 120 al comenzar cada ejercicio .

7.- *Cuestas y Dunas*

8.- La práctica de los propios deportes, la bici, natación,....
Cualquier actividad: fútbol, baloncesto, natación, etc., practicada de forma continua puede valer como sistema de entrenamiento de la resistencia.

LA FLEXIBILIDAD

Definición :

FLEXIBILIDAD es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Tener mucha flexibilidad depende de nuestra **movilidad articular** y de la **elasticidad muscular**

Beneficios de la flexibilidad: Reducir el riesgo de lesiones y poder realizar movimientos más amplios en la vida cotidiana y deportiva.

Sistemas de entrenamiento:

➤ MÉTODO DEL "STRETCHING":

LA FORMA CORRECTA: es realizar un estiramiento relajado y sostenido, con la atención concentrada en los músculos que se están estirando.

1er PASO: El Estiramiento Fácil: Realizar durante 10-30" el ejercicio de estiramiento de forma suave. Sin hacer "vaivenes". Debes llegar hasta el punto que sientas una tensión moderada y relájate mientras mantienes el estiramiento. La sensación de tensión debería disminuir a medida que se sostiene la posición

correspondiente. Si no ocurre así suéltate hasta encontrar el grado de tensión que te sea cómodo.

2º PASO: El Estiramiento Evolucionado: Sin dejar de actuar sobre el músculo con el Estiramiento Fácil se debe hacer lo siguiente:

-Alargar el estiramiento fácil de 2 a 3 cm. hasta que notes otra vez una “moderada tensión”. Mantén la posición de 10 a 30”.

-Al repetir el ejercicio, la tensión muscular debería disminuir; si no ocurre así suéltate ligeramente.

-El estiramiento evolucionado tonifica agradablemente los músculos y aumenta la flexibilidad.

➤ **MÉTODO DE SÖLVEBORN**

También consta de 3 fases:

1. Contracción isométrica (sin movimiento) manteniendo el músculo elongado durante 6-8”.
2. Relajación muscular 2-3”
3. Estiramiento forzado durante 10-30”

➤ **MÉTODO DE FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA (F.N.P.)**

Consta de 4 fases:

1. Estiramiento NO FORZADO mediante movimiento pasivo (tú relajado y un compañer@ te ayuda a estirar el músculo en cuestión.
2. Contracción muscular ISOMÉTRICA manteniendo el músculo estirado durante 6-8”, es decir, mientras tu compañero te ayuda a estirar, el mantiene la resistencia y ahora tú intentas oponerte a esa fuerza
3. Relajación durante 2-3”
4. Estiramiento FORZADO con un movimiento mayor al del apartado.

*****ACTIVIDAD: Resume (esquema, mapa conceptual,etc.):**

- Definición de Condición Física
- Definición de Fuerza, velocidad, resistencia, Flexibilidad
- Métodos de entrenamiento de la fuerza
- Métodos de entrenamiento de la flexibilidad

LA TOMA DE PULSACIONES

Para alguna de las tareas prácticas que vamos a realizar este curso, es necesario que sepas “tomarte las pulsaciones” para controlar el esfuerzo que realizas.

Las pulsaciones son los golpecitos que notamos cuando colocamos la mano o los dedos en el pecho sobre el corazón o en algún lugar del cuerpo por donde pase una vena o arteria. Esos golpes más o menos acompasados que notamos están motivados por las contracciones del corazón que da lugar a la circulación de la sangre por el organismo.



- ¿ Cuántas pulsaciones tenemos? : Se miden en pulsaciones por minuto (p/m) y el número varía dependiendo de la edad (los bebés las tienen más altas que las personas adultas) la condición física o nivel de entrenamiento (una persona que haga ejercicio, que esté entrenada, las tendrá siempre más bajas que otra que no haga ninguna actividad física), de la actividad que se esté realizando (sentado se tendrán las pulsaciones más bajas que corriendo), etc.

En situaciones normales podemos dar como cifra habitual de pulsaciones entre 60 y 90 por minuto.

- ¿ Por qué varían ? : Siempre que la persona “rompa” su situación de normalidad, las pulsaciones subirán. Si pasamos de estar sentados a correr, nuestro organismo en general necesitará más gasolina, más combustible para ir más rápido. Ese combustible nos lo aporta la sangre que nos llegará en más cantidad debido al mayor ritmo (más velocidad) de contracción del corazón: aumentan las pulsaciones.

Además de la actividad física, puede haber otras situaciones que aumenten nuestras pulsaciones: nervios, fiebre, un susto, etc.

- ¿ Por qué debemos saber tomarnos las pulsaciones ? : Para ciertos trabajos y sistemas de entrenamiento que desarrollaremos en esta asignatura es necesario el saber tomarnos (medirnos) las pulsaciones. El conocer qué pulsaciones tenemos en un momento dado, nos dirá si estamos trabajando correctamente nuestra resistencia o si estamos “pasados”. Nos permitirá también ver nuestra capacidad de recuperación, es decir, darnos cuenta si después de un esfuerzo intenso, nuestro organismo se recupera bien, si vuelve rápido a su situación de normalidad.

De alguna forma, nuestras pulsaciones van a ser como el termostato o el cuentarrevoluciones de un coche que nos permite conocer la situación o estado del motor.

- ¿ Dónde y cómo se toman las pulsaciones ? :

Para encontrarlas o notarlas podemos utilizar tres zonas:

- El pecho
- El cuello
- La muñeca



Dependerá de cada persona (de la fuerza de su latido, su constitución, etc.) según su comodidad o costumbre, la elección de la zona del cuerpo donde tomará las pulsaciones.

Aunque hablamos de pulsaciones por minuto, sería lento y pesado estar un minuto entero contando los golpecitos del corazón. Un sistema simple, rápido y fácil es esperar que el profesor, una vez que estamos notando el latido, nos dé una señal y desde ahí ir contando (1, 2, 3...) hasta la siguiente señal del profesor. Si el espacio de tiempo entre señal y señal es de 15 segundos, tendremos que multiplicar por 4 las pulsaciones que hayamos contado. Si el tiempo utilizado ha sido de 6 segundos, aún más fácil : basta con añadir un CERO a la cifra obtenida y tendremos nuestras pulsaciones por minuto.

Ejemplo en 15 segundos:

- 25 pulsaciones x 4 = 100 pulsaciones por minuto.

Ejemplo en 6 segundos:

- 13 pulsaciones. Añadimos un CERO = 130 pulsaciones por minuto.

TABAQUISMO

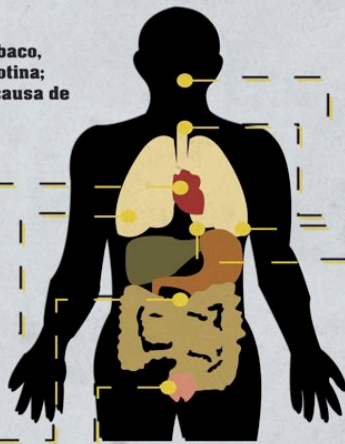
El **TABAQUISMO** es la adicción al tabaco, provocada principalmente por la nicotina; Según la OMS el tabaco es la primera causa de muerte prematura del mundo

Cardiopatías coronarias

Enfisema Pulmonar

Cáncer de páncreas

Cáncer de vejiga



Cáncer en boca

Cáncer de laringe

Cáncer de pulmón

Cáncer de esófago

*** Enfermedades que produce el tabaco**

FUMADORES EN EL MUNDO

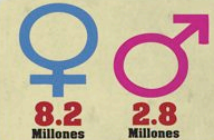


2008 2009 2010 2011 2012

* En el año 2012 la OMS publica que son 1100 millones de personas en el mundo las que son fumadoras activas

EN MÉXICO EXISTEN

11 millones de fumadores DE LOS CUALES



60 mil personas mueren al año a consecuencia del tabaquismo

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR



Cuide bien de sí mismo. Beba agua, aliméntese bien y descansa lo suficiente.



No consuma alcohol, café ni cualquier otra bebida que usted asocie con fumar.



Salga a caminar. El ejercicio puede mejorar su estado de ánimo y aliviar la tensión.

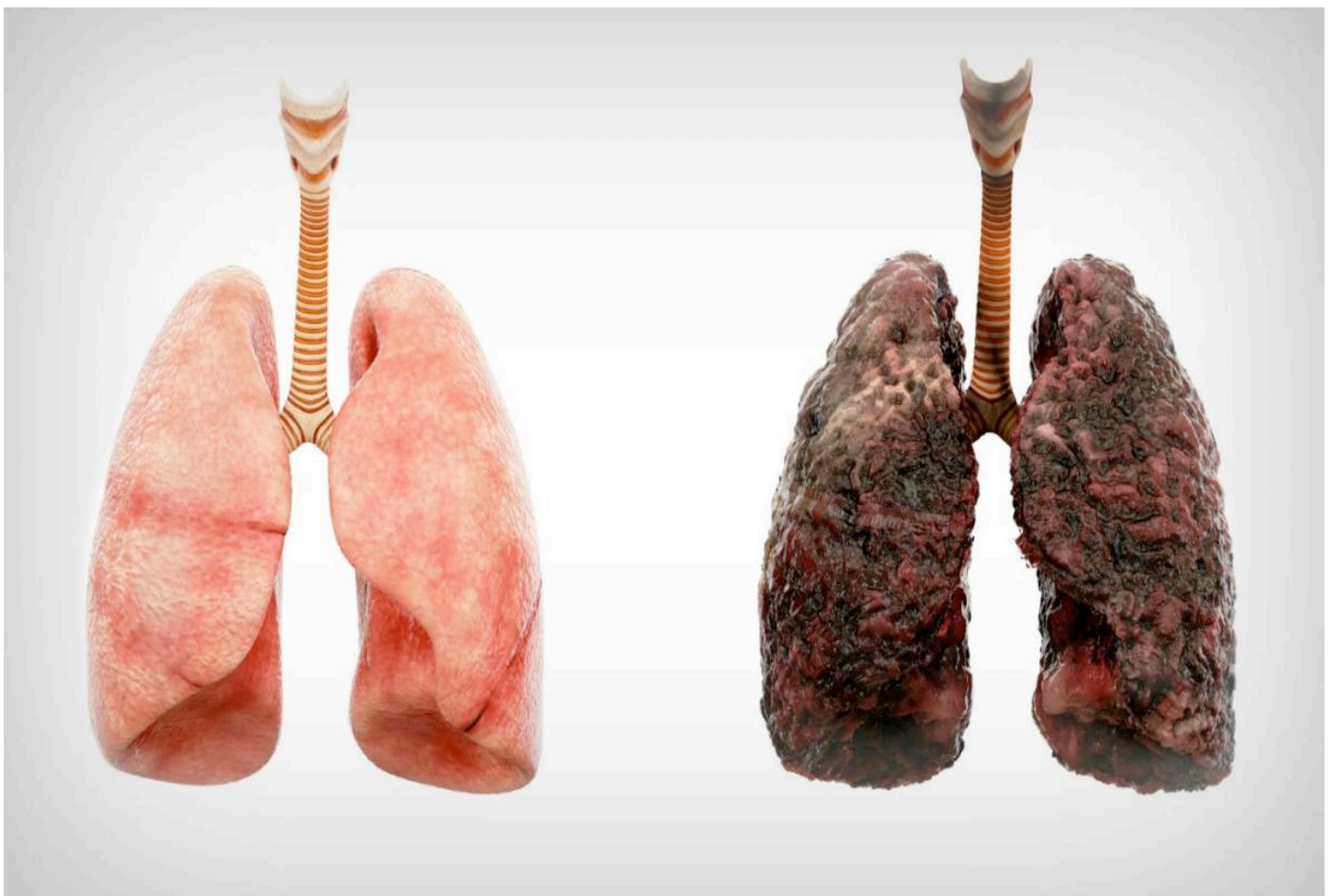


Fórmese nuevos hábitos y haga un ambiente de no fumar a su alrededor.



Llame a un amigo, familiar o a una línea telefónica para dejar de fumar cuando necesite apoyo.

Fuente: Secretaría de Salud, OMS (Organización Mundial de la Salud) y Día Mundial sin Tabaco



Componentes del tabaco



Consecuencias por Alcoholismo



Deterioro de estómago, hígado, riñones, corazón y el sistema nervioso.



Desequilibrio mental y alucinaciones.



Cirrosis hepática y enfermedades cardíacas



Pérdida de interés por el empleo y la familia.



Grandes dificultades para detener el consumo.



Aumenta el riesgo de defectos al nacer.



Expectativa de vida 5 a 10 años menos.



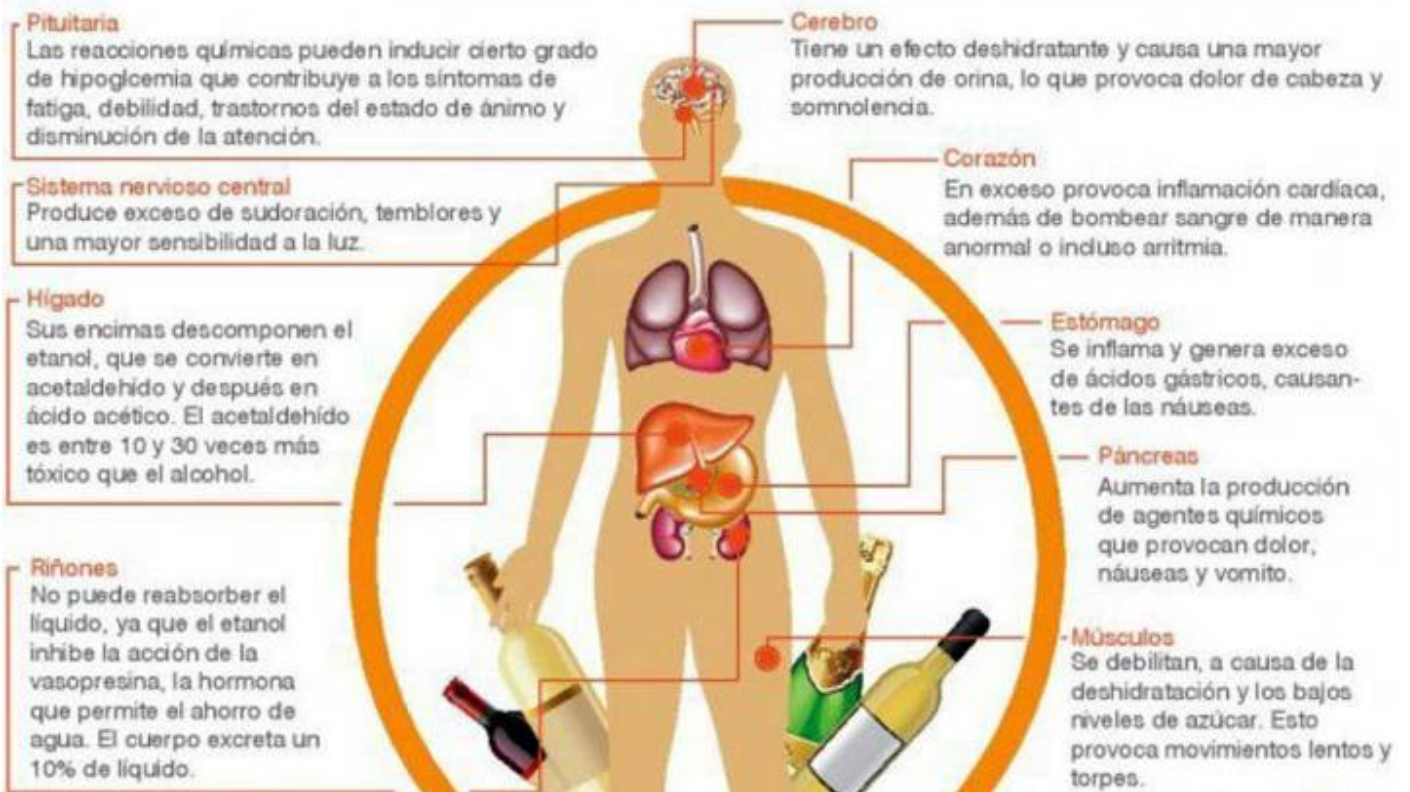
Dejando de consumir alcohol, puede haber síntomas como náuseas, temblores y ansiedad, como parte de la desintoxicación; sin embargo, los beneficios de dejarlo son aún mayores.



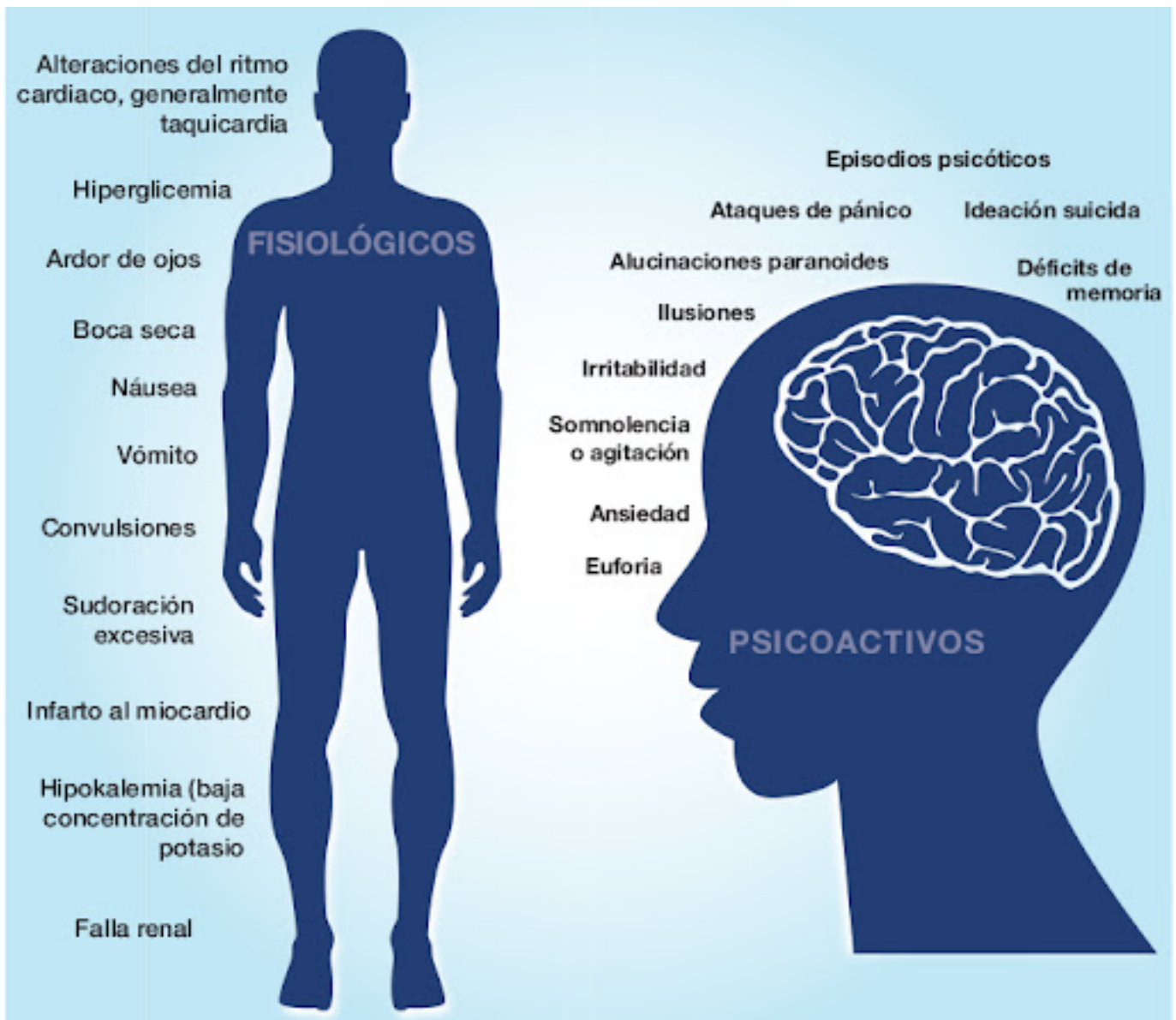
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Efectos del alcohol en el cuerpo



EFECTOS DE LAS DROGAS EN EL ORGANISMO

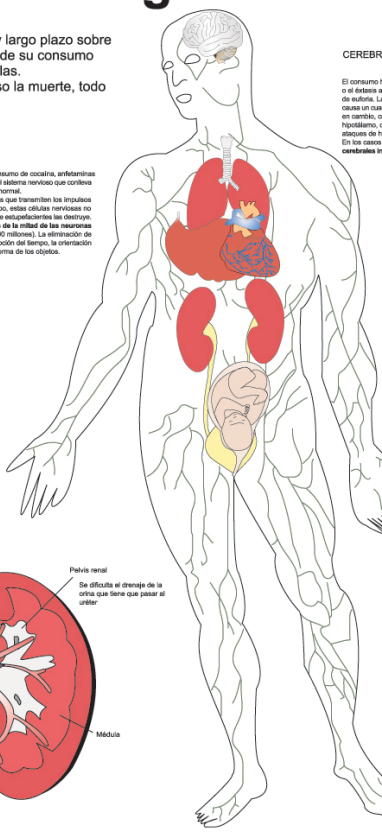


Clasificación de drogas

Depresores	Estimulantes	Alucinógenos
<p>Enlentecen el funcionamiento cerebral provocando acciones que van desde la desinhibición hasta el coma, en un proceso progresivo de adormecimiento cerebral</p>	<p>Aceleran el funcionamiento habitual del cerebro, provocando un estado de activación que puede ir desde una mayor dificultad para dormir hasta estados de hiperactividad</p>	<p>Alteran el funcionamiento del cerebro dando lugar a distorsiones perceptivas o alucinaciones</p>
<p>Alcohol ansiolíticos Opiáceos Hipnóticos Solventes</p>	<p>E. mayores: anfetaminas y cocaína E. menores: nicotina, cafeína</p>	<p>Hongos psilocibes LSD Floripón Derivados del cannabis</p>

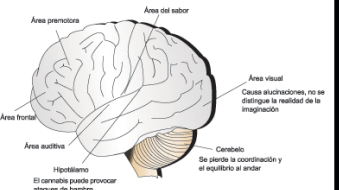
Efectos de las drogas sobre el cuerpo humano

Los estupefacientes tienen consecuencias negativas a medio y largo plazo sobre el cuerpo humano. Establecer los riesgos y las consecuencias de su consumo puede ayudar a muchos jóvenes a evitar tomar contacto con ellas. Desde ansiedad, pérdida de memoria, paros cardíacos o incluso la muerte, todo puede ser posible si se usa y abusa de las drogas.



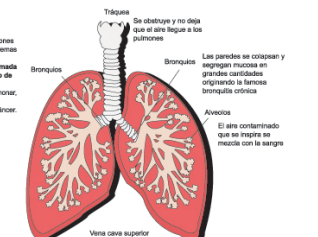
CEREBRO

El consumo habitual, provoca pérdidas de memoria. Sustancias como el speed o el éxtasis afectan a la adrenalina generada en el cerebro y provocan sensación de euforia. La cocaína afecta los neurotransmisores del cerebro y las vías reactivas, lo que causa un cuadro depresivo que continúa desde permito hasta ansiedad. El cannabis en cambio, crea una sensación de calma y bienestar en el cuerpo, estimula el hipotálamo, donde reside el apetito humano, se activa, provocando los comunes ataques de hambre. En los casos en los que el consumo se continúo pueden provocar lesiones cerebrales irreversibles en los vasos sanguíneos e incluso derrames cerebrales.



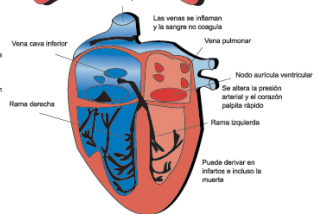
PULMONES

El humo que entra a nuestro organismo, perjudica gravemente los pulmones y dificulta la oxigenación. Su inhalación continua puede provocar problemas respiratorios como los, bronquitis crónica o asma crónica habitual. A diferencia del tabaco, otras drogas como la marihuana, la cocaína fumada o la heroína poseen entre tres y cinco cantidades más de monóxido de carbono provocando un mayor deterioro de los pulmones. Los efectos más severos son: la neumonía, la tuberculosis, la embolia pulmonar, los abscesos en el pulmón e infecciones por hongos y virus. Daños pulmonares irreversibles que generalmente desembocan en un cáncer.



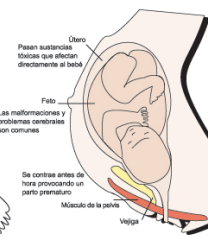
CORAZÓN

Afecta directamente al órgano, provoca un aumento en las palpitaciones del corazón y una subida de la presión arterial. Además, su ingesta crea daños permanentes que pueden llegar a provocar paros cardíacos y ataques e incluso, infartos de miocardio que en los casos más severos causa la muerte. Esto se debe a la mala circulación de la sangre que llega al mismo cargada de sustancias tóxicas que dañan el órgano y obstruyen las arterias que posteriormente de nuevo, vuelven a conducir la sangre infectada por todo el cuerpo.



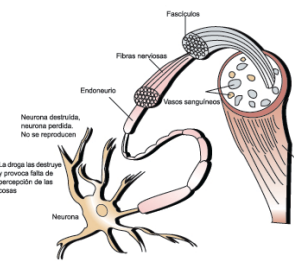
EMBARAZO

La cocaína ingerida por la madre causa efectos directos sobre el sistema nervioso del feto y afecta a la transmisión de información por parte de los neurotransmisores. Alcohol o tabaco, pueden provocar que el feto tenga sutiles de tamaño inferiores o interrumpir el flujo sanguíneo, o través de la placenta. El "crack", la heroína o el hashish provocan alteraciones, crecimiento retardado del feto, daños cerebrales irreversibles, parto prematado, peso bajo al nacer o síndrome de abstinencia. El SIDA es la enfermedad que se transmite al feto a través de la placenta o en el momento del parto por la contaminación de la sangre materna.



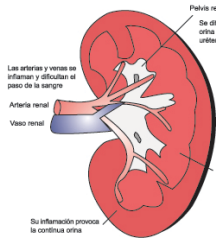
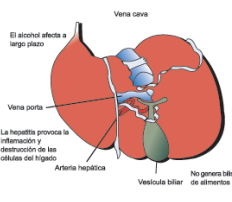
SISTEMA NERVIOSO

Sus efectos son inmediatos, el consumo de cocaína, amfetaminas o éxtasis provocan una alteración en el sistema nervioso que continúa a una sensación de hiperactividad anormal. En este sistema residen las neuronas que transmiten los impulsos nerviosos a distintas partes del cuerpo, estas células nerviosas no se reproducen, por eso, el consumo de estupefacientes las destruye. Un drogadicto llega a eliminar más de la mitad de las neuronas del cuerpo humano (en total 100.000 millones). La eliminación de neuronas provoca la pérdida de la noción del tiempo, la orientación o la pérdida de la percepción de la forma de los objetos.



HIGADO

Sus consecuencias se manifiestan a la larga por ingesta continua o por consumo de grandes cantidades de estupefacientes. Los efectos provocan insuficiencia de las células del hígado provocando que este no genere las proteínas necesarias para efectuar la digestión y crear vitamina. El alcohol afecta de manera directa al hígado neutralizando su funcionamiento. El abuso puede provocar la aparición de la hepatitis C por su inflamación.



RIÑONES

Sustancias como la heroína, pueden causar daños irreversibles. Sus componentes tóxicos provocan atrofia de los órganos y los riñones no filtran bien. Este órgano no sólo elimina desechos sino que también segregó tres hormonas que regulan el cuerpo: eritropoietina que libera glóbulos rojos desde la médula ósea, la renina que regula la presión arterial y el calcio componente de la vitamina D y mantiene los huesos fuertes. Si este órgano queda afectado, la única solución posible es realizar la diálisis o en última caso, realizar un trasplante.

Fuente: elaboración propia

ULTIMATE FRISBEE

LATINAMERICAN POST
Exposición 2016



145 años

1870 *california, USA*

El primer disco volador apareció cuando muchos jóvenes de Bridgeport, se divertían tirándose unos a otros los moldes de las tartas fabricadas por la empresa **COMPANY**.

Un problema de patentes dejó el nombre del disco en el actual nombre



El primer campeonato mundial en California.

“FRISBEE”

ANOTACIÓN GOL

Se consigue un punto cada vez que el equipo de ataque complete un pase dentro de la zona de gol. Luego se inicia un nuevo punto.

PTS

PASES

No se puede correr con el disco en la mano por lo que el pase a un compañero se realiza sin que el jugador se desplace



FALTAS

Las faltas las cobran los jugadores y pueden ser:

- bloqueos u obstrucciones
- contacto físico agresivo



Cómo se juega



- Se juega sin árbitro
- 7 jugadores máximo por equipo



- El disco puede desplazarse en cualquier dirección completando así un pase a un jugador del mismo equipo.



EL TERRENO DE JUEGO

Es un rectángulo con 3 zonas muy definidas mediante líneas con conos

- Gana el primer **17** equipo que llegue a anotaciones

• 10s

Es el tiempo que tiene el jugador para pasarlo.

- Si el disco cae al suelo, o es recogido por el equipo contrario, la posesión cambiará de manos y el quipo que atacaba pasará a defender



una jugada...

■ Equipo A ■ Equipo B



Equipo A comienza el ataque, realizando un pase a un compañero

Equipo b intenta obstaculizar el pase durante 10s

Equipo A adelanta al equipo contrario y lanza al compañero más adelante

Equipo A recibe en la **ZONA DE GOL**

CÓMO SE JUEGA

Hace énfasis en el juego limpio y en el respeto a los jugadores.

Gana el equipo que obtiene **17 puntos**

Se juega **sin árbitro**

El jugador con el disco tiene 10 segundos para pasarlo.

Faltas: las pitan los jugadores

⊙ Bloqueos u obstrucciones

⊙ Contacto físico

Pases

No se puede correr con el disco en la mano por lo que el pase a un compañero se realiza sin que el jugador se desplace.

Anotación

Se consigue un punto cada vez que el equipo de ataque completa un pase dentro de la zona de gol. A Luego se inicia un nuevo punto.



El disco puede desplazarse en cualquier dirección completando así un pase a un jugador del mismo equipo.

No puede haber contacto físico entre los rivales.



COLPBOOL

infografía

Deporte masculino y femenino



1

Historia

Es un deporte en equipo inventado en 1996-1997 y esto se le ocurrió a un profesor de educación física. Es obligatorio mixto. Son mezclas entre la pelota valenciana, el balonmano y el fútbol sala.



2

Tipos de saque

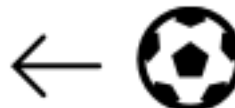
- De falta: se realiza siempre desde la línea de banda.
- Fuera desde la línea de banda: saque de banda
- Fuera desde la línea de fondo: córner, o saque de puerta
- Saque de centro: después de un gol.
- Saque del árbitro: al comenzar el encuentro y después de juego parado.



3

Balón

El balón es de forma esférica de plástico, goma o material sintético y de bote dinámico. El balón usado tendrá de 65 a 72 cm. de circunferencia.



4

Duración

Para equipos de más de 18 años, la duración del encuentro es de dos tiempos de 25 minutos con 10 minutos de descanso. La duración del encuentro para equipos de edades inferiores a 18 años es de 2x20 minutos si tienen de 18 a 13 años y de 2x12 minutos de 8 a 12 años, en estos dos casos con un descanso de 5 minutos.



5

Prohibiciones

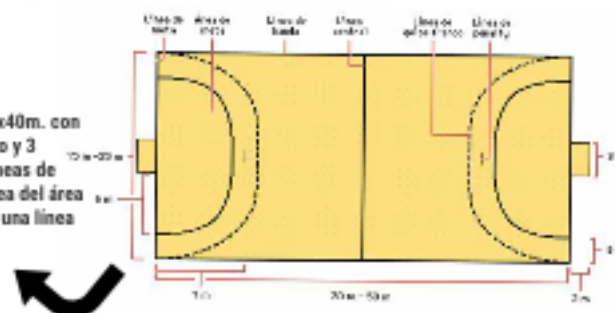
- Doble golpe
- Toque intencionado con piernas o pies
- Golpear con el puño cerrado la pelota
- Retener el balón con dos manos
- Empujar o coger al contrario
- No respetar las distancias en los saques

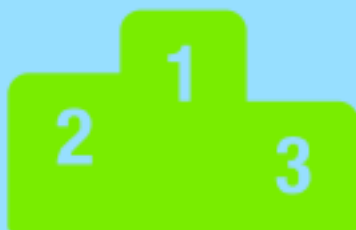


6

Campo

Pista polideportiva de 20mx40m. con porterías de 2 metros de alto y 3 metros de ancho. Líneas: líneas de banda, líneas de fondo y línea del área de 9 metros, delimitada por una línea discontinua.





COLPBOOL

Reglas básicas del juego:

1 Esta prohibido:

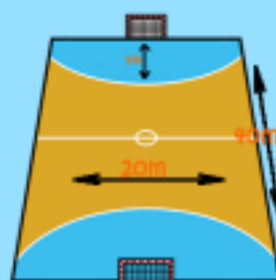
- Tocar dos veces seguidas el balón.
- Tocar el balón con las piernas o pies (excepto el portero).
- Golpear el balón con el puño.
- Coger el balón.
- Empujar al adversario.

2 Saques:

- Las faltas se sacarán desde la línea de banda.
- Los fuera de banda, desde la línea de banda.
- Los fuera de fondo, sacará el portero desde su área.
- El saque después de un gol se hará desde la línea de centro.
- No hay penaltys. Falta dentro la área, se ejecuta igual que cualquiera otra.

3 Terreno de juego:

Pista polideportiva de 40x20 con porterías de 2 metros de alto y 3 metros de ancho. Líneas: líneas de banda, líneas de fondo y línea del área de 9 metros.



4 Balón:

El balón es de plástico, goma o material sintético y de bote dinámico. El balón usado tendrá de 65 a 72 cm. de circunferencia.



5 Número de jugadores:

Hay 7 jugadores (6 y el portero) en el campo. Un equipo consta de 12 jugadores como máximo. Los equipos deben ser mixtos. El balón es de plástico, goma o material sintético y de bote dinámico. El balón usado tendrá de 65 a 72 cm. de circunferencia.

6 Duración:

Hasta la categoría alevín, que es la edad que nos encontramos actualmente en la etapa primaria, serán 2 partes de 12 minutos (2x12') con descanso de 5 minutos. 7 jugadores (6 y el portero) en el campo. Un equipo consta de 12 jugadores como máximo. Los equipos deben ser mixtos. El balón es de plástico, goma o material sintético y de bote dinámico. El balón usado tendrá de 65 a 72 cm. de circunferencia.

La persona que esté presente en el lugar del accidente **debe estar tranquila**, dando la sensación de que mantiene la serenidad. Muchas veces, el nerviosismo y la histeria empeora la situación del herido.

Hay que **evaluar la situación rápidamente**, sin precipitarse. Si llegamos a dominar esto, ya evitaremos que otros testigos bienintencionados pero incompetentes empeoren todo. La actuación debe de ser triple, lo que se conoce como el protocolo P.A.S.



- **PROTEGER:** Evitar que el accidente se agrave por nuestros actos. Es necesario ante todo retirar al accidentado del peligro sin sucumbir en el intento. **Sólo lo moveremos en caso de peligro extremo** (riesgo de explosión, de derrumbamiento...). **Si no existen estos peligros, no moverlo, pues podemos dejarle parapléjico, tetrapléjico o empeorar hemorragias internas.** Hay dos técnicas de movimiento en caso de riesgo extremo, y las dos conllevan que los brazos del herido se peguen al cuerpo:

TRACCIÓN POR LOS TOBILLOS



SÓLO SI EL SUELO ES LLANO

TRACCIÓN POR LAS AXILAS



SI EL SUELO NO ES LLANO

- **AVISAR:** Se debe avisar al teléfono de emergencias: **el 112**. La persona que avisa debe expresarse con claridad y precisión. Decir:
 - **Nombre (el nuestro)**
 - **Teléfono desde el que llama**
 - **Lugar donde se ha producido el accidente (descripción)**
 - **Qué ocurre: consciencia, no consciencia, hemorragia...**
- **SOCORRER:** hacer una primera evaluación:
 - **Comprobar si respira o sangra**
 - **Hablarle para ver si está consciente**
 - **Tomar el pulso (mejor en la carótida), si cree que el corazón no late**

En definitiva, la actuación del socorrista está vinculada a:

- Hacer frente a un riesgo inmediato y vital: (Ej.: parada respiratoria, cardíaca, hemorragia intensa...)

- Evitar o disminuir el riesgo de complicaciones posteriores al accidente. (Ej.: parálisis por una manipulación inadecuada de una fractura de un miembro o de la columna vertebral)

ALGUNAS LESIONES

LESIÓN	SÍNTOMAS	ACTUACIÓN
Herida	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor • Hemorragia • Posible infección o inflamación • Irritación cutánea 	<ul style="list-style-type: none"> • Limpiar la herida con agua y jabón • Desinfectar con un antiséptico (agua oxigenada o mercromina) • Tapar la herida con gasas
Contusión (Golpe)	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor agudo • Inflamación y cardenales 	<ul style="list-style-type: none"> • Quitar la ropa que presione • Aplicar hielo en tandas de no más de 20'.
Calambre	<ul style="list-style-type: none"> • Contractura muscular pasajera producida por exceso de ejercicio, mala circulación... • Dolor intenso en la zona afectada 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspender la actividad física que se esté haciendo • Masajear el músculo hasta que se relaje • Tras relajarse el músculo, estiramientos estáticos
Esguince	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor en los ligamentos de la zona afectada • Incapacidad para mover la articulación • Inflamación • Contracción muscular 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar hielo (en tandas de no más de 20') • Aplicar un antiinflamatorio • Reposo • Vendaje compresivo
Golpe de calor o insolación	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura del cuerpo alta (entre 39 y 41°) • Mareo • Confusión, desorientación • Sudoración excesiva • Enrojecimiento y sequedad de la piel • Aceleración del pulso • Dolor de cabeza • Inconsciencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Poner a la persona en un sitio fresco, a la sombra. Si hay ventiladores o aire acondicionado, ponerla allí • Tumbarle y elevarle las piernas • Desvestirla aplicando telas de agua fría en axilas, ingles y nuca • Al llegar a 38°, dejar de aplicar frío • Vigilarla, y si vuelve a subir, aplicar otra vez frío

Glosario

Busca en el diccionario y/o en una enciclopedia el significado de las siguientes palabras y a qué hace referencia cada uno de los términos.

Tema I

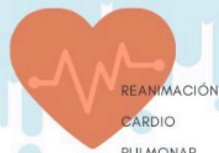
- Sístole:
- Diástole:
- Aorta:

Tema II

- Sistema cardiovascular:
- Sistema nervioso:
- Fisiología:
- Ateroesclerosis:
- Arterioesclerosis:
- Miocardio:
- Diabetes:
- Hipertensión:
- Variz:
- Sistema endocrino:

RCP BÁSICA

¿QUÉ PASOS DEBO SEGUIR?



@EF_YPUNTO

1 VERIFICAR LA SEGURIDAD



¡SIEMPRE, EN PRIMER LUGAR, COMPRUEBA QUE EL MEDIO O LUGAR DONDE SE ENCUENTRA LA VÍCTIMA SEA SEGURO PARA ELLA Y PARA TI!

2 COMPROBAR EL NIVEL DE CONCIENCIA



PARA ELLO LE LLAMARÁS POR SU NOMBRE SI LO SABES, LE SACUDIRÁS LOS HOMBROS, PELLIZCARÁS...

SI RESPONDE DÉJALE EN ESA POSICIÓN (SI ES NECESARIO PONLE EN PLS), SI NO CORRE PELIGRO. AVERIGUA QUÉ LE OCURRE Y PIDE AYUDA SI SE PRECISA. COMPRUEBA SU SITUACIÓN PERIÓDICAMENTE.

SI **NO** RESPONDE SIGUE CON LOS PASOS DE RCP BÁSICA

PLS



3 PEDIR AYUDA

SOLICITA AYUDA A LAS PERSONAS DEL ENTORNO GRITANDO: ¡AYUDA! Y LLAMANDO AL **112!**

4 COLOCAR A LA VÍCTIMA

TUMBA A LA VÍCTIMA BOCA ARRIBA SOBRE UNA SUPERFICIE DURA.

5 ABRIR LA VÍA AÉREA

HAY QUE ABRIR LA VÍA AÉREA REALIZANDO LA MANIOBRA FRENTE-MENTÓN:

1. SITUATE A UN LADO DEL PACIENTE.
2. COLOCA UNA MANO ABIERTA SOBRE SU FRENTE.
3. CON LA OTRA SUJETA EL MENTÓN HACIENDO TRACCIÓN PARA LEVANTARLO.



6 COMPROBAR LA RESPIRACIÓN



MIENTRAS MANTIENES LA APERTURA DE LA VÍA AÉREA, INCLÍNATE SOBRE LA VÍCTIMA ACERCANDO EL OÍDO Y MEJILLA A SU BOCA Y NARIZ. COMPRUEBA SI HAY MOVIMIENTOS TORÁCICOS Y/O ABDOMINALES, SI HAY RUIDOS RESPIRATORIOS O SI SIENTES EL AIRE EXHALADO EN LA MEJILLA.

7 MASAJE CARDÍACO

TRAS HABER VERIFICADO QUE LA VÍCTIMA NO RESPIRA CON NORMALIDAD, COMIENZA INMEDIATAMENTE CON 30 COMPRESIONES TORÁCICAS CON UN RITMO DE 100 VECES/MIN.

ARRODILLARSE A LA ALTURA DEL PECHO DEL PACIENTE, COLOCAR LOS BRAZOS ESTIRADOS Y LOS HOMBROS PERPENDICULARMENTE SOBRE EL PECHO DE LA VÍCTIMA.

DESPUÉS DE ESAS 30 COMPRESIONES INICIALES SE PASA A LA VENTILACIÓN.



8 VENTILACIÓN

PARA LLEVAR A CABO UNA VENTILACIÓN CORRECTA:

- DEBES MANTENER LA VÍA AÉREA ABIERTA.
 - ELIMINA POSIBLES CUERPOS EXTRAÑOS DE LA BOCA.
 - SELLA CON TU BOCA LA BOCA DEL PACIENTE.
 - INSPIRA NORMALMENTE ANTES DE ADMINISTRAR UNA RESPIRACIÓN ARTIFICIAL A UNA VÍCTIMA.
 - LA INSUFLACIÓN DE AIRE DURARÁ APROXIMADAMENTE 1 SEGUNDO HACIENDO QUE EL PECHO DE LA PERSONA SE ELEVE.
- SE REALIZARÁN 2 VENTILACIONES SEGUIDAS.



A PARTIR DE ESE MOMENTO, SEGUIREMOS UNA SECUENCIA QUE SE REPETIRÁ EN EL TIEMPO DE FORMA CONTINUADA:

30 - 2 - 30 - 2 - 30...

COMPRESIONES VENTILACIONES COMPRESIONES VENTILACIONES COMPRESIONES

9 ¿HASTA CUÁNDO SEGUIR?



HASTA QUE:
- LA PERSONA COMIENZE A MOVERSE.
- LLEGUE AYUDA CUALIFICADA.
- LA PERSONA QUE HACE LA RCP SE AGOTE



UD 6:COMBAS



Reto 1. Técnica de cruce y descruce de brazos con uno o dos saltos (con un paso de cuerda), con la comba hacia delante. REALIZAR 10 CAMBIOS

Reto 2. Técnica básica con saltos a la pata coja con la pierna derecha y seguidamente con pierna izquierda (con un paso de cuerda), con la comba hacia delante. 15 SALTOS CON LA PIERNA DERECHA Y 15 CON LA PIERNA IZQUIERDA SIN PAUSA

Reto 3. Se trata de hacer un solo salto, pero que pase la cuerda dos veces, es decir hacer un doble paso de cuerda. REALIZARLO 10 VECES

Reto 4. Cazar por delante, se desplaza la persona que da la comba y "caza" a la pareja metiéndola en su comba por delante de su cuerpo. REALIZAR 12 SALTOS JUNTOS



Reto 5. Cazar por detrás, se desplaza la persona que da la comba y "caza" a la pareja metiéndola en su comba por detrás de su cuerpo. REALIZAR 12 SALTOS JUNTOS



Reto 6. Entrar y salir por delante, se desplaza la persona que no da la comba y se mete en la comba de la otra persona por delante de su cuerpo, es decir, frente suya. HAY QUE SALIR Y ENTRAR 5 VECES



Reto 7. Entrar y salir por detrás, igual que el reto 6, pero por detrás de la persona que da la comba, por su espalda. HAY QUE ENTRAR Y SALIR 5 VECES



Reto 8. Saltar en la cuerda larga. REALIZAR 20 SALTOS DE MANERA INDIVIDUAL

Reto 9. Saltar en cuerda larga por parejas. REALIZAR 15 SALTOS

Reto 10. Por parejas pasarse el balón dentro de la comba (sin que se caiga). REALIZAR 10 PASES

Reto 11. Un integrante del grupo debe saltar la comba larga, saltando a su vez una comba pequeña. REALIZAR 5 SALTOS

Reto 12. 10 saltos con comba doble. REALIZAR 10 SALTOS

DESAFÍOS DE GRUPO

Nota <input type="text"/> <input type="text"/>	A mejorar:
---	------------

9º AFÍO: Valoro los montajes de mi grupo y el de los demás

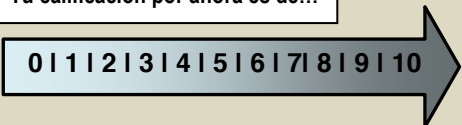


Grupos	Salto de comba simple	Salto de comba por parejas	Salto de comba larga	Dificultad de los saltos	Ejecución sin fallos	Adecuación a la música	Elementos originales	Media

Valoración de este tema: "Combas" _____

Propuestas: _____

Tu calificación por ahora es de... <input type="text"/>	A mejorar:
--	------------



BUSCA UNA NOTICIA SOBRE **TABACO, ALCOHOL Y/O OTRAS DROGAS** Y RELACIÓNALOS CON LA SALUD. **ADJUNTA LA NOTICIA** (LA PUEDES GRAPAR A ESTA HOJA PERO **NO LA PEGUES**) Y **HAZ EL COMENTARIO UTILIZANDO EL GUIÓN.**

MI COMENTARIO

IDEAS CLAVE: *Los Hábitos de oro para la salud.*

Título del artículo: _____

Resumen (de qué habla el artículo): _____

Tu opinión: _____

¿Por qué crees que ocurre? _____

Soluciones, conclusiones, ideas: _____

Tu calificación por ahora es de...	A mejorar:

UD : ATLETISMO

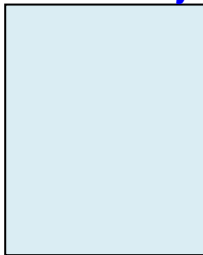


1ºSAFÍO: Diseño con mi compañero un monstruo corredor

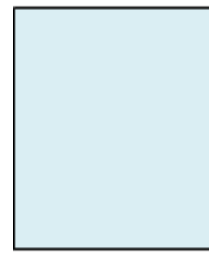


Dibuja un corredor de velocidad y otro de resistencia indicando como coloca su tronco

Corredor Velocidad



Corredor de fondo



2ºSAFÍO: Descubro cual es mi pierna de batida

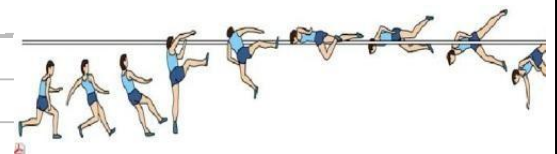


¿Cuál es tu pierna de batida?

3ºSAFÍO: Consigo realizar la técnica de rodillo ventral de salto de altura



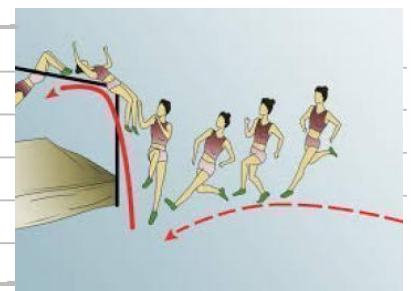
Describe en qué consiste la técnica de rodillo ventral



4ºSAFÍO: Consigo realizar la técnica de Fosbury de salto de altura



Describe en qué consiste la técnica de Fosbury




¿Por qué se llama Fosbury esta técnica?

5ºSAFÍO: Consigo realizar las 4 fases del salto de longitud para realizar un buen salto



¿Cuáles son las fases del salto de longitud? Señálalas en el dibujo. _____

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____



6ºSAFÍO: Entrego adecuadamente el testigo en la carrera de relevos



¿Cómo entrego el testigo? _____



7ºSAFÍO: Recibo adecuadamente el testigo en la carrera de relevos



¿Cómo recibo el testigo? _____



8ºSAFÍO: Me esfuerzo por realizar adecuadamente las técnicas aprendidas durante el examen práctico

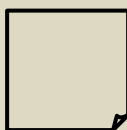


Valoración de este tema: "El primero de los deportes" _____

Propuestas: _____

Tu calificación por ahora es de...

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



A mejorar:

TEORIA DE ATLETISMO

HISTORIA:

Constituye el deporte natural y básico por excelencia. Se basa en las ACCIONES NATURALES de la persona (andar, correr, saltar y lanzar).

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte. Iniciado en Grecia, la primera referencia que encontramos es en el año 776 a.C., aunque se supone que ya existía anteriormente.

Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. En el año 394 de nuestra era el emperador romano Teodosio, abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo. Fueron restauradas en Inglaterra, alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. En las universidades de Oxford y Cambridge en 1864 se empezaron a celebrar las primeras pruebas atléticas, el primer mitin nacional fue en Londres en 1866 y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta en 1868. El atletismo posteriormente adquirió un gran seguimiento en Europa y América.

En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur, actualmente la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo IAAF. La IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a las marcas obtenidas por los atletas. .

¿ QUÉ PRUEBAS SE REALIZAN EN ATLETISMO ? :

CARRERAS

A) LISAS:

- . Velocidad: 100 m., 200 m., 400 m., relevos 4 x 100 m. y relevos 4 x 400 m.
- . Medio Fondo: 800 m. y 1500 m.
- . Fondo: 3000 m., 5000 m., 10.000 m. y la Marathón (Es la prueba más larga : 42 km. 195 m.)

B) CON VALLAS U OBSTACULOS:

- . 110 m. vallas y 400 m. vallas.
- . 3000 obstáculos.

C) MARCHA ATLÉTICA: 20 y 50 kilómetros

SALTOS

A) Saltos a lo largo : Salto de longitud y triple salto.

B) Saltos a lo alto : Salto de altura y de pértiga.

LANZAMIENTOS

- Peso, Disco, Jabalina y Martillo.

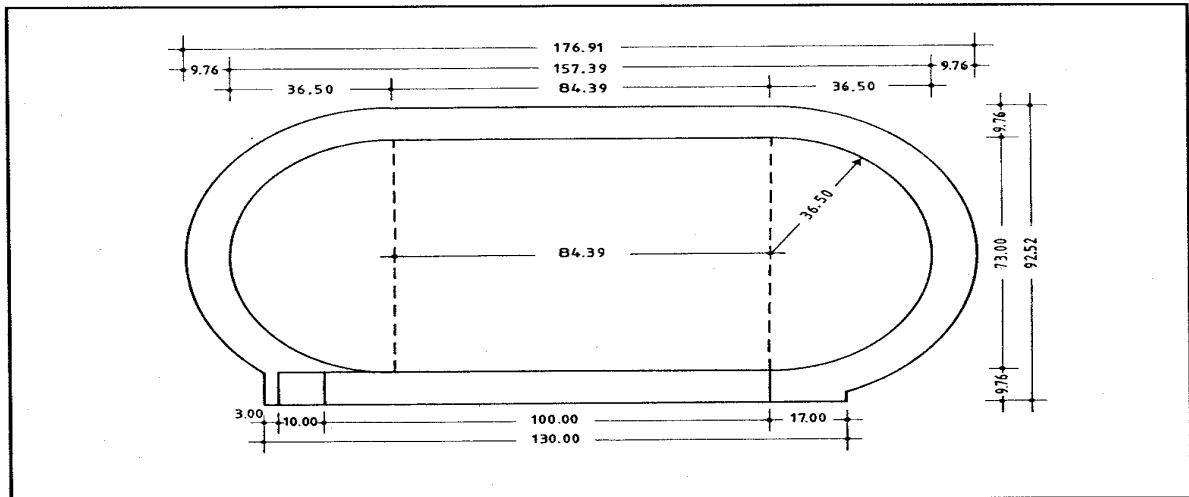
PRUEBAS COMBINADAS

. Decatlón (10 pruebas para hombres) y heptatlón (7 pruebas para mujeres)

LA PISTA DE ATLETISMO:

Tiene forma ovalada y está formada por 6 u 8 pasillos o CALLES de al menos 1,22 m. cada una. El bordillo que delimita la parte interior de la pista se llama CUERDA.

El perímetro de la pista es de 400 metros medidos a 30 centímetros del bordillo interno dentro de la calle 1.



LAS SALIDAS:

La salida o puesta en acción es una fase fundamental en las pruebas de velocidad. Una buena salida constituye la base para la realización de una buena marca especialmente en las pruebas más cortas.

LA SALIDA ALTA: Se colocará un pie adelantado. Piernas flexionadas y tronco hacia delante. Adelantaremos además el brazo contrario de la pierna adelantada. (Se utiliza en carreras de 1.500 m. en adelante)

LA SALIDA BAJA: Distinguiremos dos tiempos:

- 1.- Posición de “ a sus puestos “
 - Punta del pie adelantado a la altura de la rodilla atrasada.
 - La rodilla del pie adelantado al bajarla deberá caer sobre la línea de salida.
 - Manos detrás de la línea manteniendo la mirada fija sobre el suelo a unos 50 cm.de ella
- 2.- Posición de “listos”
 - . Hombros sobre la vertical de las manos o un poco adelantados.
 - . Caderas un poco más altas que los hombros.

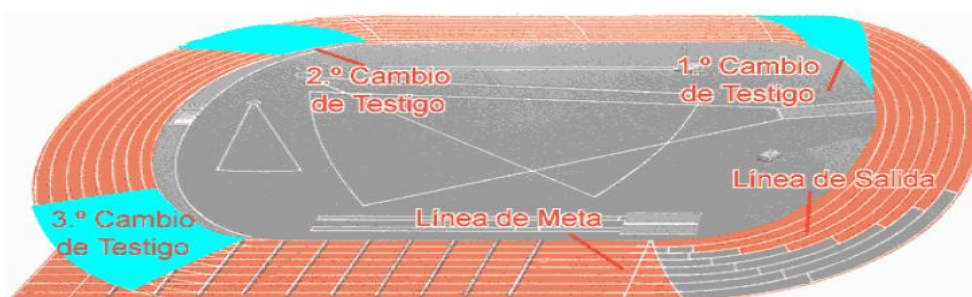
REGLAMENTACIÓN SOBRE LAS SALIDAS:

En las salidas de las pruebas más cortas (100, 200, 400, 110 vallas, 4 x 100 y 4 x 400) se utiliza la salida baja. A la voz de “a sus puestos” los atletas se colocan agachados en los TACOS DE SALIDA. Deben adoptar una posición estática (sin ningún movimiento). Seguidamente y a la voz de “listos” eleva su posición quedándose de nuevo estático. Tras una

breve pausa el juez de salidas mediante una señal acústica, generalmente un disparo, dará la orden para iniciar la prueba.

Si un atleta “se escapa” es decir arranca o inicia la salida antes de que suene el disparo (SALIDA FALSA), el juez dará un segundo disparo deteniendo la prueba. Al atleta escapado se le descalificará y no podrá correr la prueba.

LOS RELEVOS:

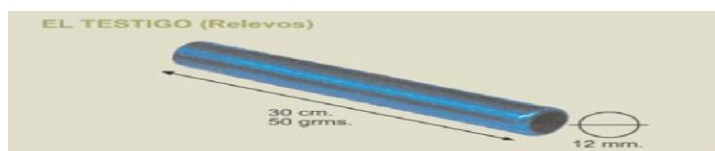


Al contrario que muchas otras pruebas atléticas, los relevos son unas **pruebas de quipo** en la que **cuatro corredores** corren cada uno una parte, llamada tramo o relevo de la distancia total.

Las distancias olímpicas son 4x100 m. y 4x400 m.

El Testigo

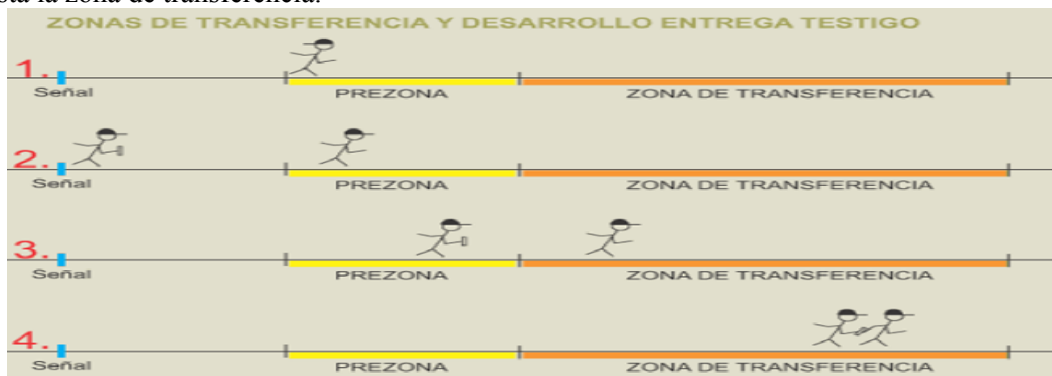
Un tubo llamado "testigo" se pasa del primer corredor al segundo y así sucesivamente. El testigo de relevos es liso y hueco, de unos 12 mm. de diámetro y 30 cm. de longitud. Puede estar hecho de madera, metal o plástico y pesa sólo 50 gr. Generalmente son de colores vivos para que sean más fáciles de ver.



Zona de Transferencia (o Pase) y Prezona

El pase del testigo debe tener lugar dentro de una determinada área de **20 metros**, llamada zona de transferencia o pase. Si el pase no tiene lugar dentro de esa determinada área, el equipo será descalificado.

La prezona tiene 10 metros de longitud, y permite al atleta que va a recibir el testigo acelerar hasta la zona de transferencia.



Motivos de Descalificación

- 1 - Recibir el testigo fuera de la “zona de transferencia”
- 2.- Los competidores antes de recibir y/o después de que hayan transferido el testigo, permanecerán en sus calles o zonas respectivas, hasta que la pista quede despejada, para evitar la obstrucción a otros participantes. Si un competidor, al abandonar su lugar o su calle a la terminación de un relevo, obstruye intencionadamente a un miembro de otro equipo, su equipo será descalificado
- 4 - Si el receptor comienza a correr antes de la prezona.
- 5.- Caída del testigo que se sale de la calle si la prueba es de 4 x 100

Técnica paso del testigo

La prueba de relevos es la única prueba atlética por equipos cuyo resultado está en función del rendimiento que los componentes sean capaces de transmitir al objeto cronometrado, que es el testigo. Por tanto, no se trata única y exclusivamente de agrupar a cuatro grandes velocistas, sino de conjuntar a cuatro atletas muy veloces capaces de unir a sus cualidades, la facilidad de transferencia del testigo sin que éste sufra desaceleraciones.

Las técnicas más utilizadas en la actualidad para efectuar los cambios de testigo son dos: De arriba a abajo y de abajo a arriba.

1. De arriba abajo



El corredor que va a recibir, se colocará en la dirección de carrera con la palma de la mano vuelta hacia arriba, los dedos unidos y dirigidos hacia el exterior a excepción del pulgar, de tal manera, que el portador mediante un movimiento de extensión del brazo, siguiendo la acción de carrera, deposita con un golpe de muñeca el testigo sobre la mano de su compañero.

Nos puede proporcionar las ventajas siguientes:
a) Permite una mayor separación entre los corredores.
b) El testigo se coloca de tal manera que está en condiciones para su entregaposterior.

2. De abajo a arriba



Este sistema obliga al corredor a colocarse con el brazo extendido hacia atrás sin rigidez, a la altura aproximada de las caderas, con la palma mirando en la dirección contraria y los dedos unidos apuntando al suelo, con el pulgar separado formando de esta manera una V invertida. La parte anterior del testigo es introducida en esta V mediante una acción rápida y ascendente. Este sistema nos proporciona la ventaja de los movimientos más naturales; sin embargo, una mayor proximidad entre los corredores.

SALTO DE ALTURA. REGLAMENTACIÓN SOBRE EL SALTO DE ALTURA:

1. REGLAS GENERALES

- El orden en que los saltadores harán sus intentos será sorteado
- Antes de comenzar la competición los jueces dirán la altura inicial y las sucesivas. El atleta podrá comenzar a saltar en la altura que desee.
- Después de 3 saltos nulos en cualquier altura el saltador quedará eliminado
- Ganará la prueba el o los atletas que superen la mayor altura, aún cuando quede un único participante, éste podrá seguir saltando hasta que pierda el derecho a continuar
- En caso de empate, gana el que haya hecho menos nulos en la última altura y si persiste, el que haya hecho menos nulos e intentos en total.
- El competidor puede colocar marcas para auxiliarse en la carrera impulso y batida y un pañuelo u objeto similar sobre el listón para verlo mejor

2. SALTO NULO

- a- El saltador despega con los dos pies. (tiene que hacerlo sólo con uno)
- b- Cuando se sobrepasa el tiempo máximo del que dispone el saltador en cada intento, que es un minuto y medio
- c- Hacer caer el listón de sus soportes
- d- Tocar el suelo, incluyendo la zona de caída, con cualquier parte del cuerpo, más allá del plano vertical de los saltómetros, tanto entre ellos como en su prolongación al exterior, sin franquear primero la barra

3. ZONA DE ACELERACION

La longitud máxima de esta zona es ilimitada. La longitud mínima será de 15 metros

4. APARATOS

Saltómetros: Deben ser rígidos y suficientemente altos para que sobresalgan , por lo menos 10 centímetros sobre la máxima altura a la que pueda elevarse el listón. La distancia entre saltómetros no será inferior a 4 metros

Barra Transversal o Listón: De madera, metal u otro material similar, de sección circular, longitud entre 3,98 y 4,02 metros y un peso máximo de dos kilos.

5. ZONA DE CAIDA

No debe medir menos de 5 m de largo por 4 m de ancho. Puede ir cubierta por una colchoneta u otro material.

*******ACTIVIDAD: Busca una foto de ejemplo de algunas modalidades que se compone el Atletismo:**

- **Salida de tacos**
- **Carrera de velocidad**
- **Carrera de vallas**
- **Carrera de relevos**
- **Lanzamiento de peso, martillo, jabalina, disco.**
- **Salto de longitud, salto de pertiga,...etc**

U.D. 5: BALONMANO



HISTORIA

Los orígenes se remontan a finales del siglo pasado. Pero no fue hasta **1918** cuando **Karl Schelenz**, profesor de la escuela de Educación Física y Deporte de Berlín, ideó el balonmano actual. En los inicios de las competiciones participaban 11 jugadores por equipo, y la zona se encontraba a 11 metros de la portería. Posteriormente tuvo mayor número de seguidores el balonmano con siete jugadores que se jugaba en recintos cerrados debido al frío en los países nórdicos.

LOS JUGADORES

Un equipo está compuesto por 14 jugadores de los cuales dos son porteros. Al mismo tiempo, en el terreno de juego sólo puede haber siete jugadores por equipo, cada uno con un portero. Un jugador de campo puede sustituir al portero, pudiendo recuperar más tarde su condición de jugador en la cancha.

Para que el encuentro dé comienzo, debe haber por lo menos cinco jugadores por equipo. Un jugador puede entrar en juego en cualquier momento en el espacio delimitado por los cambios.

El cambio antirreglamentario

Se sanciona con golpe franco a ejecutar desde el lugar donde el jugador infractora franqueado la línea de banda. El jugador que efectúa el cambio será sancionado con exclusión de 2 min.

LOS ÁRBITROS O JUECES

El encuentro es dirigido por dos árbitros con iguales derechos y están asistidos por un anotador o cronometrador. Los árbitros deben vigilar el comportamiento de los jugadores desde el momento en que entran en el recinto de juego hasta que lo abandonan. De los dos árbitros uno de ellos se coloca como **árbitro central** en el centro del campo y el otro como **árbitro de portería** en la línea de fondo; en cada ataque se van intercambiando su posición.



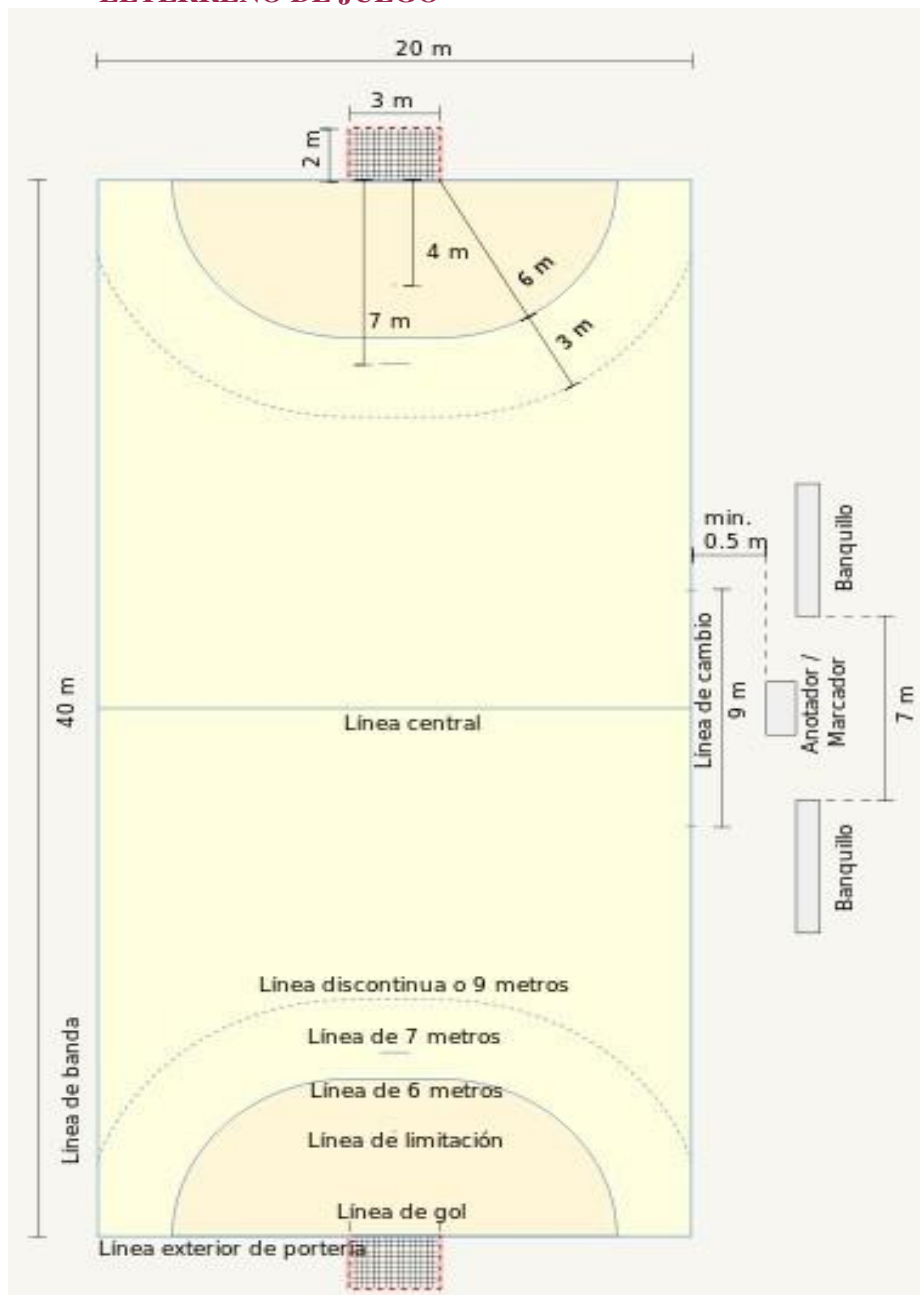
EL TERRENO DE JUEGO

El terreno de juego

Es de forma rectangular, está limitado por dos "líneas de portería de fondo" de 20 m que dan la anchura de la cancha, y por dos "líneas de banda" de 40 m que dan la longitud. La "línea central" divide el terreno de juego en dos partes iguales.

Las porterías

Son de 2 m de alto por 3 m de ancho. La portería debe medir al menos 1 m de profundidad, y estar recubierta por una red no muy tensa, estando bien fijada al suelo para evitar desplazamientos que puedan influir en la consecución de un gol.



SANCIONES DISCIPLINARIAS

Aunque en el balón no se permiten algunos contactos entre oponentes, acciones como empujar, agarrar, etc. son sancionadas con golpe franco o falta; pero si se hacen de forma antideportiva o reiterada pueden sancionarse con **exclusión** 2 minutos, **amonestación** o tarjeta amarilla, **descalificación** (para el resto del partido y el equipo 2 minutos con un jugador menos) o **expulsión** (para el resto del partido y el equipo también con un o menos el resto del partido).

DURACIÓN DEL PARTIDO

Para equipos masculinos o femeninos, compuestos por jugadores de más de 18 años de edad, el partido tiene dos partes de 30 minutos cada una, con una pausa de 10 minutos entre cada tiempo. La **prórroga**, si la hay, consta de dos partes de cinco minutos cada una, con cinco minutos de descanso después de la finalización del partido. Si después de una segunda prórroga continuase el empate se procedería al lanzamiento de penaltis por parte de cada equipo.

GOL

Un gol es válido cuando el balón sobrepasa, totalmente, la línea de portería en el interior de la portería de equipo contrario, sin que el lanzador o alguno de sus compañeros haya cometido falta.

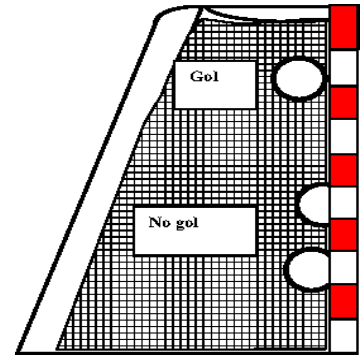
REGLAS BÁSICAS

Las reglas que el jugador que posee la pelota debe respetar son las siguientes:

- λ **Pasos.** Un jugador no puede dar más de tres pasos con la pelota en sus manos.
- λ Para desplazarse también puede utilizar el bote.
- λ **Dobles.** Después de parar de botar no está permitido volver a botar nuevamente. En cambio, es posible dar otros tres pasos.
- λ Debe pasar, lanzar a portería o botar antes de cumplirse **3 segundos** desde que cogió la pelota.
- λ Hay que pisar la línea lateral del campo para hacer un **saque de banda**.
- λ El balón se puede tocar desde la rodilla hacia arriba. El portero puede hacerlo con cualquier parte de su cuerpo. De lo contrario se indicaría **pie**. Si se hace de forma intencionada el jugador será excluido por 2 min.

Existen reglas comunes a todos los jugadores:

- λ No está permitido empujar, sujetar o golpear a un adversario.
- λ No se puede impedir el paso a un jugador con los brazos o las piernas. Pero sí con el tronco.
- λ Es falta pisar la línea que delimita el área de portería de 6 metros y entrar en ella, menos el portero.
- λ Dentro del área el portero no será castigado si hace pasos, dobles o retiene el balón más de 3 segundos.
- λ Se puede lanzar a portería desde dentro del área, siempre y cuando el jugador haya saltado



previamente sin pisar la línea, y lance la pelota antes de caer al suelo.

- λ Cuando el portero envía la pelota detrás de su portería y sale por la línea de fondo él mismo pondrá de nuevo la pelota en juego. Si, en cambio, el balón está cedido por un jugador de campo defensor, se lanzará córner o saque de esquina desde el lado más próximo desde donde salió.
- λ Todas las faltas se sacan desde el mismo lugar donde se hicieron. Excepto si la infracción fue entre las líneas de 6 y 9 metros. En ese caso, el golpe franco se saca sobre la línea discontinua de 9 metros. Los defensas deben colocarse en la línea de 6 metros.
- λ Cuando el jugador que lanza a portería se encuentra con ventaja clara para conseguir gol, recibe falta antirreglamentaria, el árbitro castigará la falta con penalti. Éste se lanza desde la línea de 7 metros. Todos los jugadores deberán retrasarse hasta la línea de 9 metros.
- λ Si los árbitros consideran que un equipo pierde tiempo, retardando demasiado el lanzamiento a portería, pueden castigar a esta situación indicando “**pasivo**”.
- λ Un jugador puede ser expulsado por 2 minutos. A la tercera expulsión se va directamente al vestuario, y a los 2 minutos entrará otro jugador.

EL GOLPE FRANCO

Se saca desde el lugar exacto donde se produce la infracción. Si ésta se produce dentro del área de nueve metros, la falta se saca al borde de la línea de puntos y perpendicularmente a donde se cometió. Los jugadores contrarios deben situarse como mínimo a tres metros del que ejecuta el lanzamiento, mientras que los jugadores de equipo que ejecuta la falta, no podrán encontrarse dentro del área de nueve metros cuando se efectúa la misma.

LANZAMIENTO DE SIETE METROS O PENALTI

Se ordena el lanzamiento de 7 metros en las siguientes circunstancias:

- Cuando una acción antirreglamentaria evita una ocasión clara de gol.
- Cuando el portero introduce en su área de portería el balón cuando éste está rodando o detenido fuera de la misma, o cuando entra dentro de su área, en posesión del balón, procedente del terreno de juego.
- Cuando un defensor entra dentro de su propia área con el fin de colocarse en una situación ventajosa frente al atacante que está en posesión del balón.

Se efectúa desde la línea de 7m mediante un lanzamiento directo a portería. El jugador que lo ejecuta no puede pisar dicha línea. Los jugadores atacantes deben estar fuera del área de 9m al igual que los defensores, más éstos deben situarse, además, a 3m de la línea de 7m.

El portero, por su parte, no puede sobrepasar la línea de 4m.

DEFENSA

La **defensa** tiene como objetivo evitar los goles del equipo contrario. Puede organizarse de diferentes maneras:

- λ **Individual.** Cada defensor marca de cerca de un atacante.
- λ **En zona.** Cada jugador defiende un área determinada.
- λ **Mixta.** Es una mezcla entre las dos anteriores.

ATAQUE

En el **ataque**, que tiene como objetivo prioritario hacer gol, además existen varios puestos específicos: laterales, central, extremos y pivote. Cada uno de estos jugadores destaca por sus características especiales según el puesto que ocupan en el equipo:



- λ **Extremos.** Destacan con sus internadas por las bandas. Son jugadores rápidos y muy hábiles, acostumbrados a lanzar a portería desde posiciones muy difíciles. Por eso, sus goles son fruto de la habilidad en detrimento de la potencia de lanzamiento. Suelen finalizar el contraataque.
- λ **Pivote.** Juega en el centro del ataque, entre los defensas del equipo contrario. Es un jugador fuerte, que lucha cuerpo a cuerpo con los adversarios. Su mayor aportación al equipo es atraer la atención de los defensas, en beneficio de otros compañeros, y sus lanzamientos desde la línea de 6 m. Su misión es facilitar el tiro o las penetraciones de sus compañeros a través de bloqueos o pantallas.
- λ **Laterales.** Son los jugadores que lanzan a portería desde las distancias más alejadas. Deben destacar por su potencia de lanzamiento.
- λ **Central.** Es el jugador que organiza el ataque del equipo. Es el director de la “orquesta”. Por él pasan todas las acciones de ataque y debe pasar y lanzar. Es el más polivalente del equipo.

TÉCNICA

Seguir con atención las evoluciones que realizan los 14 jugadores sobre el terreno de juego es un ejercicio que deleita por la velocidad y la fuerza de sus acciones. La velocidad y la habilidad en el pase, la fuerza en el lanzamiento y el salto y los porteros tratándose para auténticas balas de artillería. El espectáculo está servido.

EL BOTE

Es la técnica que sirve para progresar hacia la portería contraria. Pero, siempre que sea posible, el medio más rápido y seguro de acercarse al área del equipo adversario es el pase. A pesar de ser la técnica menos utilizada en balonmano, el bote tiene, también, sus aplicaciones.

Se usa cuando el jugador debe recorrer muchos metros para llegar a la portería adversaria, habitualmente cuando un equipo recupera la pelota y se lanza rápidamente al ataque con claras posibilidades de conseguir un gol. Además, puede servir como una manera de proteger y conservar la pelota en presencia de un oponente.

EL PASE

Es, sin duda alguna, la acción técnica más importante en balonmano, porque es la que se realiza en mayor número de ocasiones. La usan los jugadores para acercarse a la portería del equipo adversario con la intención de conseguir un gol. Pueden realizarse de muchas maneras: frontal, lateral, de cadera, en suspensión, por detrás, en rectificado y en parábola, y todos a su vez pueden ser picados o directos.

Un buen pase debe ser preciso, seguro, con fuerza, sin mirar al receptor y se debe manejar el mayor número de tipos de pases.

EL LANZAMIENTO

Es la técnica que culmina el ataque. El gol es el justo premio de un lanzamiento bien dirigido hacia la portería contraria. Así, debe hacerse con potencia y precisión para que la pelota llegue a la red lejos del alcance del portero. Los jugadores ejecutan esta acción técnica por lo general con una mano, aunque también es posible practicarla con las dos. Hay varios tipos: frontal, en suspensión, rectificado, de cadera, en caída, parábola o vaelina, por detrás o con efecto.

PORTERO

El portero es un jugador que debe dominar una técnica totalmente distinta al resto de los jugadores de un equipo de balonmano, excepto los pases, las acciones del portero necesitan un entrenamiento especial. Son movimientos que se hacen a gran velocidad pues los lanzamientos a portería suelen ser muy potentes y el guardameta debe reaccionar rápidamente para rechazar la pelota. Por lo tanto, una de las características fundamentales del portero es la velocidad de reacción de sus extremidades y su flexibilidad.

Entre las técnicas del portero encontramos:

- λ Que sigue el balón de un lado a otro de la portería.
- λ Intentará no tirarse al suelo.
- λ Jugará un poco adelantado para cubrir más ángulo.
- λ Rechazará casi todos los lanzamientos con sus extremidades.
- λ Bloqueará la pelota cuando sea posible, en vez de despejar.
- λ Pasará a los compañeros que más cerca y en mejor situación se encuentren.

******ACTIVIDAD TEORICA: RESUME EL TEMA :**

- Historia

- Reglamento

- Gestos Técnicos

- Posiciones de los jugadores

FORMAS DE IMPEDIR QUE EL CONTRARIO HAGA GOL

- Bloquear el paso con el tronco, aunque no con los brazos o las piernas (no se puede empujar, zancadillear, golpear, agarrar...)

SANCIONES:

Técnicas: - Golpe franco: acción antirreglamentaria en la forma de jugar el balón o de comportarse con el contrario.
- Lanzamiento de 7 m (penalti) : cuando se evita una clara ocasión de gol actuando antirreglamentariamente.

Disciplinarias: Además de la sanción técnica, si las infracciones se repiten, son graves o antideportivas, el jugador puede ser:

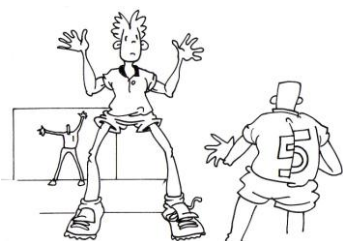
- **Amonestado:** advertencia de sanción.
- **Excluido:** 2' sin jugar y su equipo se quedará con un jugador menos.
- **Descalificado:** no podrá volver a participar. Por 3 exclusiones de 2', por conducta antideportiva o por una falta grave.

MAS INFORMACIÓN Y REGLAMENTO COMPLETO EN: www.rfbm.com

LA DEFENSA

MARCAJE A DISTANCIA

Situación del defensor que le permite controlar visualmente la situación y estar preparado para actuar con anticipación.



CONTROL DEL Oponente

Actuación que evita la progresión del atacante en proximidad, dificulta el pase y evita el lanzamiento.



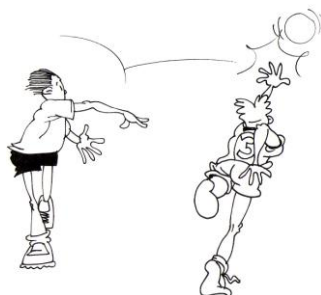
MARCAJE EN PROXIMIDAD

Actuación encaminada a inutilizar las acciones del atacante próximo con o sin balón. Anticipación y contacto.



INTERCEPTACIÓN

Cortar y recuperar el balón en la trayectoria de pase. Anticipación y salida explosiva.

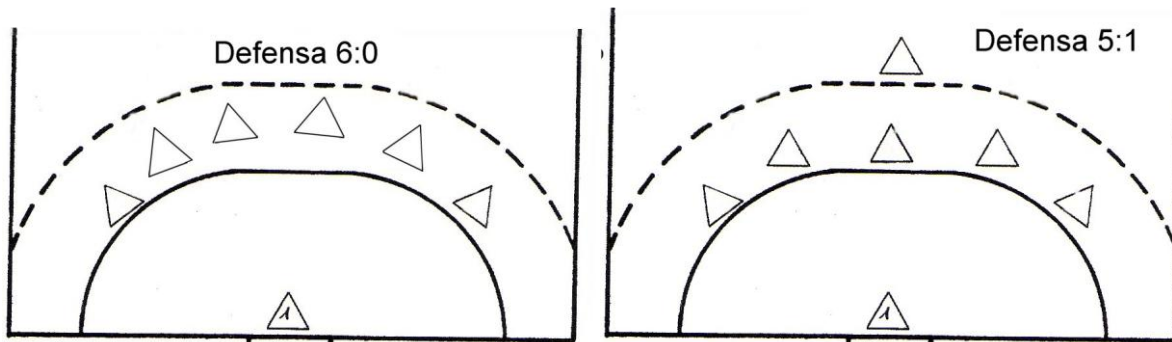


BLOCAJES

Interceptar el lanzamiento a portería



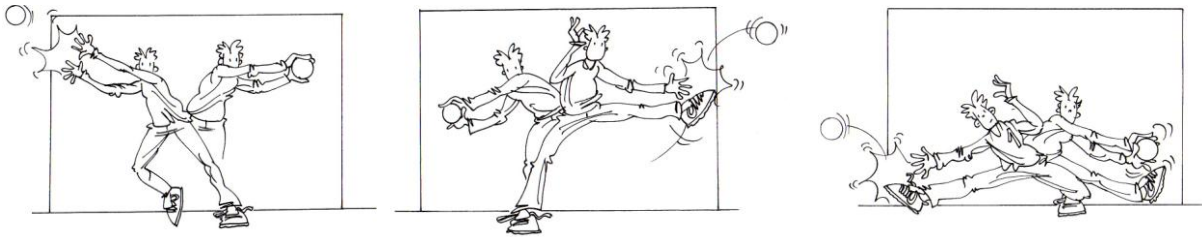
DEFENSA COLECTIVA:



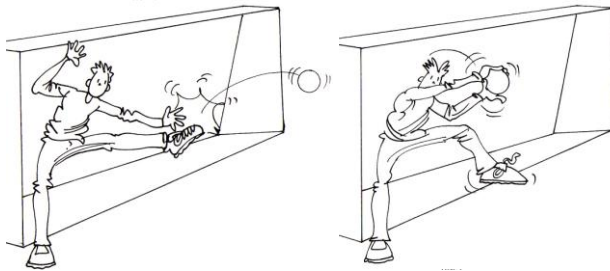
EL PORTERO

Sus intervenciones se basan en evitar el gol y recuperar el balón para iniciar el ataque. Puede parar el balón o despejarlo. Aquí tienes algunos modelos de parada en función de la posición del lanzador.

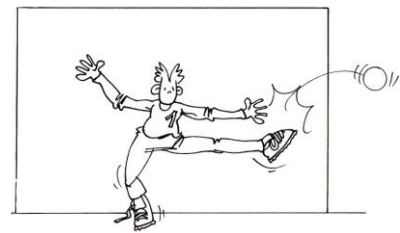
PARADAS A LOS LANZAMIENTOS DE CENTRAL Y LATERAL



LANZAMIENTOS DEL EXTREMO

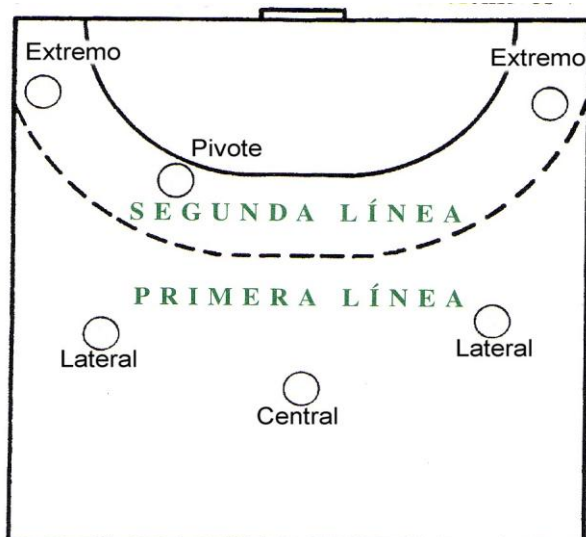


LANZAMIENTOS DEL PIVOTE



EL ATAQUE

POSICIONES DE ATAQUE



EL BOTE

Mediante la flexión-extensión de codo y muñeca, procurando no mirar el balón. Utilizarlo cuando no haya un defensor delante y nunca si hay compañeras mejor situadas.



FINTAS DE DESPLAZAMIENTO

Son formas de **engaño corporal** del atacante con balón. Cambios de dirección. Sirven para desbordar al defensor.



EL PASE

Junto con el lanzamiento es el elemento más importante del ataque. Permite jugar colectivamente para llegar a lanzar a portería.

CLÁSICO FRONTAL



CLÁSICO LATERAL



CLÁSICO A DISTINTAS ALTURAS

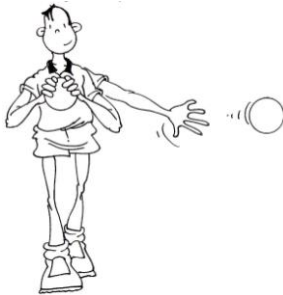


Pase de altura intermedia



Pase de altura baja

EN PRONACIÓN



CON BOTE o PICADO



RECTIFICADO

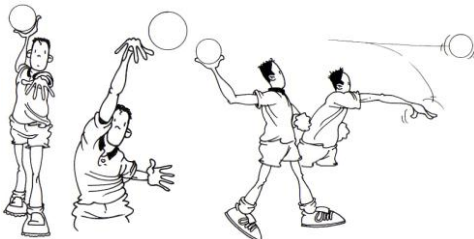


TOQUE

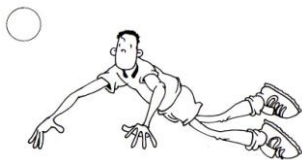


EL LANZAMIENTO

CLÁSICO



CON CAÍDA



INTERMEDIO



DE VASELINA



CON RECTIFICADO



CON EFECTO (rosca)



DESAFÍO FINAL: Realizo los test de condición física mejorando mis resultados



TEST DE CARRERA CONTINUA DE 12 A 15 MINUTOS

¿Consigo el mínimo de carrera continua? | _____ ¿Cuántos minutos corríste? _____

¿Lo hice a ritmo constante? _____

¿Qué sensaciones tuviste al terminar? _____

FONDOS PARA BRAZOS:



¿Mejoro la prueba de Septiembre? _____

ABDOMINALES

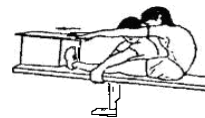


¿Mejoro la prueba de Septiembre? _____

FLEXIBILIDAD

Dcha

Izq



¿Mejoro la prueba de Septiembre? _____

MI PLAN PARA NAVIDADES (Explica qué tienes previsto realizar en Navidades para mejorar o mantener un buena nivel de condición física saludable) _____

CALCULA TU NOTA . 1º TRIMESTRE

ACTITUD Y TRABAJO DIARIO:	PRACTICA DEL ATLETISMO	CUADERNO: .
TEST DE CONDICIÓN FÍSICA :	PRUEBA DE CARRERA	EXAMEN:
PRUEBAS DE ATLETISMO:	PRUEBA DE LAS COMBAS:	LECTURA/ COMENTARIO:
		DIARIO DE ENTRENAMIENTO: +1 P.

CALCULA TU NOTA . 2º TRIMESTRE

ACTITUD Y TRABAJO DIARIO:		CUADERNO: .
TEST DE CONDICIÓN FÍSICA :		EXAMEN:
		LECTURA/ COMENTARIO:
		DIARIO DE ENTRENAMIENTO: +1 P.

CALCULA TU NOTA . 3º TRIMESTRE

ACTITUD Y TRABAJO DIARIO:		CUADERNO: .
TEST DE CONDICIÓN FÍSICA :		EXAMEN:
		LECTURA/ COMENTARIO:
		DIARIO DE ENTRENAMIENTO: +1 P.

MI DIARIO DE ENTRENAMIENTO Y SALUD. 2º TRIMESTRE.

MARCA TUS OBJETIVOS

- | | |
|----|----|
| 1. | 3. |
| 2. | 4. |

Mi tutor de entrenamiento es:

IDEAS CLAVE: *Progresión de mi entrenamiento. Resistencia cardiovascular y muscular. Variedad en mi entrenamiento. Motivación*

CALENDARIO DE ENTRENAMIENTOS (Indica el entrenamiento que haces cada día con su duración)

Día	ENERO	Día	FEBRERO	Día	MARZO
1.	X	1.	V	1.	L
2.	J	2.	S	2.	M
3.	V	3.	D	3.	X
4.	S	4.	L	4.	J
5.	D	5.	M	5.	V
6.	L	6.	X	6.	S
7.	M	7.	J	7.	D
8.	X	8.	V	8.	L
9.	J	9.	S	9.	M
10.	V	10.	D	10.	X
11.	S	11.	L	11.	J
12.	D	12.	M	12.	V
13.	L	13.	X	13.	S
14.	M	14.	J	14.	D
15.	X	15.	V	15.	L
Firma tutor/a entrenamiento		Firma tutor/a entrenamiento		Firma tutor/a entrenamiento	
16.	J	16.	S	16.	M
17.	V	17.	D	17.	X
18.	S	18.	L	18.	J
19.	D	19.	M	19.	V
20.	L	20.	X	20.	S
21.	M	21.	J	21.	D
22.	X	22.	V	22.	L
23.	J	23.	S	23.	M
24.	V	24.	D	24.	
25.	S	25.	L	25.	
26.	D	26.	M	26.	
27.	L	27.	X	27.	
28.	M	28.	J	28.	
29.	X	29.	V	29.	
30.	J	30.	S	30.	
		31.	D		
Firma tutor/a entrenamiento		Firma tutor/a entrenamiento		Firma tutor/a entrenamiento	
A modificar el próximo mes:		A modificar el próximo mes:		A modificar el próximo mes:	
¿Algún comentario?				Tu nota provisional (La pone el maestro)	
A mejorar:				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	



PRUEBA DE CARRERA CONTINUA

CONSIGO EL MÍNIMO DE CARRERA CONTINUA SI / NO

MINUTOS DE CARRERA CONTINUA: _____ ¿RITMO CONSTANTE? SI / NO

SENSACIONES AL TERMINAR:

FONDOS PARA BRAZOS:



¿He mejorado a lo largo del curso?

ABDOMINALES



¿He mejorado a lo largo del curso?

FLEXIBILIDAD

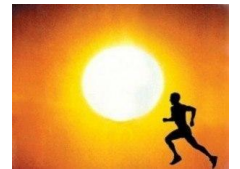
Dcha

Izq



¿He mejorado a lo largo del curso?

MI PLAN PARA Semana Santa (Explica qué tienes previsto realizar para no perder lo que has conseguido hasta ahora)



UD 5: BALONMANO



1º DESAFÍO: Soy capaz de avanzar utilizando 3 pasos, bote, tres pasos



Señala cuáles son las fases del juego tanto en ataque como en defensa.



2º DESAFÍO: Mi equipo consigue dar 10 veces a los aros en 2 minutos



¿Cuántos segundos puedo tener el balón en posesión sin pasar, botar o tirar? _____

¿Quién puede entrar en el área de balonmano? _____ ¿Qué sucede cuando entra un defensor? _____

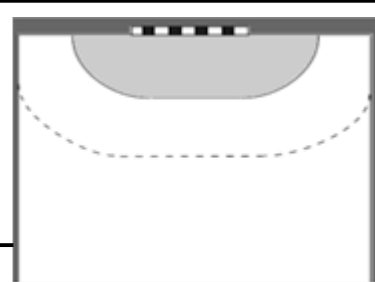
¿Y cuando entra un atacante? _____

3º DESAFÍO: Mi equipo evita que el equipo contrario consiga dar 10 veces a los conos en 2 minutos



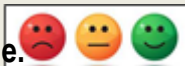
Coloca las posiciones defensivas en el campo

- En defensa:**
 Portero
 Central
 Avanzado
 Exteriores
 Laterales



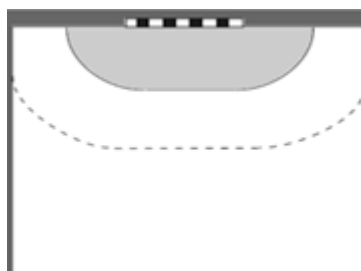
4º DESAFÍO: Puedo realizar un cruce como estrategia de ataque.

Puedo realizar una permuta como estrategia de ataque.

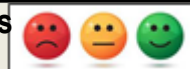


Coloca las posiciones en ataque en el campo

En ataque:
Pivote
Central
Extremos
Laterales



5º DESAFÍO: Diseño una jugada con mis compañeros



¿Qué aspectos del ciclo ataque defensa te parece más difícil de realizar cuando juegas con tus compañero?(Mira el cuadro) ¿Por qué?

6º DESAFÍO: Llevo a la práctica una jugada con mis compañeros



Nota:

A mejorar:

Valoración de este tema: "Balonmano"

Propuestas:

Tu calificación por ahora es de...

0 1 1 2 1 3 1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 1 9 1 10

A mejorar:

¡Entrena! Llega la primavera y ahora apetece entrenar fuera. Aprovecha que los días son más largos para ir al monte, salir a correr con los amigos, practicar tu deporte favorito... No dejes pasar más de dos días seguidos sin moverte. Lo mejor es hacer ejercicio TODOS los días. Cuida tanto la musculatura como el cardio. Venga, ámate que ya queda poco para...



MI DIARIO DE ENTRENAMIENTO Y SALUD. 3º TRIMESTRE.

MARCA TUS OBJETIVOS DEL 3º TRIMESTRE

- | | |
|----|----|
| 1. | 3. |
| 2. | 4. |

Mi tutor de
entrenamiento es:



IDEAS CLAVE: *Progresión de mi entrenamiento. Resistencia cardiovascular y muscular. Variedad en mi entrenamiento. Motivación*

CALENDARIO DE ENTRENAMIENTOS (Indica el entrenamiento que haces cada día con su duración)

D.º	ABRIL	D.º	MAYO	D.º	JUNIO
1.	X	1.	V	1.	L
2.	J	2.	S	2.	M
3.	V	3.	D	3.	X
4.	S	4.	L	4.	J
5.	D	5.	M	5.	V
6.	L	6.	X	6.	S
7.	M	7.	J	7.	D
8.	X	8.	V	8.	L
9.	J	9.	S	9.	M
10.	V	10.	D	10.	X
11.	S	11.	L	11.	J
12.	D	12.	M	12.	V
13.	L	13.	X	13.	S
14.	M	14.	J	14.	D
15.	X	15.	V	15.	L
Firma tutor/a entrenamiento		Firma tutor/a entrenamiento		Firma tutor/a entrenamiento	
16.	J	16.	S	16.	M
17.	V	17.	D	17.	X
18.	S	18.	L	18.	J
19.	D	19.	M	19.	V
20.	L	20.	X	20.	S
21.	M	21.	J	21.	D
22.	X	22.	V	22.	L
23.	J	23.	S	23.	M
24.	V	24.	D	24.	
25.	S	25.	L	25.	
26.	D	26.	M	26.	
27.	L	27.	X	27.	
28.	M	28.	J	28.	
29.	X	29.	V	29.	
30.	J	30.	S	30.	
		31.	D		
Firma tutor/a entrenamiento		Firma tutor/a entrenamiento		Firma tutor/a entrenamiento	
A modificar el próximo mes:		A modificar el próximo mes:		A modificar el próximo mes:	
¿Algún comentario?				Tu nota provisional (La pone el maestro)	
A mejorar:					

BUSCA UNA NOTICIA SOBRE **LOS MODELOS DE BELLEZA QUE EXISTEN EN NUESTRA SOCIEDAD** Y HAZ TU COMENTARIO. **ADJUNTA LA NOTICIA** (LA PUEDES GRAPAR A ESTA HOJA PERO **NO LA PEGUES**) UTILIZA TODA LA PÁGINA Y RECUERDA QUE **NO ES UN RESUMEN**

MI COMENTARIO :

Título del artículo: _____

Resumen (de qué habla el artículo): _____

Tu opinión: _____

¿Por qué crees que ocurre? _____

Soluciones, conclusiones, ideas: _____

Tu calificación por ahora es de...

0 1 1 2 1 3 1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 1 9 1 10

A mejorar:

PRUEBA DE CARRERA CONTINUA. 3º TRIMESTRE

CONSIGO EL MÍNIMO DE CARRERA CONTINUA SI / NO

MINUTOS DE CARRERA CONTINUA: _____ ¿RITMO CONSTANTE? SI / NO

SENSACIONES AL TERMINAR:

FONDOS PARA BRAZOS:



¿He mejorado a lo largo del curso?

ABDOMINALES



¿He mejorado a lo largo del curso?

FLEXIBILIDAD

Dcha

Izq



¿He mejorado a lo largo del curso?

MI PLAN PARA VERANO (Explica qué tienes previsto realizar en Verano para no perder lo que has conseguido este curso)



Baile popular de nuestra cultura andaluza:

LAS SEVILLANAS

HISTORIA:

Las sevillanas son un cante y baile andaluz típicos de Sevilla, Huelva y otras provincias de Andalucía, que se cantan y se bailan en las distintas ferias que se celebran en la comunidad andaluza.

Su origen se encontraría en los años previos a la época de los Reyes Católicos, en unas composiciones que eran conocidas como "seguidillas castellanas", con el tiempo evolucionaron y se fueron aflamencados.

En la actualidad es el baile regional más bailado en España y en el extranjero, y existen numerosas escuelas y academias que se dedican a la enseñanza de este baile repartidas por todo el mundo.

La música que acompaña a la sevillana surge por norma de las cuerdas de una guitarra que se toca en cualquier tono, dependiendo del cantante. Los primeros sones que se ejecutan son rasgueando, hasta que el cantante o el guitarrista hace la introducción del cante. Suele acompañarse los toques de guitarra con palmas que hacen los palmeros que acompañan al cantante o al grupo, también son típicas, las castañuelas o palillos, flauta rociera, tamboril, pandereta o caña rociera.

TECNICA Y PRÁCTICA:

Posición:

Pie derecho delante del izquierdo, levemente vuelto hacia la derecha, y pie izquierdo inmediatamente detrás también levemente vuelto.

Los brazos quedan curvados con las manos a la altura de la cadera izquierda y suben lentamente al iniciarse la música.

Los brazos deben quedar arriba estirados.

Movimientos:

Cada baile se compone de cuatro tiempos cuyo comienzo, el paseílo, y la vuelta final son idénticos, salvo los matices que se indican.

Se empieza siempre con el pie izquierdo y baja por fuera el brazo del mismo lado. Siempre baja el brazo del lado correspondiente al pie que se adelanta. Cuando se indica "planta" quiere decir que se debe apoyar todo el pie. Cuando se indica "punta" debe apoyarse sólo los dedos del pie con el tacón levantado. Donde se dice "golpe" debe entenderse que se da con toda la planta del pie. Salvo indicación contraria, la notación "der." o "izq." significa que el paso debe darse apoyando todo el pie derecho o izquierdo.

Paso de sevillana o paseílo: se da siempre al comienzo de cada tiempo del baile y de cada una de las tres partes de cada tiempo. Puede tener cinco pasos (avanza planta izq., punta der. se LA EXPRESION CORPORAL

apoya inmediatamente detrás del pie izq., retrocede la planta der., la punta izq. apoya inmediatamente delante del pie der. y retrocede luego a su posición inicial) o seis, en cuyo caso el pie der. Retrocede hasta apoyar inmediatamente detrás del izq. Se inicia tanto con el pie izq. como con el der.

El cruce se hace girando indistintamente a derecha o izquierda: golpe con el pie girado hacia el lado contrario y bajando el brazo del lado del pie que golpea, levantar el pie contrario y apoyar girando hacia el lado del pie que golpea, planta y sube el brazo.

El zapateado de la tercera se inicia con el pie de fuera (der. en la derecha e izq. en la izquierda): punta y tacón, dos golpes, golpe.

El careo se da siempre girando hacia el mismo lado: avanza el pie izquierdo, avanza el pie derecho por detrás y baja el brazo derecho, momento en que se produce el cruce, avanza el pie izquierdo y se gira sobre él hacia el mismo lado mientras el brazo derecho termina su recorrido el brazo del mismo lado realiza su recorrido completo.

En la vuelta final se gira hacia la izquierda con las manos a la altura de la cadera.

El final puede variar según la imaginación de cada pareja o bailarín.

CURIOSIDADES:

- 1- Existen una extensa calificación d sevillanas según su temática (religiosas, cofrades, de cultivo, etc.)
- 2- Las históricas relatan momentos históricos destacados (paso de Isabel II por el puente que lleva su nombre en su inauguración)
- 3- A finales del siglo xix las sevillanas ya eran similares a las de hoy en día (con alguna diferencia motriz)
- 4- Antes eran siete coplas y ahora son cuatro (sevillanas)
- 5- Están escritas en $\frac{3}{4}$, tres tiempos, primero fuerte y las dos siguientes débiles, por eso el compás de las palmas es así.
- 6- Forman parte (junto con los verdiales, fandangos, etc.) del folclore de Andalucía.

SEVILLANAS

**LA PRIMERA
PRESENTACION /
TOMA DE CONTACTO**

BUSCA TU MEJOR PERFIL

PASEILLO X 5 (¡ENSEÑA LA CADERA!)**CRUCE (LA MULETA)****+ 1 PASEILLO (¡ENSEÑA LA CADERA!)**

BUSCA TU MEJOR MIRADA

¡ASÓMATE X 4!**CRUCE (LA MULETA)****+ 1 PASEILLO (¡ENSEÑA LA CADERA!)**

¡SALUDOS! CON ESTILO

CRUCES X 4 (LA MULETA)**FINAL (CHAPÓ)**

SEVILLANAS

**LA SEGUNDA
¡LA VUELTA AL RUEDO!**

BUSCA TU MEJOR PERFIL

PASEILLO X 4 (¡ENSEÑA LA CADERA!)**+ VUELTA (OLÉ) Y CRUCE (LA MULETA)****+ 1 PASEILLO (¡ENSEÑA LA CADERA!)**

¿QUÉ NÚMERO DE CALZADO TIENES?

PISOTÓN X 6 (CUIDADO QUE TE PISO)**+ VUELTA (OLÉ) Y CRUCE (LA MULETA)****+ 1 PASEILLO (¡ENSEÑA LA CADERA!)**

VUELTA AL RUEDO

1 CRUCE X 6 PISOTONES**+ 2 PISOTONES EN EL SITIO****FINAL (MIRA QUE TORERO)**

SEVILLANAS

**LA TERCERA
¡A ZAPATEAR!**

¡QUE TE PISO! SACA LA PATITA

PASEILLO X 1 (¡ENSEÑA LA CADERA!)**+ VUELTA (OLÉ) Y QUE TE PISO X 2 +
VUELTA (OLÉ) Y QUE TE PISO X 1 Y
CRUCE (LA MULETA)****+ 1 PASEILLO (¡ENSEÑA LA CADERA!)**

¡A ZAPATEAR!

**IZQUIERDO, DERECHO E IZQUIERDO
+ VUELTA (OLÉ) Y CRUCE (LA MULETA)****+ 1 PASEILLO (¡ENSEÑA LA CADERA!)**

¡MIRA TÚ QUIEN ESTÁ AQUÍ!

**2 CRUCES + CRUCE RÁPIDO X 4 PASOS
+ 2 PISOTONES EN EL SITIO****FINAL**

SEVILLANAS

**LA CUARTA
¡A LOS TOROS!**

¡QUE TE PISO! SACA LA PATITA

PASEILLO X 1 (¡ENSEÑA LA CADERA!)**+ VUELTA (OLÉ) Y QUE TE PISO X 2 +
VUELTA (OLÉ) Y QUE TE PISO X 1 Y
CRUCE (LA MULETA)****+ 1 PASEILLO (¡ENSEÑA LA CADERA!)**

PRIMERA FAENA!

**CRUCE DE VALS + 2 PISOTONES EN EL
SITIO + CRUCE DE VALS + VUELTA
(OLÉ) Y CRUCE (LA MULETA)****+ 1 PASEILLO (¡ENSEÑA LA CADERA!)**

¡REMATE DE LA FAENA!

CRUCES DE VALS X 4**FINAL (FOTO GITANA)**

U.D. 7: SENDERISMO Y ORIENTACION

SENDERISMO

TIPOS, MODALIDADES Y SEÑALES EN SENDERISMO

Si eres amante del senderismo, nada más lógico que conozcas un poco sobre la teoría de esta actividad para que puedas tener la seguridad de disfrutar esta aventura. Por ello, desde Walkaholic hemos querido dedicar un tiempo a repasar juntos algunas informaciones técnicas sobre las rutas que puedes disfrutar en cualquier época del año.

Estas cuestiones tienen una aplicación muy práctica, porque conocer los tipos de sendero, sus variantes, enlaces y derivaciones, sus modalidades y su señalización nos permitirá orientarnos sobre la marcha y reconocer nuestro camino a la medida que lo andamos.

Tipos de senderos

La primera división de los senderos se establece en función de la homologación. Así, los senderos homologados son aquellos que han sido registrados, autorizados y señalizados por la FEDME (Federación Española de Montañismo y Escalada) y las FFAA (Federaciones Autonómicas). Eso no quiere decir que los no homologados estén en peores condiciones o sean más peligrosos, solo que no están registrados oficialmente (aún).

Dentro de los senderos homologados, tenemos:

➤ **Senderos locales (SL)**

Son de recorrido corto, **inferior a los 10 km y su nivel de dificultad es bajo**. Eso los hace adecuados para recorrer en familia, sin necesidad de equipo sofisticado ni una preparación física o experiencia previa en senderismo. **Se señalizan con franjas blancas y verdes**, y son gestionados por las FFAA y Federaciones Territoriales.

➤ **Senderos de pequeño recorrido (PR)**



A esta categoría pertenecen la mayoría de las rutas de senderismo en España. **Su extensión no sobrepasa los 50 km**, por lo que están concebidos para recorrerse generalmente en una sola jornada. **Se señalizan con franjas blancas y amarillas** y también son manejados por las FFAA y las Federaciones Territoriales.

➤ **Senderos de Gran Recorrido (GR)**



Cualquier **trayecto que sobrepasa los 50 km** entra en esta categoría, y como la mayoría de las veces atraviesan varios municipios, provincias y hasta regiones son gestionados por la FEDME. **Identificados con franjas blancas y rojas**, requieren varias jornadas para transitarse, por lo que es necesario enfrentarse a ellos con una mochila bien provista con todo lo necesario para pasar la noche.

Un **sendero GR se convierte en Sendero Europeo (E)**, si transcurre por tres países distintos como mínimo, y los gestionará la ERA.

Señalización de los senderos

Para señalar un sendero **se utilizan 4 señales fundamentales**: continuidad, variante del sendero, cambio de dirección y dirección equivocada.

SEÑALIZACIÓN DE SENDEROS

	Continuidad del sendero	Variante del sendero	Cambio de dirección	Dirección equivocada
■ Sendero de Gran Recorrido (GR)				
■ Sendero de Pequeño Recorrido (PR)				
■ Sendero Local (SL)				

(Señalización de senderos / guiafitness.com)

Continuidad

Consiste en una línea blanca arriba y otra del color correspondiente al sendero debajo. Si en la señal confluyen dos senderos, se señala primero el de mayor rango. O sea, un tramo común a un sendero GR y un PR, se señala con franja blanca, roja y amarilla.

Variante del sendero: Igual que la señal de continuidad, con una ele invertida debajo en blanco.

Cambio de dirección: Se emplea cuando se deja el camino para tomar otro. Se marca con dos líneas paralelas que simulan la dirección del cambio.

Dirección incorrecta: Se coloca al principio de un camino que no se debe tomar. Se emplean los colores del tipo de sendero en forma de cruz, con la franja recorriendo desde el extremo izquierdo inferior hasta el derecho superior.

Modalidades de senderismo

Existen **4 modalidades fundamentales de senderismo**, si entendemos esta actividad como una caminata que se realiza en una sola jornada. Así, tenemos:





- **Senderismo de naturaleza:** Se realiza **en terrenos de poco desnivel, sin grandes pendientes**. Por lo general se realiza en senderos bien definidos y con buena señalización, puesto que tiene como objetivo la contemplación del panorama natural de la zona. Con un buen calzado, calcetines apropiados y un impermeable en la mochila pueden realizarse sin dificultad.
- **Senderismo en la montaña :** A diferencia del anterior, se caracteriza por realizarse en **zonas de gran desnivel, con sendas más estrechas y sobre diferentes terrenos** (seco, resbaladizo, pedregoso) que ofrece cierto nivel de dificultad. Se recomienda un calzado protegido y con mucho agarre, bastones e impermeable en la mochila por si el tiempo cambia.
- **Senderismo rápido o Fast Hiking:** Como el senderismo de montaña, pero **dando más velocidad a la caminata**. Los senderos pueden estar definidos o no, lo que le da el atractivo de tener que decidir tu propio camino. El calzado ha de ser ligero pero tener además buen agarre, mientras la ropa ha de ser transpirable. Se lleva además una mochila muy ligera y ajustada al cuerpo, para buscar velocidad de marcha.
- **Senderismo en la nieve:** Se realiza en **senderos nevados, no demasiado complicados**. Se emplean para recorrerlos raquetas de nieve, pero no crampones, pues el objetivo no es conquistar cimas. Por supuesto, el calzado ha de ser impermeable y aislante, y también ha de llevarse gafas para el sol, ropa de abrigo, guantes, gorro y bastones.

Otra información importante es la que da el **MIDE** (Método de Información de Excursiones) que nos cuenta sobre las características del camino a afrontar.

En ella encontramos la información de referencia, donde se incluye el nombre de la excursión, sus puntos de inicio y final, los puntos de paso, el horario idóneo para realizarse, los desniveles

positivos y negativos, la distancia en horizontal, el tipo de recorrido y la época del año que resulta más adecuada para realizarse.

Además de estos datos, hay otros que resultan más importantes para el senderista y describen la ruta en términos de su dificultad: la información de valoración. En ella se puntúa la ruta del 1 al 5 (siendo 5 lo más difícil) en relación con los parámetros de:

 <p>Medio. Severidad del medio natural</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo 	
 <p>Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear 	
 <p>Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión 	
 <p>Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva 	<p>Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado</p>

Medio: condiciones en el medio natural para el senderista.

Itinerario: la dificultad para orientarse en el terreno.

Desplazamiento: qué tan difícil es moverse en la ruta.

Esfuerzo: la cantidad de horas de marcha efectiva que se necesitan para completar la senda para un excursionista medio cargado.

Otra clasificación la da la altitud sobre el nivel del mar que tenga la ruta:

- De 0 a 1.000 metros se denominan de Baja Montaña o cabañeras.
- De 1.0 a 2.5 kilómetros son de Media Montaña y se llaman pistas forestales.
- A más de 2.500 metros ya estamos en presencia de los verdaderos senderos de Alta Montaña.

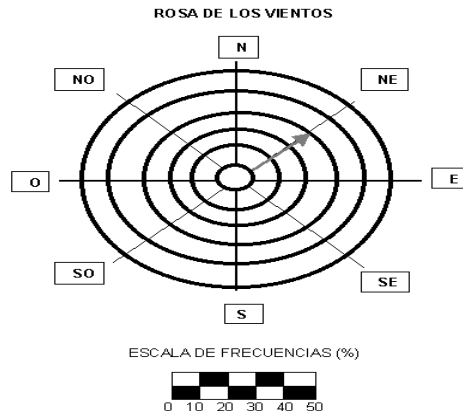
Ahora sí que estás preparado para enfrentar tu próxima ruta de senderismo

JUEGOS DE PISTAS CON MAPA. ORIENTACION

- **Juegos de Pistas:** Son actividades que suponen, en la mayoría de los casos, detectar indicios o referencias (naturales o artificiales) que nos indiquen nuestra posición y camino a seguir (Ascaso y otros, 1996).
- **Juegos de pistas con mapa:** Un juego de pistas con mapa consiste en encontrar balizas, marcas, señales, etc.,. En un terreno determinado, gracias a su localización en un mapa. El profesor/a o el monitor/a ha de procurarse previamente el plano de la zona en la que quiera montar el juego. Posteriormente ha de esconder las pistas y marcar su localización en un mapa mudo. Una vez presentado el juego a los alumnos si este es de carácter competitivo ganará el alumno/a o grupo de alumnos que antes complete el/ los recorridos marcados por el profesor y que haya encontrado todas las pistas. Si es de carácter cooperativo el equipo ganará cuando cada uno aporte su parte al conjunto de los compañeros.
- **Seguimiento de un itinerario:** Consiste en seguir un itinerario o camino marcado en el mapa, indicando el emplazamiento de los controles encontrados.
- **Búsqueda del tesoro:** Es un juego de ingenio, compuesto por un determinado número de pistas que nos envían de una a otra, y que al final sirven para localizar un supuesto tesoro escondido. También puede consistir en ir recogiendo partes de un mapa en el que esta marcado la ubicación de un tesoro que constituye el objetivo final del juego.
- **Juegos de buscar la clave:** Son juegos que consisten en identificar la palabra o frase secreta a partir de las pistas obtenidas en cada una de las pruebas que tienen que realizar los componentes del equipo o el corredor individual.
- **Juegos de observación:** Son juegos que persiguen la educación de los sentidos o al menos despertarlos permitiendo explorar y disfrutar de los secretos de la naturaleza.
- **Juegos de exploración:** Son juegos que permiten descubrir el entorno y aprender a movernos por él, reconociendo sus elementos paisajísticos, vegetales, animales, etc. más característicos.
- **Juegos de rastreo y mensajes:** Nos enseñan a ponernos en contacto con personas o grupos distantes mediante técnicas y códigos de transmisión.
- **Juegos de acecho y persecución:** Son juegos que estimulan la fantasía, al tiempo que nos ayudan a utilizar los recursos que la naturaleza nos brinda, para localizar animales o personas.

Orientación

Orientarse se define como la facultad para encontrar el N y, en consecuencia, el resto de puntos cardinales. Como de sobra es sabido, existen cuatro puntos cardinales que suelen aparecer en la denominada Rosa de los Vientos.



Una vez que sabes esto, imagina **que no tienes** ni brújula ni plano pero sabes que yendo hacia un punto cardinal, encontrarás lo que buscas. Sólo queda orientarse por la naturaleza. Así, vayamos de más fácil a más difícil poniendo casos en los que te puedes encontrar.

- **Es de día en un cielo despejado al alba.**

El sol aparece siempre por el E.

- **Es de día en un cielo despejado pero te encuentras a media mañana.**

A las 12 p.m. cuando la sombra está debajo de nosotros, en el hemisferio N, el Sol está en el S. Si estuviéramos en el hemisferio S, el Sol estaría en el N.

- **Es de día en un cielo despejado pero ni es el amanecer ni media mañana.**

Pues utilizamos nuestro reloj (da igual que sea digital o analógico). Debes saber entonces que: a las 6:00 como se encuentra hacia el E, a las 9:00 se encuentra en el SE, a las 12:00 se encuentra hacia el S, a las 15:00 (3 de la tarde) se encuentra en posición SO y a las 18:00 (6 de la tarde) se encuentra en el Oeste

- **Es de día pero no es el alba y está anocheciendo.**

El sol se pone (el ocaso, el crepúsculo) por el O.

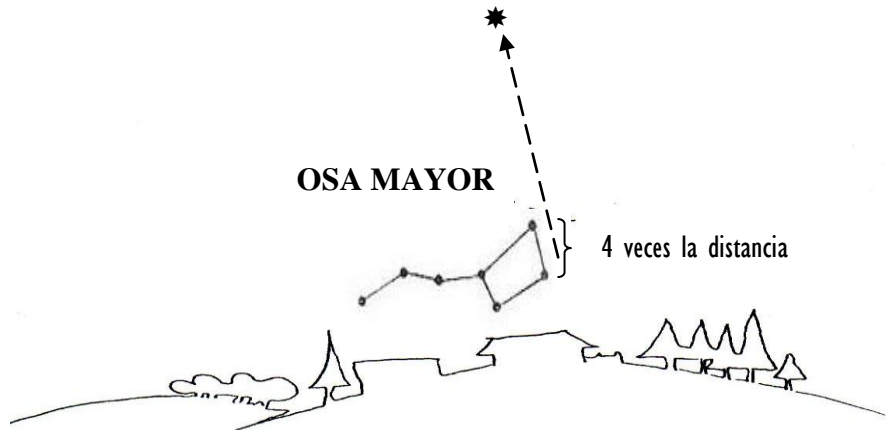
- **Es de día pero está tan cubierto y llueve tanto que no puedo ver el sol.**

Los anillos de los árboles talados: los anillos más separados aparecen al S (donde más da el sol) y donde más juntos, el N.

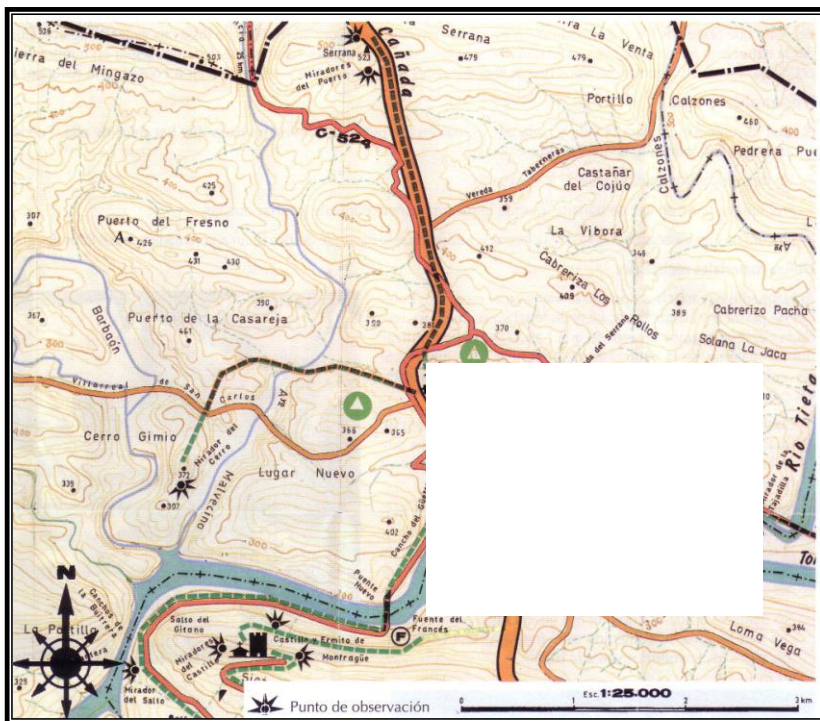
También en los árboles solitarios que nos encontramos en el campo, las ramas más musgosas están orientadas, generalmente, hacia el N.

➤ Es de noche y, además, estoy en un desierto. No hay vegetación.

Entonces utilizaremos las estrellas. Concretamente, localizaremos la estrella que coincide con la proyección de nuestro Polo Norte desde el centro de la Tierra y que en este tiempo, es la llamada **Estrella Polar**. Siempre señala el N. ¿Cómo la hallamos?



Orientarse con plano y con la realidad.



Una vez que ya sabemos en la realidad cómo hallar los puntos cardinales, debemos saber orientar un plano con la realidad.

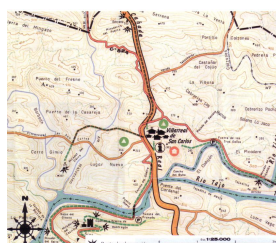
Es muy sencillo si sabemos donde está el N del plano y el N en la realidad.

El N en el plano está siempre en la parte de arriba de la hoja (siempre y cuando no señale lo contrario)

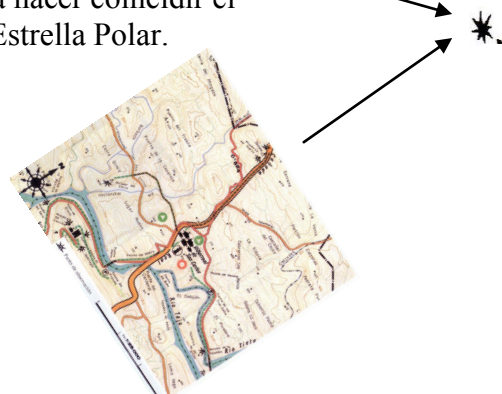
Ejemplo:

Es de noche y he localizado la Estrella Polar. **Está allí** Sólo tendría que girar el plano hasta hacer coincidir el N del plano con el N que marca la Estrella Polar.

Así:



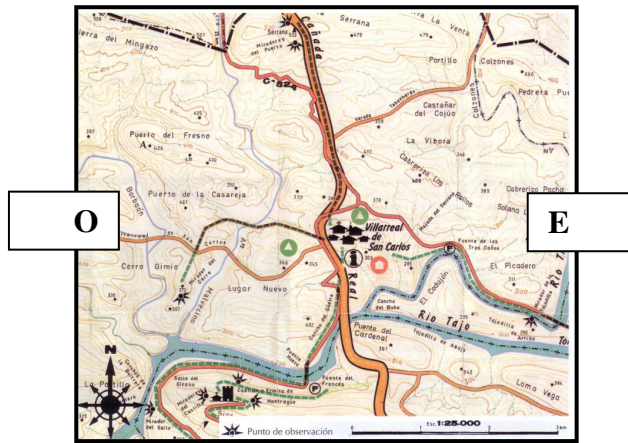
Rotar



Podríamos hacer lo mismo con la salida (por el E) y puesta del sol (por el O).



O



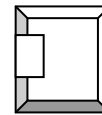
E

También podemos hacerlo con referencias visuales si sabemos reconocerlas por el terreno.

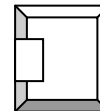
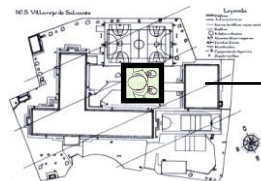
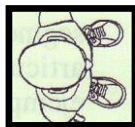
Haremos un **ejemplo** con el gimnasio del instituto.

Debemos girar el plano de tal forma que el punto de referencia siempre quede en el lugar correcto.

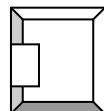
La situación del gimnasio en la realidad lo representaremos así:



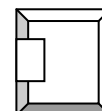
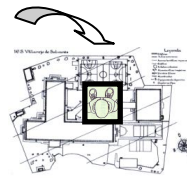
1.- **Orientación correcta:** Estamos en el centro mirando el gimnasio de frente.



2.- **Orientación incorrecta:** girando 90° a la izquierda, el gimnasio real quedaría a nuestra derecha, pero en el plano estaría a nuestro frente.



3.- Para reorientarlo correctamente, si en la realidad el gimnasio está a mi derecha, he de colocar el plano con el gimnasio hacia la derecha.



En la naturaleza, lo tendríamos que hacer con accidentes geográficos muy evidentes, como puede ser una montaña muy alta, o un río.

Con dos puntos de referencia, ya tendríamos orientado el plano y ya sabríamos hacia donde deberíamos ir.

1.- Escribe alrededor de esta “Rosa de los Vientos” los puntos cardinales y los puntos secundarios.



2.- Contesta a las siguientes preguntas:

2.1.- Miras de frente la parte de musgo amarillento de un árbol. ¿El E está a tu derecha, izquierda, frente o espaldas?

2.2.- Son las 12 p.m. y el sol lo tienes a la espalda. ¿Qué punto cardinal tienes a tu frente?

2.3.- Al alba (al amanecer), ¿qué punto cardinal tienes a tu derecha si miras al sol de frente?

2.4.- En el crepúsculo (el ocaso, la puesta de sol), ¿si tienes el sol de espaldas, ¿qué punto cardinal tienes a tu izquierda?

3.- ¿Quién de las cuatro personas (● en el plano) está orientada correctamente?

The activity consists of four panels, each showing a floor plan of a school building with a gymnasium and a person's orientation. The legend for all panels is as follows:

- : Persona que mira hacia el sur
- : Persona que mira hacia el norte
- : Persona que mira hacia el este
- : Persona que mira hacia el oeste

Panel 1: The person is facing south (●). The gymnasium is to the left.

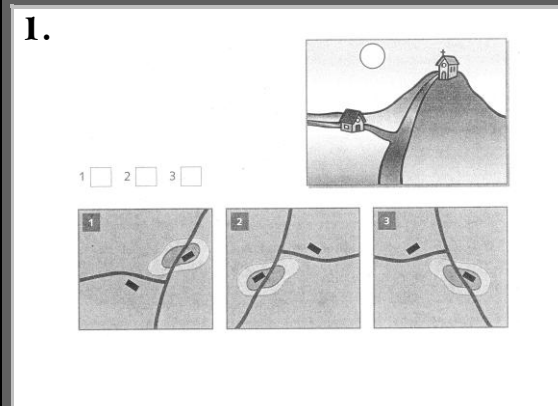
Panel 2: The person is facing north (○). The gymnasium is to the left.

Panel 3: The person is facing east (○). The gymnasium is to the left.

Panel 4: The person is facing west (○). The gymnasium is to the right.

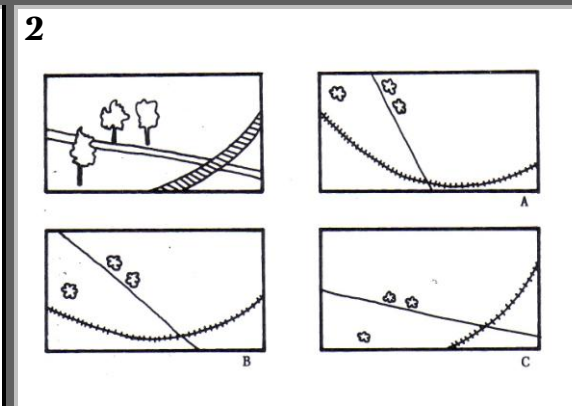
4.- Señala con una cruz qué planos están bien orientados respecto al terreno.

1.

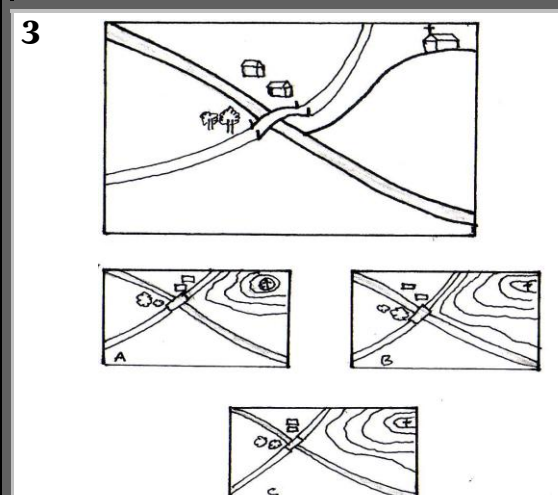


1 2 3

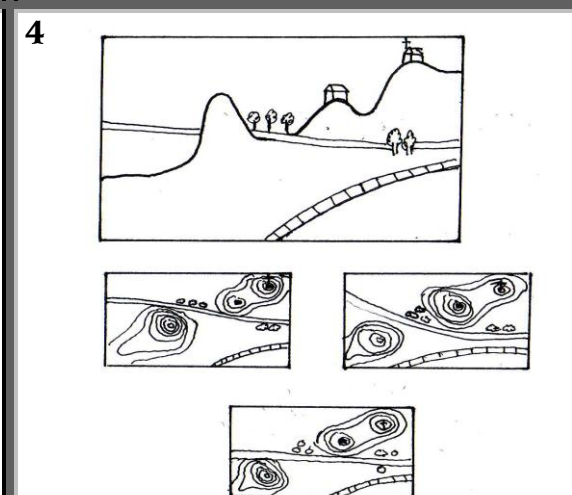
2.



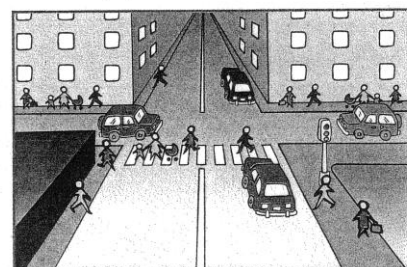
3.



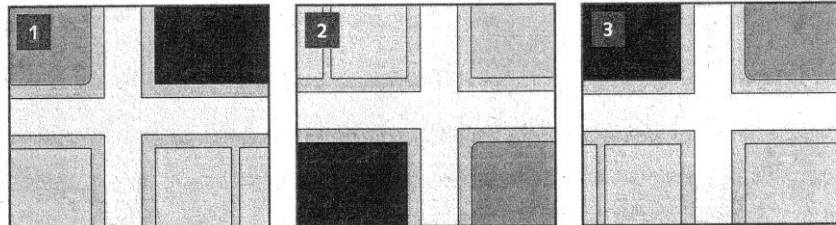
4.



5.- Señala qué plano está orientado con respecto a la ilustración.



1 2 3



Nombre y Apellidos: _____ Curso y grupo: _____