

# Dossier Actividades

# EDUCACIÓN FÍSICA

## 2º E.S.O



Alumno \_\_\_\_\_

*Colegio Concertado* SAN JOSÉ Y SAN ANDRÉS





---

## UNIDAD DIDÁCTICA 1: ATLETISMO

---

1. Realiza un resumen o mapa conceptual de la unidad didáctica. (2 puntos)

2. Clasificación de las disciplinas deportivas del atletismo. (1 punto)

3. ¿Qué es la zancada? Enumera y explica las fases de la zancada. (1 punto)

4. Explica brevemente la diferencia entre la carrera y la marcha (1 punto)

5. Enumera y explica brevemente las fases del salto de atletismo. Utiliza un dibujo para su explicación. (1 punto)

6. Índica los diferentes dibujos a que disciplina deportiva pertenecen. (1 punto)



7. Inventa o recuerda un juego de Educación Física donde se practiquen los desplazamientos, saltos y lanzamientos. (1 punto)

<b>COMPETENCIA LECTORA</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>U.D. ATLETISMO</b>
<i>Colegio</i> SAN JOSÉ Y SAN ANDRÉS	Nombre:	

Lee el siguiente artículo y contesta a las preguntas (2 puntos)

## **ESTA BISABUELA DE 74 AÑOS ES LA MUJER QUE HA LLEVADO AL PLUSMARQUISTA MUNDIAL DE LOS 400 METROS HASTA EL ÉXITO**

Ana Botha es entrenadora de Wayde van Niekerk y es quien le ha guiado hasta lo más alto en los Juegos de Río, donde el atleta sudafricano ha batido el récord del mundo que ostentaba el mítico Michael Johnson.

Wayde se ha coronado como campeón de los 400 metros lisos en los Juegos de Río, donde, además, ha logrado batir el récord del mundo que ostentaba el estadounidense Michael Johnson desde hace 17 años, al correr la distancia en 43,03 segundos, diez milésimas más rápido que el mítico atleta.

Cuando las cámaras enfocaron a Ana, emocionada en las gradas, todo el mundo pensó que era la abuela del atleta, pero no: ella es la mujer que ha forjado al gran deportista que es Wayde.



¿Cuáles son los secretos de este corredor? **Genética, trabajo y una entrenadora de 10.** Los padres de Wayde fueron atletas, lo que hizo que desde muy pequeño venerase el deporte y quisiera dedicarse profesionalmente a él. Sin embargo, su físico le jugó malas pasadas y las lesiones le acompañaron durante buena parte de sus inicios como atleta de élite. **Sus contracturas y desgarros, unidos a unos débiles isquiotibiales, le dieron muchos dolores de cabeza.**

Pero en 2013 su vida dio un giro cuando se encontró con Ana Botha, que le enseñó, entre otras cosas, que era **un hombre fuerte y capaz de sobreponerse** a sus lesiones.

Se conocieron en la Universidad de Free State, en Sudáfrica, donde ella era entrenadora y él estudiaba Marketing. Antes que 'coach', **la propia Ana Botha fue velocista y saltadora de longitud**, así que sabía muy bien lo que hacía.

"Lo único que hago es **robar ideas de entrenamiento**. Si veo que algo puede funcionar con mis atletas, trato de implementarlo", ha confesado a la prensa sudafricana la veterana preparadora, que no piensa de momento dejar su trabajo porque siente "mucho pasión".

**"Me siento bendecida porque no tengo problemas de salud**, y esto se debe a que me rodeo de gente joven y debo estar a su altura", sostiene.

El primer éxito a lo grande de Wayde le llegó el año pasado, cuando se alzó con el **oro en los Mundiales de Atletismo de Pekín**. Y el récord del mundo en [Río](#) ha sido el colofón por ahora de una carrera que a buen seguro estará repleta de grandes éxitos. ¡Enhorabuena!

1. ¿Por qué crees que es interesante este artículo?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. El atleta y la entrenadora, ¿A qué países representan? ¿Dónde consiguió batir el record del mundo?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. ¿Qué problemas tenía el atleta antes de conocer a su actual entrenadora?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. ¿Qué cosas realiza la entrenadora para conseguir el éxito de sus atletas?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. Elige y escribe dos frases del artículo que te resulten interesante y explica porque las has elegido.

---

## UNIDAD DIDÁCTICA 2: PELOTA VALENCIANA

---

1. Realiza un resumen o mapa conceptual de la unidad didáctica. (2 puntos)



2. Enumera y explica brevemente las diferentes modalidades de la Pelota Valenciana (2 puntos)

3. Explica con tus palabras la puntuación de la Pelota Valenciana. (1 punto)

4. ¿Dónde se puede jugar a la Pelota Valenciana? Indica que características tienen. (1 punto)

5. Crea dos juegos o actividades para jugar o practicar la Pelota Valenciana en las sesiones de Educación Física. (2 puntos)

<b>COMPETENCIA LECTORA</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>U.D. PELOTA VALENCIANA</b>
<i>Colegio</i> SAN JOSÉ Y SAN ANDRÉS	Nombre:	

Lee el siguiente artículo y responde la siguiente pregunta. (2 puntos)

## Genovés, el mite de la pilota



Tant de futbol a la televisió i tants brasilers a les portades que després, no coneixem als valencians que han arribat a herois d'un esport.

Quan una persona porta el nom del seu poble i arriba a ser tant famós que, a la fi, el poble és conegut per la historia d'eixe personatge sembla un esdeveniment sociològic a ressaltar.

Un dels casos en l'esport de la nostra terra, és el de Francisco Cabanes, "el Genovés", mite vivent de la pilota i qualificat pels aficionats, especialistes i rivals com un dels millors pilotaris, sinó el millor.

Havia de jugar només amb una mà, o en inferioritat numèrica per a que la partida estiguera anivellada. Us imagineu a Alonso conduint amb una mà o al Real Madrid jugant amb nou jugadors?

Arribar a ser el número ú de la Pilota no va ser gens fàcil perquè ja de xicotet va haver de treballar per la mort del seu pare.

En el seu palmarès destaquen nombrosos títols nacionals i internacionals com el Torneu Cinc Nacions en 1993 o el Mundial de Llargues en 1996. S'acomiadà dels trinquets amb 42 anys en la final del Trofeu Bancaixa contra Álvaro, a qui doblava en edat, guanyant 60-55. Un heroi de la nostra terra.



Después de leer el artículo "Genovés, el mite de la pilota". Escribe un artículo (aproximadamente 100 palabras) de un deportista que conozcas y no sea famoso.

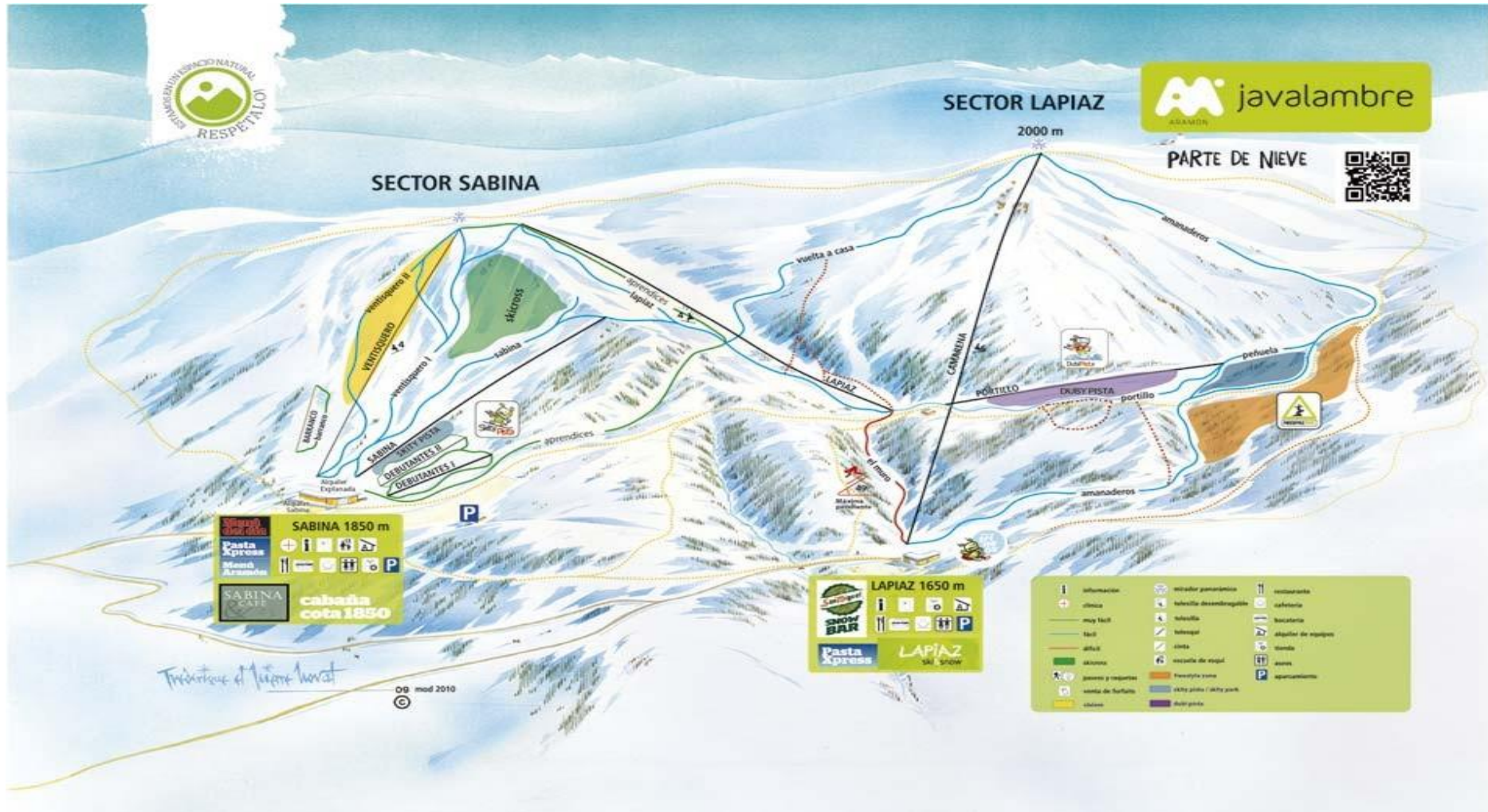


3. Técnica básica para esquí alpino (2 puntos)

4. Técnica básica del patinaje sobre hielo (2 puntos)

<b>COMPETENCIA LECTORA</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>U.D. DEPORTES DE INVIERNO</b>
Colegio SAN JOSÉ Y SAN ANDRÉS	Nombre:	

Observa el siguiente mapa y contesta las siguientes preguntas. (2 puntos)







---

## UNIDAD DIDÁCTICA: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO II

---

1. ¿Qué es el acondicionamiento físico? Define qué son las capacidades físicas básicas, la condición física y la salud. (2 puntos)

2. Di en cada caso cuál es la capacidad física básica que predomina: (2 puntos)

Portero de fútbol:

Gimnasia deportiva:

Gimnasia Rítmica:

Natación 50m crol:

Voleibol:

Ciclismo:

Salto de pértiga:

Lanzamiento de jabalina:

Waterpolo:

Triatlón:

Taekwondo:

Harterofilia:

Esquí:

3. Confecciona un circuito con 12 actividades en las que se trabaje correctamente el acondicionamiento físico. Indicando cuánto tiempo se realiza cada una de las actividades, de qué forma se realiza, con qué material y en caso de que se realicen repeticiones, cuántas se harían. (3 puntos)

4. Completa el siguiente cuadro. (3 puntos)

	Definición	Factores	Beneficios
Resistencia			
Velocidad			
Fuerza			
Flexibilidad			

---

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7: MOVIMIENTO OLÍMPICO-JUEGOS OLÍMPICOS**

---

1. ¿Qué son las Olimpiadas? Explícalo con tus palabras. (1 punto)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. ¿Cada cuántos años se realizan? Busca el año y lugar de realización de las 5 últimas Olimpiadas de verano y de las 5 últimas invierno (1 punto)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Realiza un pequeño resumen o mapa conceptual de los juegos Olímpicos de la antigüedad (2 punto)

4. Funciones del Comité Olímpico Internacional (1 punto)

5. ¿Qué es el COE? ¿Para qué sirve? (1 punto)

6. Enumera 10 deportes olímpicos de verano y 5 de invierno (1 punto)

Verano	Invierno
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

7. Clasifica las ciudades olímpicas e indica cuantas olimpiadas se ha realizado en cada continente. (2 puntos)

Continente	Nº de ciudades
América del Norte	
América del sur	
África	
Asia	
Oceanía	
Europa	

8. Enumera y explica brevemente los símbolos de los juegos Olímpicos. (1 punto)

**TRABAJO GRUPAL (máximo dos personas)**

- Realizar un "powerpoint" (solo imágenes) de unos Juegos Olímpicos (Barcelona 92, Los Ángeles 84...)
- En el powerpoint debe aparecer:
- Imágenes más importantes de esos Juegos Olímpicos o Paralímpicos.
- Deportes más populares.
- Introducción histórica.
- Clasificación en el medallero
- Países participantes...

El powerpoint se expondrá en clase explicando las imágenes expuestas.

---

*UNIDAD DIDÁCTICA 8:*  
*DEPORTE ADAPTADO – JUEGOS PARALÍMPICOS*

---

1. Realiza un mapa conceptual o esquema resumen del tema. (2 puntos)

2. Después de estudiar los juegos olímpicos y juegos paralímpicos. Enumera aquellos deportes que se practican en los juegos paralímpicos y no se realizan en los juegos olímpicos. Explica las normas de un deporte paralímpico que no sea olímpico. (2 puntos)

3. Enumera y explica las funciones del Comité Paralímpico Internacional y el Comité Olímpico Español. (2 puntos)



4. ¿Qué es el deporte adaptado? ¿Por qué y para qué se crea el deporte adaptado? ¿Quién fue el precursor del deporte adaptado? (1 punto)

5. Clasificación del deporte adaptado (1 punto)

<b>COMPETENCIA LECTORA</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>U.D. DEPORTE ADAPTADO</b>
Colegio SAN JOSÉ Y SAN ANDRÉS	Nombre:	

Lee el siguiente artículo y contesta las preguntas. (2 puntos)



Desde bien niño, Ricardo Ten (Valencia, 1975) ha tenido al deporte como compañero. A los 8 años su vida dio un giro inesperado al sufrir un accidente eléctrico que le produjo la pérdida de los miembros superiores y una pierna.

Un momento crucial en la vida de Ricardo en el que comenzó a tallar el carácter proactivo y entusiasta que hoy trasmite a todos cuantos asisten a sus conferencias. Asegura que pronto advirtió que podría conseguir cualquier cosa que se le pusiera delante y aprendió "a afrontar los retos de una manera positiva".

Ricardo ha practicado cuantos deportes le han tentado, desde *mountain-bike* al tenis de mesa, pasando por el baloncesto, el fútbol o el esquí, aunque fue a los 17 años cuando la natación centró su interés, deporte en el que acabó brillando, y mucho, en el mundo de la alta competición.

Los campeonatos de Europa en Francia 1995 fueron el punto de inicio de una carrera fulgurante. Sus cuatro participaciones en los JJ.PP. son lo que más destaca en su palmarés, Atlanta 1996, Sídney 2000, Beijing 2008 y Londres 2012, consiguiendo medallas en todos ellos. En un breve resumen de sus éxitos podríamos decir que ha sido 12 veces campeón de Europa, 7 veces campeón del Mundo y 3 veces campeón Paralímpico, aparte de haber batido el record del mundo en varias ocasiones en su prueba predilecta los 100 m. braza.

Vecino de la población valenciana de Tavernes Blanques, casado y con dos hijos, su trayectoria vital cuajada de éxitos deportivos es fruto de su tenacidad y de un estimulante ímpetu de superación "para ser sencillamente uno más". Y ese es el ejemplo a emular implícito en su actitud, porque intentando "ser uno más" ha logrado llegar más lejos y ser un número uno.

Ricardo posee don natural para comunicar. Sabe transmitir los valores del esfuerzo, el sacrificio, la superación, la humildad que le ha aportado el deporte. En el colegio aprendió a escribir con la boca, a tomar apuntes como los demás, a valerse por sí mismo y ser autónomo. Una voluntad inefable que está empeñado en inculcar a los jóvenes con y sin discapacidad en sus charlas y conferencias de motivación y sensibilización que imparte en colegios, centros, empresas y sociedades deportivas. Mensajes inclusivos y sin paternalismo sobre las capacidades de las personas con discapacidad, que la sociedad debe incorporar para aprovechar un filón de talento y de entusiasmo. Y aún tiene tiempo para preparar a fondo los Juegos de Rio en 2016. Es irrefrenable.

1. Realiza un pequeño resumen del artículo (50 palabras)

2. Opinión personal de los deportistas paralímpicos (50 palabras)

## UNIDAD DIDÁCTICA 9: CICLOTURISMO

1. Si tuvieras que realizar estos recorridos ¿qué combinación plato-  
piñones utilizarías en cada caso? (1 puntos)



2. Cita 10 normas básicas que debes seguir para montar en bicicleta (2 puntos).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.





¿Cuántos km tiene la etapa? \_\_\_\_\_ ¿Cuántos puertos de montaña deben subir?

\_\_\_\_\_

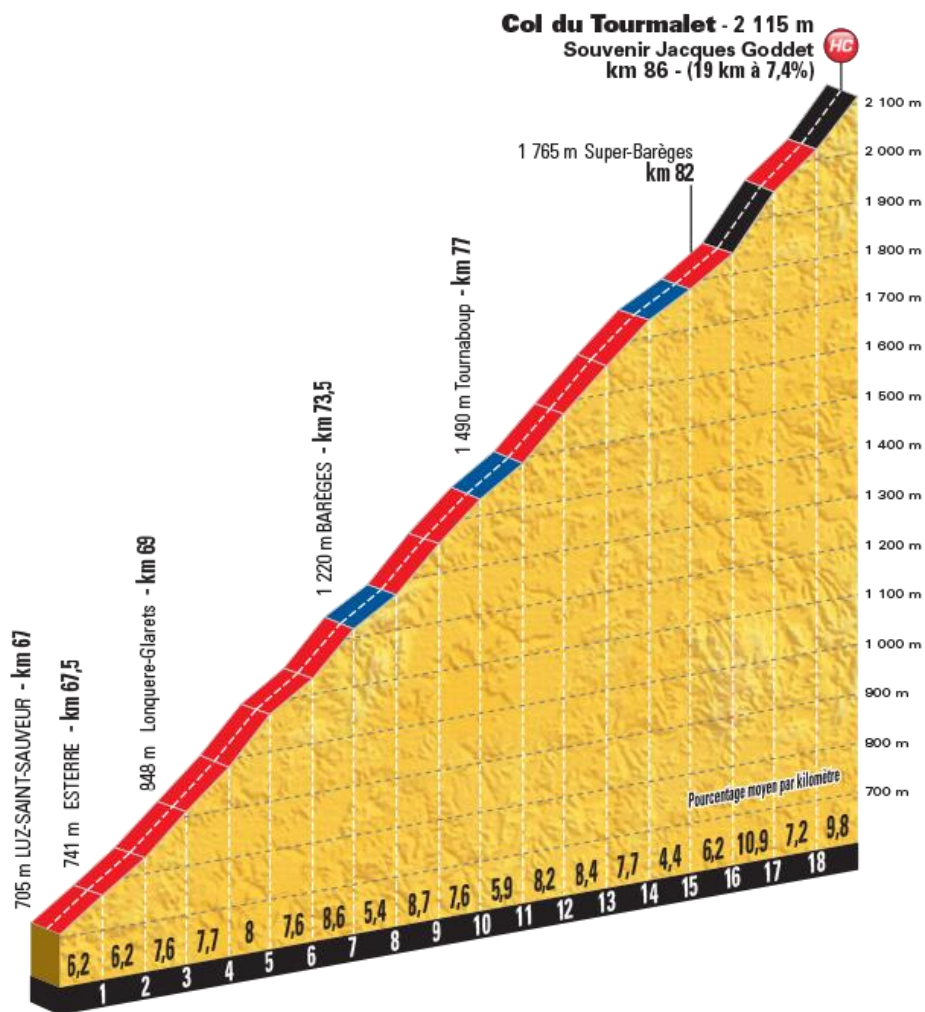
¿De qué categoría son los puertos?

\_\_\_\_\_

¿Cuándo suben el Col d'Aspin, cuántos km llevan? \_\_\_\_\_ ¿Cuál es la cota máxima que suben? \_\_\_\_\_ ¿Crees que a esa altura respiran con menor o mayor facilidad? \_\_\_\_\_ ¿A qué crees que es debido?

\_\_\_\_\_

¿En qué puerto finaliza la etapa? \_\_\_\_\_



Esta imagen corresponde a uno de los puertos míticos del Tour de Francia "El Tourmalet" analiza la imagen y contesta a las siguientes cuestiones:

¿En qué población se inicia el puerto? \_\_\_\_\_ ¿Cuántos km tiene el puerto? \_\_\_\_\_ ¿Cuál es el km con más pendiente? \_\_\_\_\_ ¿cuál es la máxima pendiente del puerto? \_\_\_\_\_ ¿Y la mínima? \_\_\_\_\_ ¿Cuál es la pendiente media del puerto? \_\_\_\_\_ ¿A qué altura comienza el puerto? \_\_\_\_\_ ¿A qué altura finaliza? \_\_\_\_\_ Calcula cuál es el desnivel total del puerto:

\_\_\_\_\_

**COMPETENCIA LECTORA**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**U.D. CICLOTURISMO**

Colegio SAN JOSÉ Y SAN ANDRÉS

Nombre: \_\_\_\_\_

Observa la siguiente imagen y resume las características que diferencian a Nairo Quintana de una persona que no realice deporte. (2 puntos)

### De qué pasta están hechos los ciclistas

Delgados, poco volumen en los brazos y piernas muy desarrolladas; son algunas de las características del ciclista ideal. El colombiano Quintana tiene unas cualidades casi perfectas

#### KILÓMETROS/AÑO

**Ciclista:**  
35.000 km/año

**No deportista en coche (media):**  
13.000 km/año

#### HORAS/AÑO

**Ciclista:**  
1.000 horas/año sobre la bici

**Una persona que trabaja 35 horas semanales:**  
8.000 horas/año trabajando

#### CALORÍAS CONSUMIDAS/DÍA

**Ciclista:**  
4.000-7.000 calorías

**No deportista:**  
2.500 calorías

#### AGUA/DÍA

**Ciclista (etapa):**  
5-8 litros

**No deportista:**  
2 litros

#### AVANCE POR PEDALADA

**Ciclista:**  
54 dientes (Plato) / 11 dientes (Piñón) / Bicicleta profesional / Avance 10,48 m.

**No deportista:**  
40 dientes (Plato) / 14 dientes (Piñón) / Bicicleta de paseo / Avance 6,01 m.

#### NAIRO QUINTANA (COLOMBIA)

Edad: 24 años Estatura: 1,67 m  
 Peso: 57 kg Equipo: Movistar

#### CUERPO

Un tórax pequeño, hombros no muy anchos (para poder cortar el viento)  
**Porcentaje de grasa corporal:**  
 Ciclista: Entre el 4 y el 6%. **Quintana: 5%**  
 No deportista: Entre 15 y el 20%

#### PULMONES

**Ciclista:** Pueden alojar unos 5 litros de aire. **Quintana: 6 litros**  
 No deportista: No llegan a los 3 litros

#### CAPACIDAD PULMONAR (ml/kg/min de VO2max)

Indicador de resistencia aeróbica que marca el consumo máximo de oxígeno de una persona a pesar de que aumente el nivel de ejercicio.  
**Ciclista:** 75-80 ml/kg/min **Quintana: 90** (Indaráin: 88)  
 No deportista: 35-40

#### CORAZÓN

Más grande y con más fuerza de bombeo. Sus cavidades cardíacas anchas permiten llevar más sangre oxigenada a los músculos.  
**Ciclista:** 40-50 pulsaciones en reposo. **Quintana: 38**  
 No deportista: 60-70

#### MÚSCULOS

Fibras musculares grandes y de contracción lenta. La fibra ideal para un ciclista es la fibra de contracción lenta (Son más eficientes en el uso de oxígeno e ideales para el ejercicio prolongado)

**POTENCIA RELATIVA** (Términos relativos al peso corporal)  
**Ciclista:** 5-5,5 vatios/kg corporal **Alberto Contador: 6-6,5/kg Quintana: 7 vatios/kg**

#### BICICLETA (6.8 kilos por normativa)

**Quintana:** El cuadro de su bicicleta mide 45 cm de alto por 44 cm de largo (una de las tallas más pequeñas que se construyen)

GRÁFICO JOSEMI BENÍTEZ / ANDRÉS JUÁREZ / EMMA BARRIO



## UNIDAD DIDÁCTICA 9: SENDERISMO

1. Observa las imágenes y extrae toda la información que puedas (tipo de sendero, nombre, distancia, tiempo aproximado, etc): (2 puntos)



2. Completa el cuadro siguiente: (2 puntos)

Señalización senderos (color)	GR	PR	SL	SU
Tipo (nombre)				
Longitud sendero				
Continúa el sendero				
Mala dirección				
Cambio de dirección				
Cambio brusco de dirección				

3. Piensa al menos 5 beneficios que puede tener caminar todos los días media hora: (1 punto)
- 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  - ...
4. Imagina que vas a realizar una ruta senderista de dos días y que la noche la pasáis en un albergue en la montaña en la que os dan de cenar la primera noche y de desayunar la siguiente mañana:(3 puntos)
- a. Realiza un listado con las cosas que deberías llevar en la mochila.
  - b. Realiza un dibujo de la mochila colocando dentro los elementos de la lista que has realizado en el punto anterior.

5. Di en cada caso qué debemos hacer si nos encontramos con estas señales y qué tipo de sendero corresponden: (2 puntos)



---

## UNIDAD DIDÁCTICA 10: BALONMANO

---

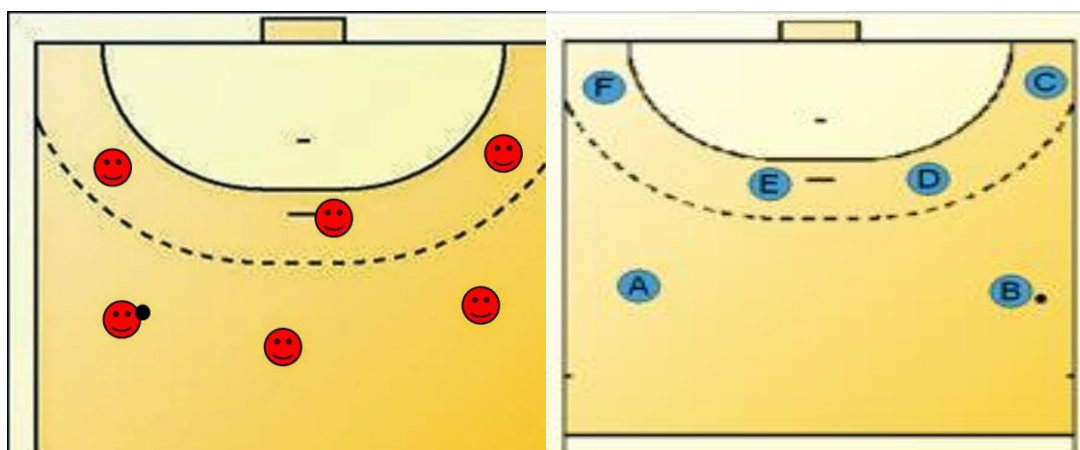
1. Realiza un resumen o mapa conceptual de la unidad didáctica (2 puntos)

2. Enumera y explica brevemente las sanciones técnicas del balonmano. (1 punto)

3. Enumera y explica brevemente las sanciones disciplinarias del balonmano.  
(1 punto)

4. Inventa, crea y explica un juego para las sesiones de Educación Física con la finalidad de practicar los pases y los botes de balonmano (2 puntos).

5. Índica la posición de los jugadores de balonmano en los siguientes sistemas de ataque. (2 puntos)



6. Dibuja con círculos las posiciones de los jugadores de balonmano en los diferentes sistemas defensivos. (2 puntos)

