

Dossier Actividades

EDUCACIÓN FÍSICA

3º E.S.O



Alumno _____

Colegio Concertado SAN JOSÉ Y SAN ANDRÉS



UNIDAD DIDÁCTICA 1: VOLEIBOL Y VOLEIBOL PLAYA

1. Realiza un resumen o mapa conceptual de las unidades didácticas. (2 puntos)

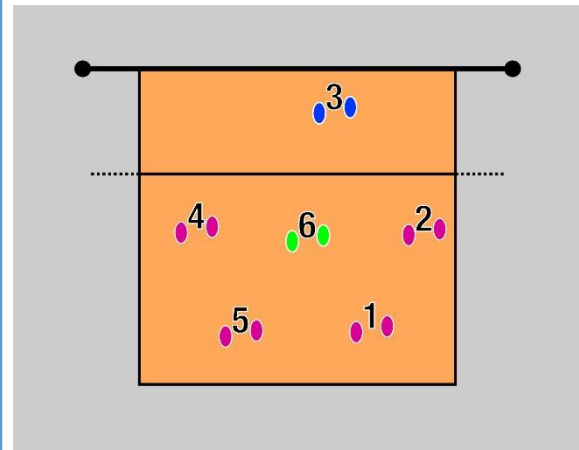
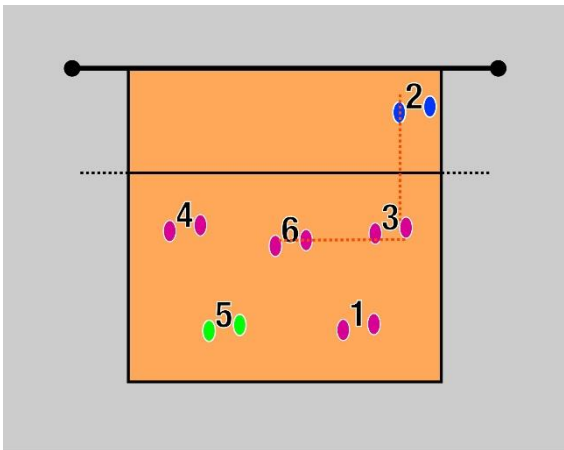
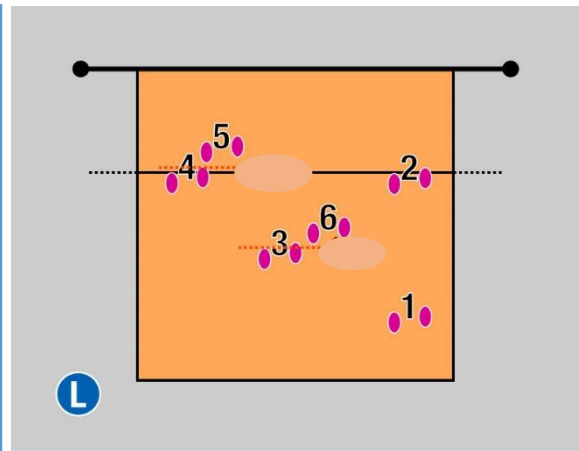
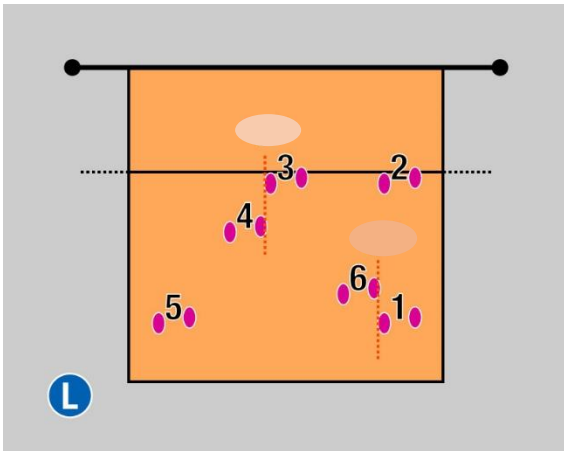
2. Enumera 10 diferencias que podemos encontrar entre el vóley y el vóley playa. (1 punto)

VÓLEY	VÓLEY PLAYA
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

3. Explica brevemente y con tus palabras la puntuación del vóley y vóley playa. (1 punto)

4. Enumera y explica brevemente los gestos técnicos de vóley. (2 puntos)
5. Crea e inventa dos juegos o actividades para practicar los saques, la recepción y la jugada básica de voleibol en la clase de Educación Física. (2 punto)

6. Índica de las siguientes jugadas si hay o no hay falta de rotación. Realiza una breve explicación.



UNIDAD DIDÁCTICA 2: LESIONES DEPORTIVAS Y PRIMEROS AUXILIOS.

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

2. Completa el siguiente cuadro (2 puntos)

	¿Qué son?	¿Por qué se producen?	¿Qué sentimos?	¿Qué podemos hacer?
AGUJETAS				
CONTRACTURAS				
TENDINITIS				
ESGUINCES				
DESGUARROS MUSCULARES				
LUXACIONES				
FRACTURAS				

3. Principios básicos en los primeros auxilios. El pasado fin de semana cuando volvíamos de la discoteca nos vimos como un coche tuvo un accidente a 100 metros. ¿Qué debemos de hacer? (1 punto)

4. Principios básicos en los primeros auxilios. Ayer sobre las 20h estamos jugando a pádel con mis amig@s y en un punto muy disputado mi compañero me golpeo con su raqueta y me desmañe. ¿Cómo actuaron mis amig@s para que el accidente no fuera a más? El diagnóstico médico es: "traumatismo craneo encefálico leve, observar durante 72h" (1 punto)

5. Principios básicos en los primeros auxilios. El domingo pasado teníamos una comida familiar y de repente mi tía se levanta con las manos en el cuello con síntomas de asfixia. Mi primo se levanta y realizó la maniobra de **HEIMLICH**. ¿en qué consiste esta maniobra? (1 punto)

6. ¿En que consiste la RCP? ¿Para qué sirve? Explícalo brevemente (1 punto)

COMPETENCIA LECTORA	EDUCACIÓN FÍSICA	U.D. LESIONES Y 1º AUXILIOS
<i>Colegio</i> SAN JOSÉ Y SAN ANDRÉS	Nombre:	

Lee el siguiente artículo.

«MAMITA, NO TE PREOCUPES QUE AL ABUELO NO LE VA A PASAR NADA»

Con apenas 10 años, Eva Prévot se convirtió en una pequeña heroína al salvar la vida a su abuelo practicándole un masaje cardiopulmonar tras sufrir un infarto.

Sus manos son todavía pequeñas, pero son las responsables de haber conseguido algo muy grande: salvar una vida. «Era de noche y estaba en mi habitación, cuando oí a mi abuela gritar. Al llegar a la cocina, vi que mi abuelo estaba inconsciente, y mi abuela y mi hermano estaban paralizados». Así recuerda **Eva Prévot** cómo sucedieron los acontecimientos de aquel ya imborrable 27 de enero, en el que tuvo muy presente **«que no vale de nada llorar, hay que actuar»**, afirma con una serenidad aplastante esta niña coruñesa que acaba de cumplir los 11 años.

Su abuelo acababa de salir del hospital tras sufrir un infarto, por lo que tuvo claro que su corazón estaba volviendo a fallar. Sin perder tiempo, le pidió a su hermano que llamase al 061. «Porque yo no era ni capaz de marcar los números», recuerda la abuela, Carmen Ventureira. Tras coger el teléfono, **Eva comenzó a seguir las instrucciones de los sanitarios**, aunque lo que le decían no era nada nuevo para ella, ya que justo en el colegio acababa de recibir un curso de primeros auxilios y sabía perfectamente cómo se practicaba una reanimación cardiopulmonar (RCP).



Confiesa «que tenía un poquito de miedo de hacer daño a mi abuelo», pero sabía que era necesario hacer suficiente presión sobre el pecho para que el masaje fuera efectivo, una reanimación que se prolongó durante unos diez minutos hasta que llegó la ambulancia y le cogieron el relevo.

«Durante todo el tiempo me tranquilizaba y me decía: 'Mamita, no te preocupes que al abuelo no le va a pasar nada'», recordó ayer la abuela, que todavía no da crédito a la lección de responsabilidad y determinación de su nieta. «Cuando llegamos al hospital nos dijeron que se notaba que le habían practicado los primeros auxilios y que puede que gracias a ellos estuviese vivo», apuntó Carmen Ventureira, que reconoce que desde aquel día «no tengo ningún miedo si estoy con ella. Hasta me da más seguridad estar con ella que con mi hija».

Para Manuel López fue todo como un sueño. No se enteró de nada hasta que recobró la consciencia en el hospital y se lo contaron. El susto fue muy grande y tuvo que permanecer

ingresado más de dos meses. «Pero ahora está mejor que antes de lo que pasó», apunta Eva, que no para de abrazarlo, mientras él le recuerda que «estuvo increíble».

Agradecimientos

Lo primero que hizo Eva al día siguiente fue dirigirse a su profesor de Educación Física en el colegio Salesianos, Enrique Carretero, «y darle las gracias en mi nombre y en el de mi familia, porque gracias a lo que me había explicado pude ayudar a mi abuelo. No sé si lo hice bien o mal, pero gracias a lo que nos enseñó puede que le hubiese salvado la vida», afirmó esta alumna coruñesa, que considera que estos cursos de primeros auxilios deberían ser una asignatura obligatoria en todos los colegios. «Además de saber hacer el masaje, es importante estar muy tranquila, porque si estás nerviosa no haces nada», reconoció.

Tras esta inolvidable experiencia con final feliz, **a Eva Prévot no le importaría encaminar su vida profesional hacia la medicina**, «aunque hay que estudiar y trabajar mucho, pero sí que me gustaría». Dice que le echa un poco para atrás «esa sensación de no hacerlo bien al principio, pero supongo que todo se aprende a hacer bien».

1. Realiza un resumen y opinión personal de la importancia de conocer los principios básicos en los primeros auxilios (2 puntos)

UNIDAD DIDÁCTICA 4: CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

LA RESISTENCIA I

1. Realiza un mapa conceptual o esquema de la RESISTENCIA donde aparezca: la definición, los tipos de resistencia, métodos para mejorar y test de evaluación. (2 puntos)

2. Sí con la siguiente fórmula ($220 - \text{edad}$) obtenemos la frecuencia cardíaca máxima (F_{cmax}), es decir el 100% de cada uno. ¿Cuál sería el 60% de tu frecuencia cardíaca máxima? (1 punto)

Calcula también el 80 y el 90 % de tu F_{cmax} . (1 punto)

3. En 3 semanas será la carrera popular de tu ciudad o pueblo. Y tu grupo de amigos habéis decidido participar. Para ello necesitáis realizar una planificación indicando los métodos que vais a utilizar. La carrera consiste en correr durante 6km sin descanso.

En la siguiente tabla indica los días de entrenamiento, métodos a realizar y actividades o tiempo de duración. (2 puntos)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p><i>EJEMPLO:</i> MÉTODO CONTINUO CARRERA CONTINUA TIEMPO: 15 MINUTOS RITMO SUAVE</p>	DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO	DÍA DE LA CARRERA POPULAR 6KM

4. Indica de los siguientes deportes o actividades físicas el tipo de resistencia (aeróbica o anaeróbica) que predominan. (1 punto)

Tenis de mesa:

Triatlón:

Lanzamiento de peso:

Escalada:

Natación (2000m):

Esgrima:

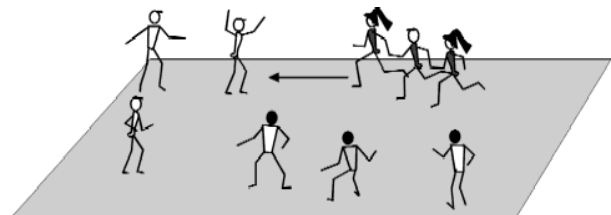
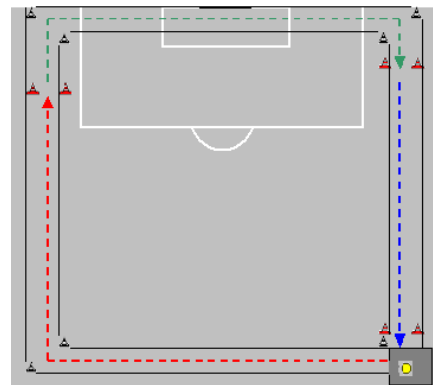
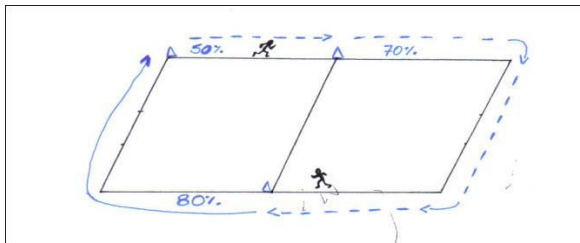
Voleibol:

Fútbol:

Béisbol:

Hockey hierba:

5. En los siguientes dibujos indica el sistema de entrenamiento o método que están utilizando. (1 punto)



COMPETENCIA LECTORA	EDUCACIÓN FÍSICA	U.D. RESISTENCIA
Colegio SAN JOSÉ Y SAN ANDRÉS	Nombre:	

Lee e interpreta la siguiente tabla. En la siguiente tabla podemos observar los posibles resultados del **test de Cooper**(2 puntos)

Hombres (12 min)

Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
Mala	1600 a 2199 m	1500 a 1999 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
Regular	2200 a 2399 m	2000 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
Buena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
Excelente	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m

Mujeres (12 min)

Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
Mala	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
Regular	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
Buena	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
Excelente	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m

Contesta las siguientes preguntas:

- Una mujer de 42 años de edad ha realizado el test y su reloj o móvil con GPS le indica que ha realizado 2000m. ¿Cuál es su nivel de Resistencia?
- El marido de la mujer anterior, que tiene la misma edad que la mujer, también realizó el Test y corrieron la misma distancia. ¿Cuál es su nivel de Resistencia?
- Si en la clase de Educación Física de 3ºESO, el profesor decide evaluar el test de Cooper y la categoría regular es el mínimo requerido para obtener un 5. ¿Cuántos metros tendríamos que recorrer?
- Y cuantos metros deberíamos llevar en la mitad del tiempo (6min) para obtener un 5 al finalizar el test.

UNIDAD DIDÁCTICA 5: CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

LA VELOCIDAD I

1. Realiza un mapa conceptual o esquema de la VELOCIDAD donde aparezca: la definición, clasificación, factores, sistemas de entrenamiento y test de evaluación. (2 puntos)

2. Indica de los siguientes deportes o actividades físicas el tipo de velocidad que predominan. (1 punto).



Lanzamiento de jabalina:
acíclica y gestual.



3. Indica qué tipo de velocidad predomina en los siguientes deportistas: (1 punto)

- Portero de balonmano:
- Karateca:
- Nadador de 200 metros:
- Tenista:
- Extremo de fútbol:
- Atleta de 100 metros:

4. Indica el tipo de velocidad que predomina en las siguientes actividades de la vida cotidiana: (1 punto)

- Recoger en el aire, antes de que caiga al suelo, un objeto que se te ha caído:
- Pedalear rápidamente con la bicicleta:
- Correr a comprar el periódico:
- Esquivar a una persona con la que casi te chocas:
- Realizar ejercicios de remo en el gimnasio:

5. Inventa o crea tres juegos o actividades físicas para mejorar la velocidad y realizar con tus compañeros en la clase de Educación Física. (2 puntos)

Velocidad de reacción:
Velocidad gestual:
Velocidad de desplazamiento:

6. Enumera los factores depende que una persona sea veloz. (1 punto)

COMPETENCIA LECTORA	EDUCACIÓN FÍSICA	U.D. VELOCIDAD
Colegio SAN JOSÉ Y SAN ANDRÉS	Nombre:	

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

aprendejugando

Experimentos para hacer en casa. Algunos reaccionan rápidamente, otros con menor celeridad. El tiempo de reacción es un factor muy importante, como sucede en los deportes.

Descubre tu tiempo de reacción

Necesitarás:

- ✓ Una regla graduada
- ✓ Un ayudante

1 Pide a un amigo que sostenga la regla como indica la figura. **Sitúa tus dedos sobre la línea del cero.**

2 Tu ayudante debe **soltar la regla sin ningún aviso**. Debes estar atento para atraparla en el aire.

3 **Anota el número que se halla bajo tus dedos.** Es la distancia que ha recorrido la regla en su caída. Repite varias veces la experiencia hasta que obtengas valores similares*.

4 Encuentra el valor obtenido en cm en esta tabla. **El valor correspondiente en segundos indica tu tiempo de reacción.**

Ejemplo:
 Si atrapo la regla en el valor 13, mi tiempo de reacción será 0,16 s (16 centisegundos).

*También puedes sacar un promedio: suma los resultados y divide el total entre el número de pruebas

Fuente: Ciencianet.com

cm	segundos
5	0,10
6	0,11
7	0,12
8	0,13
9	0,14
10	0,14
11	0,15
12	0,16
13	0,16
14	0,17
15	0,17
16	0,18
17	0,19
18	0,19
19	0,20
20	0,20
25	0,23
30	0,25

¿Cómo se obtiene la tabla?

- ✓ De una ecuación que mide el tiempo que dura la caída:

$$t = \sqrt{2 \frac{d}{g}}$$

Donde:

d= distancia

g= aceleración de la gravedad (980 cm/s²)

t= tiempo

A. OSHIRO/ EL COMERCIO

1. Realiza el test con tu compañero y anota la medición.
2. Según la formula y/o la tabla cuantos segundos tardas en reaccionar
3. Indica que compañero de tu grupo es el más rápido.

UNIDAD DIDÁCTICA 6: CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

LA FUERZA I

1. Realiza un mapa conceptual o esquema de la FUERZA donde aparezca: la definición, clasificación, factores, sistemas de entrenamiento y test de evaluación. (2 puntos)

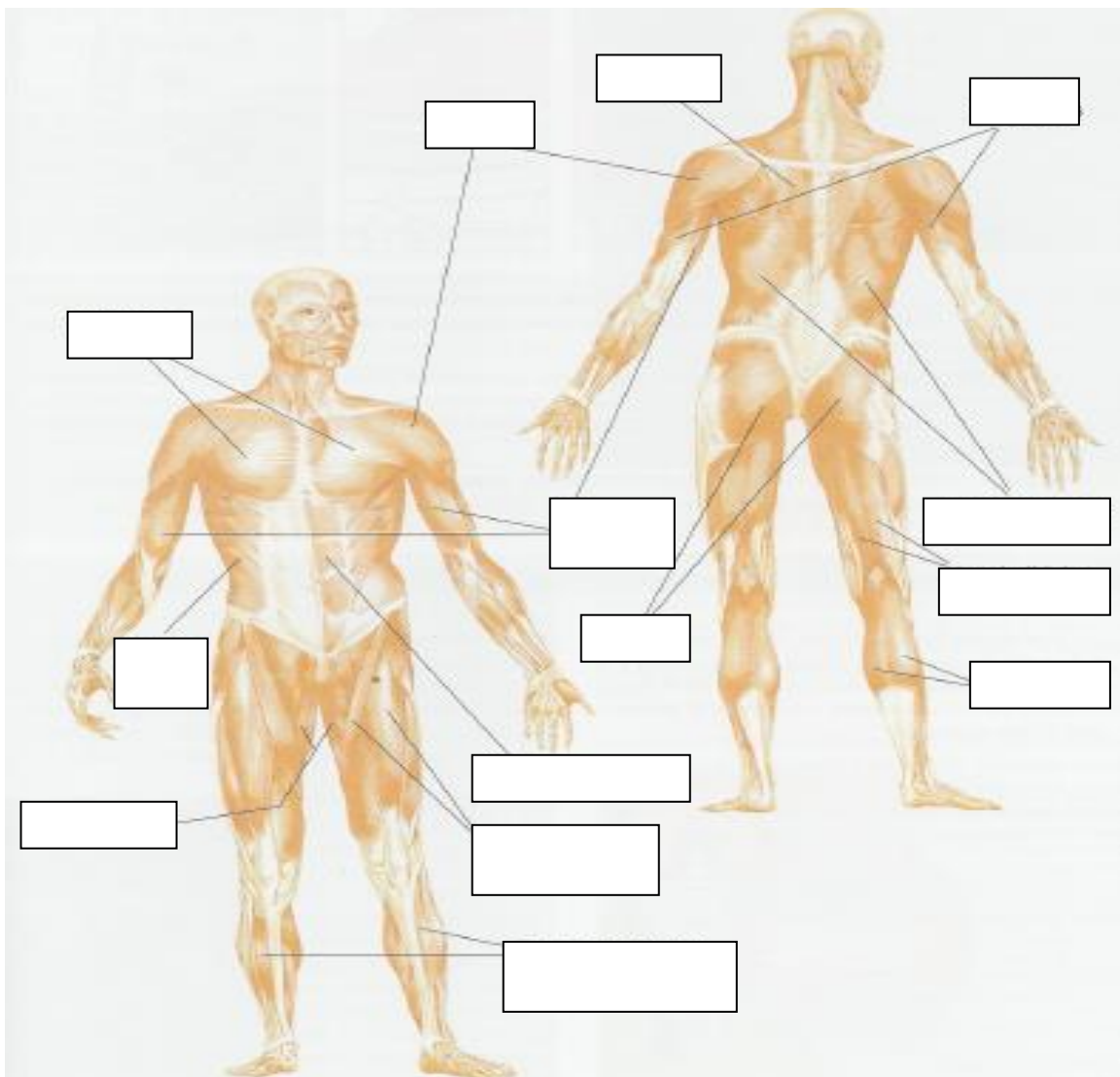
2. Indica de los siguientes deportes o actividades físicas el tipo de fuerza que predominan. (1 punto).



3. ¿Qué es un circuit training (circuito)? Diseña e inventa un circuito entre 8-12 estaciones en las que trabajemos los principales grupos musculares. Indica el tiempo de trabajo y el tiempo de descanso. Puedes utilizar dibujos para su explicación. (2 puntos)

4. Enumera los factores de los que depende la fuerza. (1 punto)

5. Completa los cuadros: (2 puntos)



COMPETENCIA LECTORA	EDUCACIÓN FÍSICA	U.D. FUERZA
Colegio SAN JOSÉ Y SAN ANDRÉS	Nombre:	

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

¡EL DOPAJE ESTÁ PROHIBIDO!

El **dopaje**: consiste en emplear sustancias que están prohibidas por las organizaciones competentes.

- ✚ Golpea al deporte en su mismo corazón.
- ✚ Ignora el fundamento ético y humano del deportista y de la actividad física recreativa en la alta competición.
- ✚ Destruye los beneficios buscados con la práctica del deporte, conduciendo a envilecimiento (degradación) de la persona. Con la práctica del dopaje se utiliza al deportista, se le manipula y se le transforma en instrumento con un objetivo que no es su desarrollo integral en la libertad y en la dignidad.
- ✚ Al tratar de mejorar artificialmente las cualidades deportivas, va en contra de la competición justa y equitativa.
- ✚ Es contrario al principio según el cual el deporte debe ser una actividad sana.

(Carta Europea contra el Dopaje en el Deporte. Consejo de Europa. Estrasburgo, 1985)

UNA ALEMANA EX CAMPEONA OLÍMPICA, ENFERMA GRAVE POR DOPAJE

La nadadora alemana Petra Kind-Schneider (34 años), ex campeona olímpica de los 400 metros estilos, se encuentra gravemente enferma del corazón y del hígado tras consumir durante varios años productos dopantes, según reveló ayer, viernes, el médico Werner Franck al diario *Chemnitzer Morgenpost*. “En aquellos años no sabíamos lo que nos suministraban. Empecé a tomar productos con apenas 14 años”, declaró la atleta de la ex República Democrática Alemana (RDA), campeona olímpica en los 400 metros estilos en los Juegos de Moscú 1980 y medalla de plata en los 400 metros libres.

“Las pastillas azules que debía tomar, cuatro veces al día, contenían turinabol oral, un esteroide anabolizante, y la dosis diaria alcanzaba los 20 gramos”, precisó la nadadora alemana.

“Está muy enferma y sufre una insuficiencia cardíaca y hepática, lo que podría producirle un infarto”, declaró, por su parte, el doctor Werner Franck, experto en dopaje, que calificó de trágico el destino de la nadadora.

(Artículo aparecido en el periódico Hoy, de Badajoz, el 9 de enero de 1998)

¿Qué es el doping o dopaje?

¿Por qué es malo el doping o dopaje al deporte?

¿Qué problemas de salud tiene actualmente la nadadora alemana?

Los artículos que has leído anteriormente, ¿en qué periódico o documento se han extraído?

Realiza una pequeña opinión personal del doping o dopaje en el deporte.

UNIDAD DIDÁCTICA 7: CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

LA FLEXIBILIDAD I

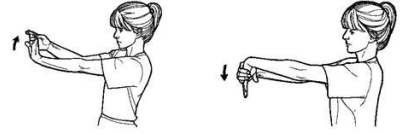
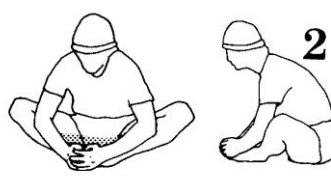
1. Realiza un mapa conceptual o esquema de la FLEXIBILIDAD donde aparezca: la definición, factores, sistemas de entrenamiento y test de evaluación. (2 puntos)

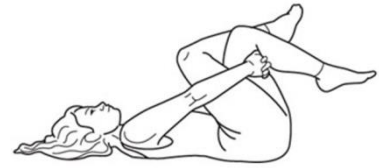
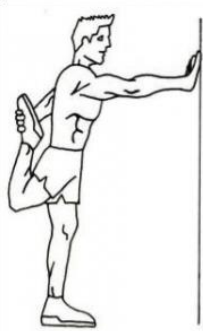
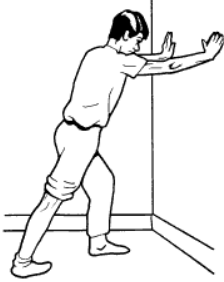
2. Enumera los factores de los que depende la fuerza. (1 punto)

FACTORES	FACTORES

3. Explica las 4 fases del método FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA (FNP). (2 puntos)

4. Colorea y nombra en los siguientes dibujos el músculo que esta estirando. (1,5 puntos)





5. Dibuja un estiramiento del siguiente músculo: (1,5 puntos)

Tríceps

Dorsal

Isquiotibiales

Pectoral

Cuádriceps

Trapezio

COMPETENCIA LECTORA	EDUCACIÓN FÍSICA	U.D. FLEXIBILIDAD
Colegio SAN JOSÉ Y SAN ANDRÉS	Nombre:	

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

YOGA Y FLEXIBILIDAD

Que el yoga es mucho más que flexibilidad es algo fácil de afirmar si eres capaz de mantener la Postura del Loto durante una hora sin moverte, hacer la Rueda sin doblar los brazos, o cogerte las muñecas por detrás de la espalda.

Cualquier alumno poco flexible te dirá, con razón, que cuando eres rígido, gran parte de tu práctica se centra en trabajar esa rigidez corporal. Pero déjame decirte que el trabajo y el esfuerzo valen la pena, como siempre.

A mayor flexibilidad, menor riesgo de lesiones, mejor circulación, mejor funcionamiento del sistema nervioso y, en general, más juventud física. Lo cierto es que la vida es más fácil si te puedes poner de cuclillas, hacer una torsión; si llegas a los pies con las manos, o si te puedes sentar cómodamente en el suelo sin encorvarte ni colapsarte. Incluso si tu objetivo es menos físico, y está más en línea con la meditación, comprobarás que cuando tu cuerpo está abierto, la energía se mueve con más libertad.

Por todos estos motivos, yo siempre animo a los alumnos a que hagan estiramientos fuera de clase para flexibilizar sus "puntos rígidos". Sin embargo, hay tres secretos sobre la flexibilidad que raramente se enseñan en clase, aunque se debería.

1. **Muchas posturas de yoga demuestran flexibilidad, pero no la desarrollan.**
2. **Se logra un mayor incremento de la flexibilidad realizando posturas "pasivas".**
3. **La alimentación es fundamental para mejorar la flexibilidad.**

Las posturas que se practican en yoga se ejecutan con el cuerpo, y tu cuerpo está compuesto de lo que comes. Puede que resulte obvio pero, como sabes, mucha gente que practica yoga vive a base de café y de una dieta rica en trigo y lácteos. Estos "alimentos yóguicos" son nefastos para tu sistema nervioso, tu flexibilidad y tu bienestar general. Lo que tu tejido conectivo necesita son alimentos ricos en minerales, especialmente en azufre y magnesio, además de otros antiinflamatorios, como la cúrcuma y las grasas Omega-3.

Teniendo esto en cuenta, si quieres incrementar tu flexibilidad, practica posturas de "desarrollo" pasivas mantenidas durante largo tiempo y aliméntate bien. Estos sencillos pasos te ayudarán a transformar la flexibilidad de tu cuerpo, haciendo que disfrutes más de tu práctica de yoga y sea mucho más agradable.

¿Qué es el Yoga?

¿Qué diferencias que hay entre el taichí y el yoga?

¿Qué beneficios tienen aquellas personas que son más flexibles?

¿Qué tres secretos nos enumera el artículo que no se dan en cualquier clase?

¿Por qué la alimentación es importante para la flexibilidad?

¿Qué alimentos son necesarios para mejorar la flexibilidad?

UNIDAD DIDÁCTICA 10: HOCKEY Y FLOORBALL

1. Realiza un resumen o mapa conceptual de las diferentes unidades didácticas.
(2 puntos)

2. Enumera 5 similitudes y 5 diferencias entre el hockey y floorball (2 puntos)

DIFERENCIAS	
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

SIMILITUDES
1.
2.
3.
4.
5.

3. Indica el nombre de los siguientes deportes que necesitan el stick. (1 punto)



4. Inventa o crea dos actividades o juegos para una sesión de actividad física con el objetivo de mejorar la técnica de pase y conducción en el floorball. (2 puntos)

5. Explica brevemente y con tus palabras la diferencia que hay entre el push y el slap. (1 punto)

COMPETENCIA LECTORA	EDUCACIÓN FÍSICA	U.D. HOCKEY - FLOORBALL
Colegio SAN JOSÉ Y SAN ANDRÉS	Nombre:	

Lee la siguiente clasificación y contesta las siguientes preguntas. (2 puntos)

POS		EQUIPO	PTS	J	G	E	P	GF	GC	DG
1	—	 Madrid B	12	8	5	2	1	36	22	+14
2	—	 Fenix B	11	8	5	1	2	38	26	+12
3	—	 Leganes B	10	8	4	2	2	38	27	+11
4	—	 Valle B	10	8	4	2	2	51	28	+23
5	—	 Leganes C	10	8	5	0	3	46	36	+10
6	—	 Parla Floorball	8	8	4	0	4	33	30	+3
7	—	 Escorial B	5	8	2	1	5	22	47	-25
8	—	 Rozas B	5	8	2	1	5	27	31	-4
9	—	 Fénix C	1	8	0	1	7	19	63	-44

1. ¿Cuántos partidos han jugado cada equipo?
2. ¿Qué equipos han ganado más partidos?
3. ¿Qué equipo tiene más goles a favor?
4. ¿Qué equipos tienen más partidos empatados?
5. ¿Qué significa la columna de la derecha?
6. ¿A qué Comunidad autónoma pertenece esta clasificación?