

EDUCACIÓN FÍSICA

2º E.S.O



Alumno _____

Colegio Concertado SAN JOSÉ Y SAN ANDRÉS



ÍNDICE

Nº DE UNIDAD	UNIDAD DIDÁCTICA	PÁGINA
1	ATLETISMO	9
2	PILOTA VALENCIANA	15
3	MITOS Y FALSAS CREENCIAS	21
5	ACTIVIDADES Y DEPORTES DE INVIERNO	23
6	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO II	29
7	MOVIMIENTO OLÍMPICO - JUEGOS OLÍMPICOS	37
8	DEPORTES ADAPTADO - JUEGOS PARALÍMPICOS	45
9	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: SENDERISMO Y CICLOTURISMO	53
10	BALONMANO	63
	HOJA DE NO PARTICIPACIÓN	69

NORMAS BÁSICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

UNIDADES DIDÁCTICAS

1ª Evaluación	TEMA 1: ATLETISMO. TEMA 2: PILOTA VALENCIANA. TEMA 3: MITOS Y FALSAS CREENCIAS.
2ª Evaluación	TEMA 4: EXPRESIÓN CORPORAL. TEMA 5: ACTIVIDADES FÍSICAS DE INVIERNO. TEMA 6: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO II. TEMA 7: JUEGOS OLÍMPICOS.
3ª Evaluación	TEMA 8: DEPORTE ADAPTADO - JUEGOS PARALÍMPICOS. TEMA 9: SENDERISMO Y CICLOTURISMO. TEMA 10: BALONMANO

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

CONCEPTOS TEÓRICOS: 30%

A. Examen teórico: 15 %

Se realizará un examen al final de cada evaluación

B. Dossier actividades y otros trabajos diarios: 15 %

Será obligatorio para promediar haber entregado el dossier y los trabajos de la evaluación.



CONCEPTOS PRÁCTICOS: 55%

C. Examen práctico: 35 %

Se realizarán uno o varios exámenes prácticos a lo largo de cada evaluación.

D. Notas de clase: 20 %

Todos los días se calificarán la ejecución de los diferentes ejercicios realizados por el alumno.

ACTITUDINALES: 15%

E. Actitud: 15 %

Se valorará la implicación del alumno en las diferentes actividades, así como la colaboración con sus compañeros, el respeto, etc.

Asistencia:

La asistencia a las clases de E.F. son obligatorias, los alumnos que no asistan a las sesiones de E.F. tendrán la asignatura suspendida y perderán el derecho a la evaluación continua.

Justificación:

Las faltas de asistencia deberán ser justificadas tanto al tutor como al profesor de Educación Física entregando el justificante de no asistencia debidamente cumplimentado y firmado, según el reglamento del régimen interno del colegio. **Al mismo tiempo el alumno deberá rellenar la hoja de no participación y entregarla al profesor de E.F. en la siguiente sesión.**

Participación:

La participación en cada uno de los ejercicios de las diferentes sesiones de E.F será obligatoria. Si por cualquier razón algún alumno/a no puede realizar un determinado ejercicio, éste lo hará saber al profesor quién procurará proporcionar al alumno/a un ejercicio alternativo.

Los alumnos/as que asistan a clase y no puedan realizar la misma, tendrán que cumplimentar obligatoriamente la ficha de "No participación" y entregarla firmada al finalizar la clase o en la siguiente sesión o realizar un trabajo especial.

La no participación durante un largo periodo de tiempo no significará en ningún caso que el alumno/a esté exento del área, puesto que tendrá que examinarse de los contenidos conceptuales y actitudinales así como de los trabajos o actividades que el profesor haya establecido para esa evaluación.

Vestuario:

Los alumnos /as deberán vestir siempre con ropa deportiva del Colegio San José y San Andrés (camiseta de manga corta o manga larga, pantalón corto o chándal) dependiendo de las condiciones meteorológicas. Al finalizar la clase práctica los alumnos/as deben ducharse o asearse cambiándose de ropa.

Para la realización de las clases de E.F los alumnos /as deberán estar desprovistos de anillos, pendientes, cadenas o cualquier otro objeto que pudiera producir daños a uno mismo o a sus compañeros y llevarán, **siempre**, el pelo recogido por medio de una goma o turbante.

Los alumnos deben asistir con calzado deportivo debidamente atado. Esto es imprescindible para la realización de las clases de forma segura, por lo que no se permitirá a ningún alumno la participación en las sesiones con los cordones desatados u otro tipo de calzado.

Aquellos alumnos que no traigan la vestimenta adecuada no podrán realizar la clase práctica, realizando obligatoriamente la "ficha de NO participación" y contando ese día como falta injustificada.



Información y Comunicación

La asignatura de E.F. dispone de un blog para que los alumnos/as puedan obtener más información de los contenidos de la asignatura.

www.efsanjoseysanandres.wordpress.com

Además hay un correo electrónico donde podrán comunicarse con el profesor, para resolver y aclarar dudas. A través del correo electrónico los alumnos/as podrán enviar o adjuntar los trabajos que se manden durante el curso. **NOTA IMPORTANTE:** El trabajo no estará presentado hasta que el profesor no envíe la confirmación de la recepción del correo con un OK o algo similar.

Correo electrónico: **efdanigimeno@gmail.com**

Metodología

En las sesiones teóricas se propone la innovación educativa **flipped classroom**, donde los alumnos previamente a la sesión teórica leerán y estudiarán la unidad didáctica del dossier de Educación Física en casa. En el colegio el profesor repartirá el dossier de actividades de Educación Física y los alumnos realizarán las actividades en el aula. Las actividades pueden ser individuales, grupales o cooperativas. Al finalizar la sesión el profesor recogerá el dossier de actividades. Durante la sesión el profesor resolverá todas las dudas surgidas durante la lectura previa y al realizar las actividades.

En las sesiones prácticas proponemos una metodología donde el alumnado no será un mero realizador de las tareas propuestas, sino que, al menos, deba asumir el por qué y el para qué de dichas tareas, de tal forma que asimile de manera práctica los conocimientos sobre su cuerpo y el funcionamiento del mismo, así como de sus posibilidades motrices y experimente con ellas.

Propondremos actividades que supongan un esfuerzo y un reto adecuado a las capacidades de los niños y niñas donde el alumnado sea el protagonista de su propia acción motriz. Será una metodología: flexible, activa, participativa, inductiva, integradora, lúdica y creativa.

Para todo ello, trabajaremos con las siguientes técnicas de enseñanza:

- + **Mando directo:** el alumno tendrá un papel más pasivo. Escuchará, comprenderá y cumplirá las indicaciones dadas. Se proporcionará al alumno /a una información directa sobre la solución de un problema motor, concretando cómo debe ser su ejecución.
- + **Reproducción de modelos:** el alumno tratará de imitar un modelo concreto de actividad motriz con gestos o ejercicios determinados.
- + **Descubrimiento guiado:** Se basa en la realización de preguntas. El maestro no deberá dar nunca la respuesta esperando siempre a qué el alumno responda y tratando de reforzar en todo momento la contestación dada.
- + **Resolución de problemas:** El alumno debe encontrar la respuesta por sí solo. Después se analizarán los resultados a nivel de grupo.
- + **Enseñanza recíproca:** se propondrá un trabajo por parejas en el que el compañero se encargará de la observación de la tarea y suministrará la información a quien la ejecuta.
- + **Asignación de tareas:** el maestro determinará las tareas a realizar. El alumno se responsabilizará de su trabajo.
- + **Búsqueda:** al alumno se le planteará un problema motriz y él tratará de encontrar la solución.

UNIDAD DIDÁCTICA 1: ATLETISMO

La palabra **atletismo** proviene del griego "Athlon" que significa combate, lucha. El atletismo es un deporte de competición tanto individual como grupal que consta de varias pruebas. Estas pruebas pueden desarrollarse tanto en estadios cubiertos como en estadios al aire libre, siendo las marcas y récords diferentes en cada uno de los casos.

DISCIPLINAS DEL ATLETISMO

DESPLAZAMIENTOS

100m
200m
400m
800m
1.500m
5.000m
10.000m
Maratón
20Km marcha
50Km marcha

100m vallas
110m vallas
400m vallas
3.000m obstáculos
4x100 relevos
4x400 relevos

SALTOS

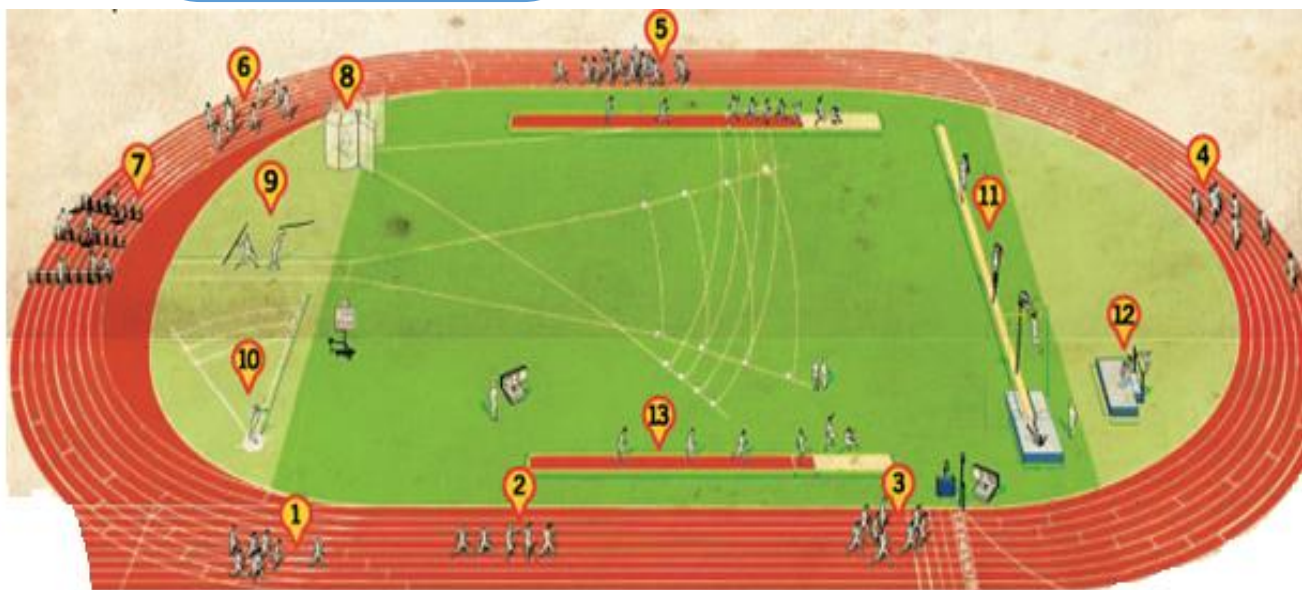
Altura
Pértiga
Longitud
Triple

LANZAMIENTOS

Peso
Disco
Martillo
Jabalina

COMBINADA

Decathlon
Heptatlon



- 1.- **200 metros lisos**: adaptación moderna de la clásica carrera llamada "stadium" de 192.27 metros
- 2.- **Relevos**: cada corredor (4 por país) lleva un testigo que entrega al siguiente de su equipo
- 3.- **100 metros**: prueba más corta de sprint. Se sale apoyando los pies en unos tacos portátiles.
- 4,5 y 6.-: 400, 800, 1.500, 5.000 y 10.000 metros
- 7.- **Vallas**: 400m vallas (son 10 vallas pero más bajas que para el 100 y el 110 metros vallas)
- 8.- **Martillo-Disco**: Se lanza una bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero o un disco pesado lo más lejos posible.
- 9.- **Jabalina**: Se lanza una jabalina de metal o fibra de vidrio lo más lejos posible.
- 10.- **Lanzamiento de peso**: consiste en lanzar una bola sólida de acero a través del aire a la máxima distancia posible.
- 11.- **Salto de pértiga**: Es una barra cuya longitud suele estar entre 4 y metros mediante la cual se impulsa el atleta para intentar alcanzar la máxima altura.
- 12.- **Salto de altura**: tiene como objetivo sobrepasar una barra horizontal denominada listón colocada a diferentes alturas.
- 13.- **Salto de longitud y triple salto**: consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal.

DESPLAZAMIENTOS

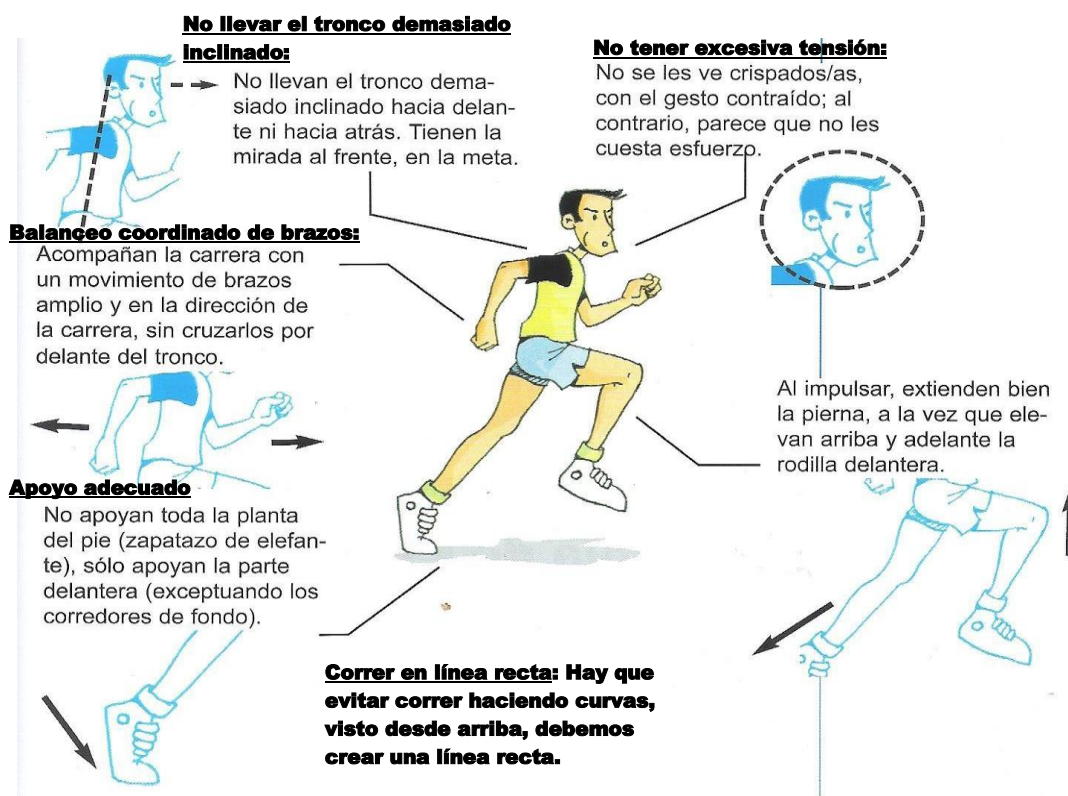
Habilidad motriz básica que implica una progresión de un punto a otro del espacio utilizando como medio el movimiento corporal.

LA CARRERA

¿Qué es?

La carrera es la capacidad natural que posee el hombre para desplazarse rápidamente alternando el apoyo de un pie con la suspensión o vuelo.

TÉCNICA DE CARRERA



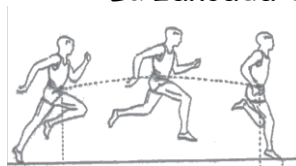
LA ZANCADA

La velocidad en carrera depende en gran medida de nuestra **zancada**. La zancada es el salto comprendido entre dos contactos sucesivos con el suelo y depende fundamentalmente de dos factores:

1.- **FRECUENCIA:** La frecuencia es el número de apoyos que da un atleta en un segundo. Un velocista puede llegar a realizar 4'5 apoyos en un segundo.

2.- **AMPLITUD:** la amplitud es la distancia que existe entre el punto de despegue y el de apoyo. Un velocista puede llegar a realizar una zancada con una amplitud de hasta 2'50 metros.

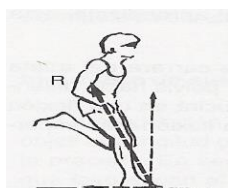
La **zancada** se compone de dos fases:



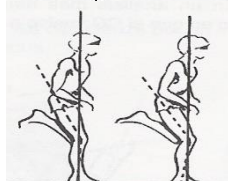
- **FASE TERRESTRE:** Amortiguación, Sustentación e Impulso.
- **FASE ÁEREA**

1. FASE TERRESTRE: momento en que el pie del corredor está en contacto con el suelo.

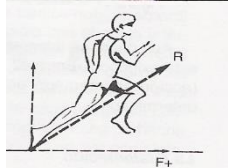
A. AMORTIGUACIÓN: Empieza en el instante en que el pie vuelve a tocar el suelo. Debe ser lo más breve posible para no frenarnos demasiado, realizaremos para ello la acción de "zarpazo activo" (cuando tocamos el suelo lo hacemos como si quisiéramos darle un zarpazo con el pie).



B. SUSTENTACIÓN: Corresponde al momento en que el CG (centro de gravedad) se halla en la vertical del apoyo en el suelo. Permite observar la postura de carrera del atleta (alta o baja) para posibles correcciones.



C. IMPULSO: La pierna que contacta con el suelo impulsa todo el cuerpo del atleta hacia delante, acaba en el momento en que el pie se separa del suelo. La cadera, la rodilla y el tobillo de la pierna de impulso deben quedar completamente estirados.

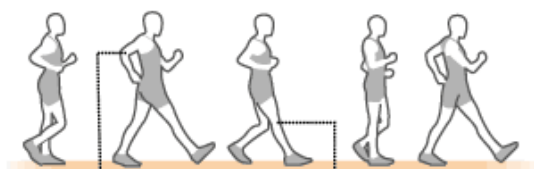


2. FASE DE SUSPENSIÓN: En esta fase el atleta no tiene ningún punto de apoyo en el suelo. La fase aérea en las carreras de velocidad es mayor que en las de larga distancia por el fuerte impulso que se dan los atletas.

LA MARCHA

En la marcha no existe fase de suspensión entre un apoyo y otro. Al menos uno de los pies ha de estar en contacto con el suelo.

los atletas deben mantener un pie en permanente contacto con el piso. Un marchista es descalificado después de recibir tres amonestaciones.



Movimiento enérgico de los brazos para optimizar el paso.

La pierna debe estar derecha antes del contacto hasta alcanzar la posición vertical.

CARRERAS DE RELEVOS

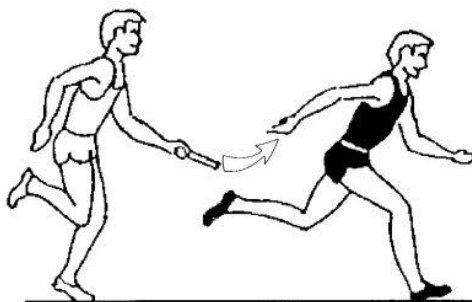
Las carreras de relevos son las únicas pruebas en las que se compite en equipos dentro del atletismo. La prueba consiste en una carrera donde 4 integrantes que forman el equipo van pasándose el testigo hasta cubrir la distancia de la prueba. El **testigo** en atletismo es una barra cilíndrica de metal o de un material similar que se utiliza en las carreras de relevos y que tiene una longitud de 30 centímetros y un peso mínimo de 50 gramos.

En atletismo existen dos tipos de carreras de relevos:

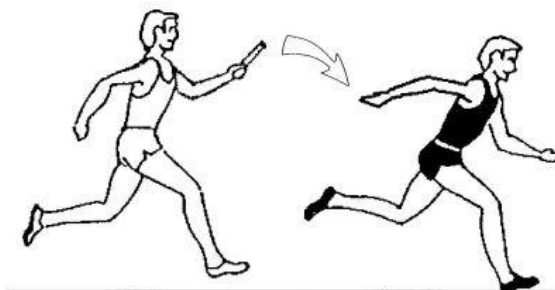
- a) 4 x 100: donde cada corredor corre 100 metros completando entre todos una vuelta a la pista, es decir, 400 metros.
- b) 4 x 400: donde cada atleta corre una vuelta completa a la pista, es decir, 400 metros.

Técnica de entrega del testigo

- **Entrega de forma ascendente (de abajo a arriba):** el deportista que entrega el testigo realiza un movimiento ascendente del brazo para entregar el testigo. El atleta que recibe el testigo extiende el brazo hacia atrás con la palma de la mano hacia abajo en la forma de V invertida.



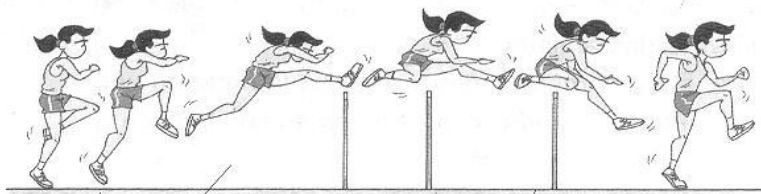
- **Entrega de forma descendente (de arriba abajo):** en esta técnica el atleta entrega el testigo realizando un movimiento descendente de la mano para hacer la entrega del testigo. El deportista que recibe debe tener la palma de la mano hacia arriba en forma de V.



PASO DE VALLAS

LAS CARRERAS CON VALLAS

Las carreras con vallas no se corren dando grandes saltos. Son carreras normales donde las vallas se “pasan”, no se “saltan”.



ATAQUE

Levanta la rodilla y la pierna de ataque. Adelanta el cuerpo como si quisieras abalanzarlo sobre la valla.

FRANQUEO

Mantén el cuerpo inclinado. La pierna retrasada gira para que el muslo y el pie pasen paralelos a la valla.

CONTACTO CON EL SUELO

Toca el suelo con la pierna rígida “como un bastón”. La rodilla de la otra pierna se coloca en dirección a la línea de carrera.

LOS SALTOS

Habilidad motriz básica en la que se produce un despegue del suelo gracias a la impulsión de una o ambas piernas.

Los saltos en atletismo comprenden las siguientes fases:

- **Carrera:** aproximación al lugar donde se efectúa el salto. Sirve para adquirir la velocidad idónea para saltar. Excepto en el salto de altura esta velocidad será la máxima posible, hecho que facilitará que el siguiente salto sea mejor.
- **Batida o despegue:** momento en el cual se efectúa el despegue del salto y determinará su eficacia.
- **Vuelo:** fase aérea del salto. Mucho más importante en los saltos verticales (altura y pértiga), que en los horizontales (longitud y triple), pues de los movimientos del cuerpo en esta fase dependerá el franqueo del listón.
- **Caída:** se final del salto.

PRUEBAS:

Saltos horizontales:



Saltos verticales:



LOS LANZAMIENTOS

Habilidad motriz básica que consiste en lanzar algo desde un punto hacia otro impulsándolo con la mano.

PRUEBAS:

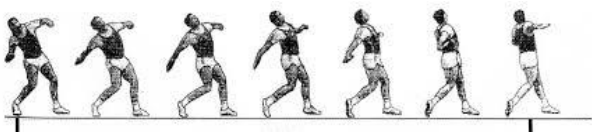
Lanzamiento de jabalina



Lanzamiento de martillo



Lanzamiento de disco



Lanzamiento de peso



1. ¿Qué es el atletismo?
2. Pruebas o disciplinas del atletismo
3. Técnica de carrera y paso de valla.
4. Relevos: paso del testigo.
5. Salto: Fases y tipos de saltos

UNIDAD DIDÁCTICA 2: *PILOTA VALENCIANA*

¿QUÉ ES?

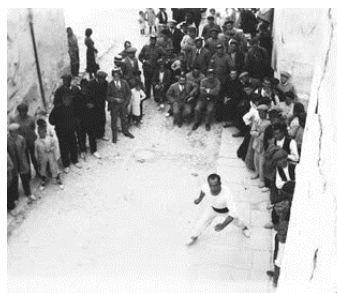
La **pelota valenciana** (en valenciano *pilota valenciana*) es un deporte con varias modalidades en el cual se enfrentan uno o más contrincantes formando dos equipos que compiten lanzando una pelota, golpeándola con la mano desnuda, o con ligeras protecciones.

INTRODUCCIÓN HISTÓRICA

El deporte de la pelota fue ampliamente practicado en la Antigua Grecia y fue introducido en la Península Ibérica por el Imperio Romano que lo expandió a otras regiones del imperio como las actuales Francia, Bélgica, Holanda o Italia donde aún perduran diferentes variedades.

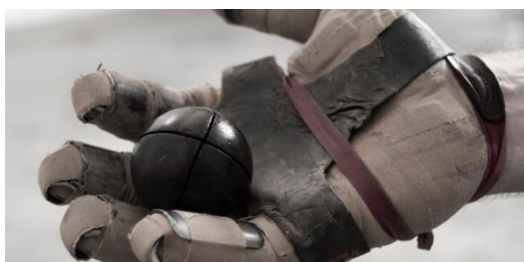


Hasta mitad del siglo XX es lo que se conoce como edad de oro de la pelota valenciana debido a que se disputaban numerosas partidas en las que se apostaban grandísimas sumas de dinero y a que los jugadores eran auténticos héroes populares destacando pelotaris como Roquet de Penàguila, Bandera, Melero, Bota, el Nene, el Paler o el Pilotero.



Después con la popularización de los deportes de masas, especialmente el fútbol, la expansión urbanística que provocó el derribo de numerosos trinquetes, el aumento de la circulación automovilística que dificultó el juego en la calle y la progresiva castellanización de la sociedad debido a la inmigración de gran cantidad de personas que no veían a la pelota como un deporte propio provocó que su situación en la década de los 60 del siglo XX fuera casi crítica. Pero en ese momento la pelota volvió a resurgir y se puede decir que fue gracias a un hombre. Francisco Cabanes el Genovés. La figura de este mítico pelotari atrajo a numerosos aficionados de vuelta al trinquete.

ELEMENTOS DEL JUEGO



NORMAS DEL JUEGO

El sistema de puntuación dentro de un juego está formado por 4 momentos: *Quinze, Trenta, Val, Joc* o tantos, amb el qual acaba el parcial.

Hay que tener presente que para poder ganar un juego, hay que tener 2 quince de ventaja, si no es así, el juego se alarga hasta que uno de los dos equipos llegue a tener esta ventaja.

Cada juego ganado cuenta en el cómputo global de la partida por 5 puntos, y gana la partida aquel equipo que consiga 25 puntos, es decir, 5 juegos (5 juegos x 5 puntos = 25 puntos = partida).

MODALIDADES DEL JUEGO

Escala i corda: Sin duda la modalidad reina por lo que cuenta con el mayor número de jugadores profesionales. Se disputa en trinquete al que se añade una cuerda en el medio de la cancha a una altura aproximada de dos metros. Se enfrentan dos equipos de uno, dos o tres jugadores. Es un juego al aire, permitiéndose sólo un bote de la pelota antes de devolverla al campo rival aunque los botes en las escaleras no son contados. El juego consiste en devolver la pelota al rival por encima de la cuerda, cometiéndose falta cuando la pelota no llega al otro campo, lo hace por debajo o impacta en una parte del cuerpo distinta de la mano. Para conseguir un juego se sigue una notación similar a la del tenis, 15, 30, val y joc .

Galotxa: Es un juego similar al de *escala i corda* diferenciándose en que se disputa en una calle natural, o una calle artificial, adaptándose las reglas a la cancha, pero manteniendo el mismo espíritu.

Galotxetes: Esta modalidad se juega en la *galotxeta* una diminuta cancha entre uno o dos jugadores por equipo. Se disputa al aire, consiguiéndose un tanto cada vez que se introduce la pelota en uno de los cajones (agujeros) del rival, o no consiguen pasar la cuerda.

Frontón: se juega contra pared. La pared larga se llama "pared izquierda". La pared frontal y principal contra la que es obligatorio que bota la pelota se denomina "frontis", en la que hay una línea horizontal o "falta" (normalmente de metal) a 1 metro de altura.

LLargues: también conocido como juego internacional. Esta modalidad se disputa en la calle. Esta calle debe ser llana, con unos ocho metros de ancho y de una longitud tal que permita el desarrollo del juego, generalmente unos ochenta metros.

Raspall: Se juega en la calle y en el trinquete. Para jugar a raspall se marcan dos rallas separadas 70-75 pasos, las cuáles limitan el terreno de juego. A una parte está el saque y a la otra el resto. En medio de la calle, se señala un ralla de falta, que indicará que la pelota ha de dar el primer bote antes de esta línea en el saque. El saque se realizará siempre desde el "dau" que es el lugar donde deberá botar la pelota antes del saque.

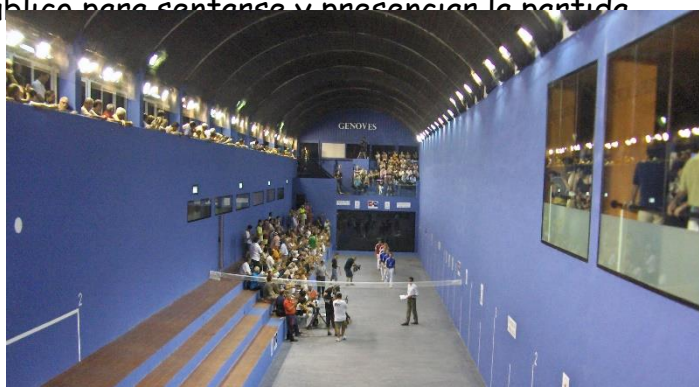
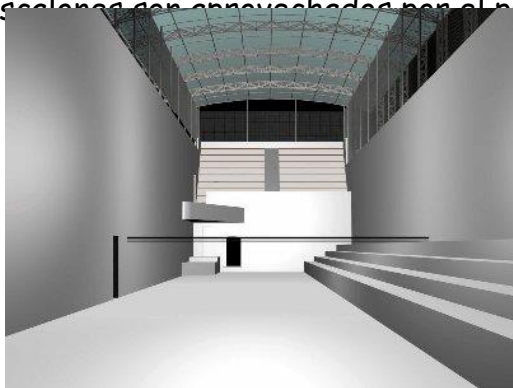
La partida comienza cuando un jugador realiza un saque botando la pelota en la piedra (si está en la calle) o en el dau si lo hace en el trinquete. No importa los botes que de y puede golpearse por el aire, por tierra, etc. Los contrarios (el resto), la devolverán golpeándola con la mano intentando que la pelota pase más allá de la línea de 15 de sus adversarios (traure). Cada vez que la pelota pasa la raya de 15 y da más de un bote sin ser devuelta, se gana un 15.

Si la pelota se para entre el público, etc., se colocará en el centro de la calle, en línea de donde se había parado y la golpeará un adversario con la mano no dominante.

La composición del equipo es muy variable, pero la más habitual es la de 2 ó 3 jugadores por equipo. El jugador más alejado es el "traure", delante del todo está el "punter" y en medio se encuentra el "mitger".

LUGARES EN LOS QUE SE PRACTICA

- **Trinquet:** Es la cancha más característica de este deporte. Es un recinto cerrado de forma rectangular de entre cuarenta y sesenta metros de largo y entre nueve y once de ancho. Las dos paredes más largas, denominadas murallas, tienen una altura parecida al ancho del recinto. Una de las dos murallas cuenta con un elemento singular, la *escala*. Esta escalera consta de cuatro escalones de los cuales el primero es más alto que el resto, contando con una altura de un metro aproximadamente y un ancho de entre dos metros y medio y tres. Estos escalones son aprovechados por el público para sentarse y presenciar la partida.



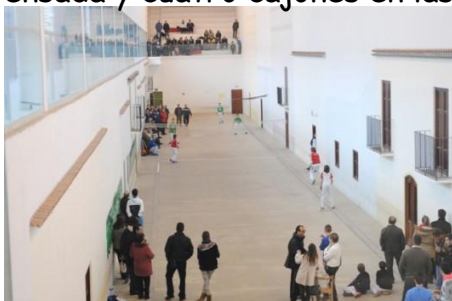
- **Calle:** Tradicionalmente se han disputado partidas en la calle, contando cada pueblo con una calle especialmente adecuada para ello. Esta calle debía de ser plana y contaba con unas dimensiones un poco menores que las de un trinquete.



- **Frontón:** De características similares al frontón vasco o al de frontenis pero con una longitud menor (reglamentariamente entre 20 y 30 m de largo) está ganando popularidad en los últimos tiempos debido a la dificultad de disputar partidas en la calle o en



- **Galotxeta:** Este recinto de veinte metros de largo por tres y medio de ancho se utiliza para jugar la modalidad de "Galotxetes". Cuenta con una cuerda central destensada y cuatro cajones en las esquinas del recinto.



VESTIMENTA

En el raspall: pantalones cortos deportivos y camiseta blanca o color rojo y azul. En el resto de modalidades, la misma indumentaria, pero siempre pantalón largo blanco. Un elemento común y complemento distintivo de cada equipo es la tradicional faja, de color azul y rojo. El distintivo rojo lo llevará siempre el favorito, el equipo o jugador de mayor categoría deportiva o el que ostente el título de mayor nivel y, en caso de igualdad, el de más edad.

TÉCNICA INDIVIDUAL

•Volea: golpe que se da a la pelota antes de que bote, con el brazo elevado, con los pies fijados en el suelo y con el cuerpo inclinado hacia atrás.



•Manró: golpe en el que el jugador golpea la pelota después de describir con el brazo un semicírculo horizontal.



•Carxot: Similar al bot de braç pero la pelota lleva poca altura, y dependiendo de la posición del cuerpo se puede dirigir la trayectoria de la pelota hacia arriba o contra el suelo.



•Raspada: golpeo exclusivo de la modalidad a la que da nombre (el raspall), y que consiste en arrastrar los dedos de la mano por el suelo para golpear la pelota que va rodando.



•Bot i volea: golpeo de gran dificultad ya que la pelota se golpea de palma inmediatamente después de botar en el suelo.

•Bragueta: golpeo similar a la palma con la particularidad de que la pelota va muy ajustada al cuerpo y el jugador se coloca en una posición lateral a su dirección.



•Palma: golpeo en el que el jugador se sitúa enfrente de la trayectoria de la pelota, pudiéndola golpear al aire o al bote, y describiendo un semicírculo en el plano vertical.



Para completar información sobre pilota valenciana:

Materiales e instalaciones:

<https://www.youtube.com/watch?v=frnZMCSNp6o>

Golpeos:

https://www.youtube.com/watch?v=QGVLV_xXAgo



1. ¿Qué es la "pilota valenciana"?
2. ¿Qué tipo de modalidades existen? ¿Cuáles son las principales diferencias entre ellas?
3. ¿En qué lugares podemos practicar las diferentes modalidades?
4. ¿Cuáles son las normas básicas de juego de escala i corda? ¿y de raspall?

UNIDAD DIDÁCTICA 3: MITOS Y FALSAS CREENCIAS EN ACTIVIDAD FÍSICA

¿QUÉ ES?

Personas corriendo en chándal en pleno verano en las horas de mayor calor; otros corriendo bajo el sol sin beber agua para perder peso; aquel bebiendo agua con azúcar para que no le salgan agujetas; otros haciendo ejercicios abdominales para perder la famosa "curva de la felicidad", etc., son **mitos**, visiones limitadas o equivocadas sobre la actividad física.

Los mitos o falsas creencias relacionadas con la actividad física son muy comunes debido a múltiples influencias: publicitaria (especialmente en la televisión), profesionales no suficientemente formados, etc.

En este tema trataremos algunos de ellos:

- SUDAR MUCHO ADELGAZA
- ABSOMINALES
- AGUJETAS



SUDAR MUCHO ADELGAZA

Suele pensarse que para perder los "kilogramos" que nos sobran tenemos que realizar ejercicio físico que produzca una gran cantidad de sudor. Es decir, que tenemos que sudar todo lo que podamos para perder la mayor cantidad posible de líquidos y aumentar la temperatura para que la grasa se disuelva y extraerla a través de los poros de la piel.

Este es el motivo por el que muchas personas salen a correr con prendas muy gruesas, impermeables, etc., pues piensan que de esta manera adelgazan, aunque esto sólo puede provocar serios problemas físicos ya que no dejamos que nuestro cuerpo elimine el calor, es decir, que regule la temperatura interna.

Por tanto, a través del sudor perdemos líquidos que tras la ingesta (necesaria) de agua después o durante el ejercicio vuelve a recuperarse el peso perdido.

Los kilogramos de más, únicamente podemos eliminarlos con una dieta en la reduzcamos "un poco" la ingesta calórica (sobre unas 200 kilocalorías) y la realización de ejercicio físico moderado (50-55% de la FCmax en personas no entrenadas y 65% de la FCmax en personas entrenadas) con una duración mínima de 20-30 minutos pues es cuando comenzamos a utilizar la grasa como combustible, como fuente de energía.

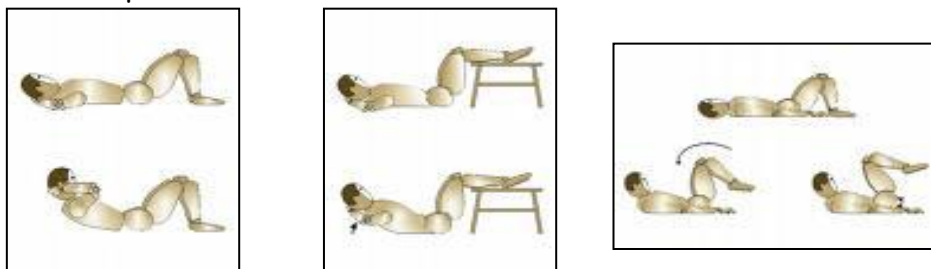
Por tanto, **sudar no adelgaza** pues la grasa no se disuelve, ni evapora; únicamente podemos eliminarla cuando la utilizamos como fuente de energía.

ABDOMINALES

Normalmente las personas que comienzan a realizar abdominales lo hacen porque quieren perder grasa de forma localizada, "la barriguita" y conseguir así la deseada "tableta de chocolate" y para ello utilizan todos los aparatos, ejercicios, etc., conocidos, pero poco efectivos.

Cuando perdemos grasa no podemos hacerlo de forma localizada, es decir, no podemos perder grasa en aquella parte de nuestro cuerpo que nosotros deseemos, sino que en función de nuestra morfología y metabolismo perderemos en unas zonas más que en otras. Aunque sí podemos trabajar el músculo potenciándolo, pero esto no supondrá la pérdida de peso.

Muchas personas (la gran mayoría) sólo trabajan las abdominales por estética, realmente el trabajo de abdominales es muy importante para prevenir dolores de espalda, sobre todo de la zona lumbar, aunque si se trabajan de forma incorrecta pueden causar más daño que beneficio.



AGUJETAS

Es un dolor muscular que aparece unas horas después de realizar un ejercicio intenso o prolongado fuera de lo habitual o tras un período sin realizar ejercicio continuado. Estas molestias son conocidas como "agujetas". La sensación de dolor va en aumento durante las primeras 24 horas y alcanza su punto más alto entre éstas y las 72 horas. Notamos la musculatura tensa, nos duele al realizar movimientos y al tocar la zona.

Anteriormente se pensaba que las agujetas eran microcristales que se producían cuando el ácido láctico producido en el músculo cristalizaba. Estos microcristales producían pequeñas roturas del músculo. Por este motivo, se decía que al tomar agua con azúcar los cristales desaparecían o que no llegaban a formarse.

Se ha demostrado tras analizar el músculo que esto no puede ocurrir pues el ácido láctico no cristaliza en el músculo pues es eliminado como muy tarde a la hora de finalizar la actividad. Por tanto, se ha demostrado que **el ácido láctico no es el responsable de las agujetas**.

Las agujetas son en realidad, pequeñas rupturas de estructuras musculares, producidas por realizar principalmente actividades a las que no se está acostumbrado.



1. ¿Por qué sudar no adelgaza?
2. ¿Al hacer muchas abdominales perdemos volumen en esa zona?
3. ¿Por qué se producen las agujetas? ¿qué debemos hacer para que disminuya el dolor?

UNIDAD DIDÁCTICA 5: ACTIVIDADES Y DEPORTES DE INVIERNO

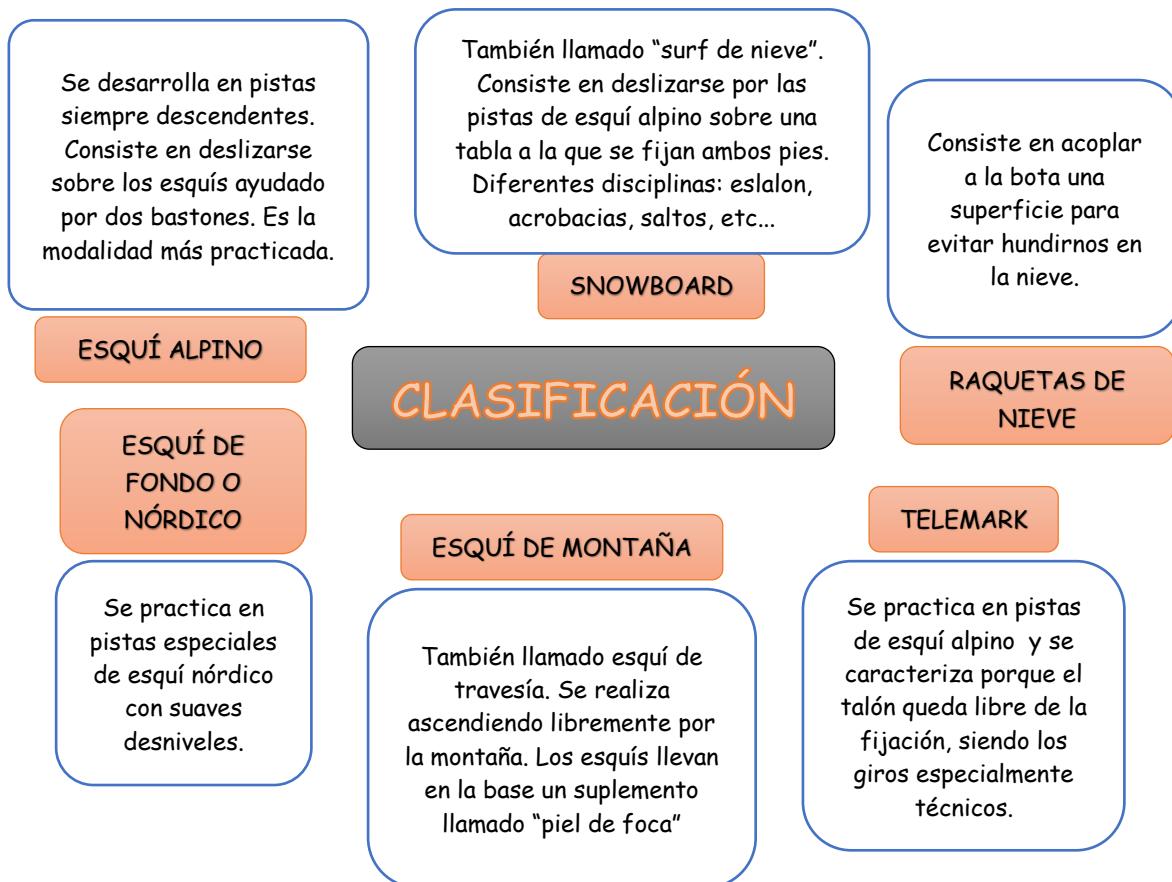
Introducción

Las actividades y deportes de invierno incluyen todas las disciplinas de los deportes que tienen lugar en el hielo o la nieve, ya sea en condiciones naturales o reproducidas de manera artificial.

Habitualmente estos deportes se celebran sólo en las zonas frías durante el invierno, pero en las últimas décadas, la introducción de materiales sintéticos que permiten deslizarse sobre superficies como nieve o hielo, la construcción de instalaciones deportivas cubiertas y sistemas de distribución de la nieve artificial ha permitido extender la práctica de deportes de invierno a lugares donde el clima o la falta de terreno natural no permite la actuación.

Clasificación

En la estación más fría del año se pueden practicar numerosos deportes sobre el hielo y la nieve. Pero los más practicados en nuestro país son aquellos que se realizan en las diferentes estaciones de esquí. Estos deportes son:



Estación de esquí

Una **estación de esquí** es un área preparada para el disfrute de la nieve. Dispone de pistas de esquí balizadas preparadas por máquinas especiales y clasificadas por colores (verdes, amarillas azules, rojas, negras) así como pistas de fondo, hoteles y restaurantes para el descanso de los usuarios, remontes para el transporte de los esquiadores a zonas altas y diferentes servicios que pueden ir desde zona para usar trineos hasta pistas de patinaje.



En función de la dificultad, las pistas se clasifican en:

- **Verdes:** pistas para debutantes con poca inclinación (inferior al 15%) y poca dificultad.
- **Azules:** una inclinación de entre el 15-35% y dificultad media.
- **Rojas:** una inclinación de entre el 35-45% con dificultad alta, para esquiadores expertos.
- **Negras:** una inclinación superior al 45%, dificultad muy alta. Para esquiadores muy expertos.

Los remontes son el medio de transporte que utilizamos en las pistas de esquí para acceder a la parte superior de la montaña si practicamos esquí alpino, snowboard o telemark. Para poder utilizarlos necesitaremos tener una tarjeta llamada: FORFAIT, que enseñaremos a los responsables de la estación o pasaremos por los tornos antes de acceder a cada remonte.

Materiales



Las actividades en la nieve se llevan a cabo en la alta montaña, muchas veces a más de 2000m de altura. Es este el medio al que normalmente no estamos acostumbrados y podemos encontrar serias adversidades climatológicas. En caso de no ir correctamente equipados podría afectar a nuestra salud e integridad física. Por eso debemos dar mucha importancia a llevar el material y equipamiento adecuado:

Ropa necesaria: calcetines largos, jersey o forro polar, pantalones impermeables, anorak.

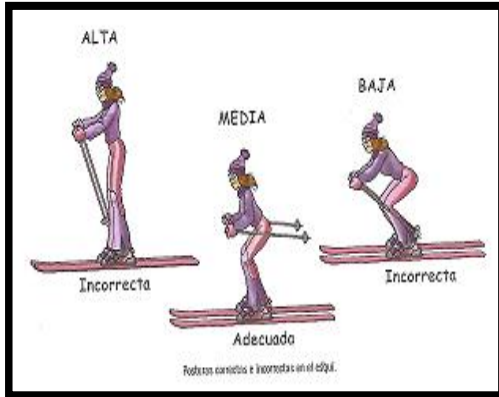
Para el sol: gafas de sol, crema de protección solar y crema de labios.



Técnica de esquí alpino.

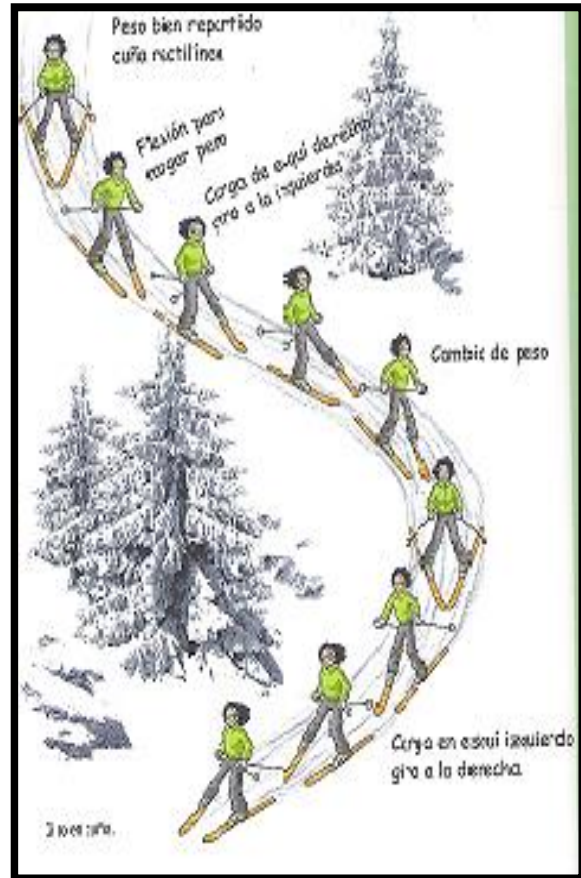
POSTURA CORRECTA:

cargar el peso sobre la punta de los esquís abriendo éstos unos 20cm.



VIRAJE EN CUÑA:

Técnica de iniciación. Se utiliza para frenar y realizar giros. Las puntas delanteras del esquí se cierran y las colas se abren formando una "V", a más abertura del ángulo, más frenada.



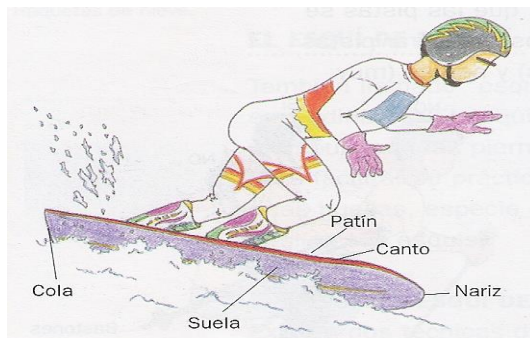
INCORPORARSE DEL SUELO: para levantarse del suelo hay que colocar los esquís paralelos y perpendiculares a la pendiente. Hay que colocar el cuerpo por arriba de los esquís y empujar con los bastones para ponernos de pie.

SUBIR UNA PENDIENTE: Para realizar subidas hay que colocarse horizontal y perpendicularmente a la pendiente. Desde esta postura, abre y junta los esquís para subir poco a poco como si subieses una escalera lateralmente.

Técnica de snowboard.

Es una modalidad del esquí en la se utiliza una tabla de surf. En ella quedan sujetos los dos pies.

En esta disciplina, el surfista no lleva bastones y será el propio cuerpo el que compensará los movimientos al clavar los cantos de la tabla.



Raquetas de nieve

Una raqueta de nieve es un calzado espacial que sirve para caminar por la nieve. Las raquetas tienen una superficie plana, mucho más extensa que el pie y permite que el peso de la persona se reparta, impidiendo que los pies se hundan en la nieve. Se acopla a la bota de montaña mediante correas y, para no perder el equilibrio, es aconsejable llevar en las manos unos bastones de nieve.

No requiere de un aprendizaje previo y nos permite hacer excursiones en terrenos donde caminar sin ellas resultaría prácticamente imposible.



Técnica de patinaje sobre hielo.

1. Comenzar simplemente "caminando" sobre el hielo y separando las puntas de los pies. El cuerpo debe estar erguido con los brazos hacia fuera, ligeramente a los lados.



- Flexionar rodillas-tobillos todo el tiempo. El peso está detrás sobre los talones. De hecho, la flexión del pie debería poner presión hacia atrás sobre los talones.
- Nuestras caderas deben estar por encima, a la altura de los talones.
- Cuando caigamos, debemos girar hasta quedar de frente al hielo. Arrodillarnos y traer una de las piernas hacia arriba para que un solo patín esté sobre el hielo. Podemos ayudarnos con las manos para ponernos de pie sobre el patín que está sobre el hielo. No tratemos de ponernos de pie con ambas cuchillas apoyadas en el hielo. Se deslizarán hacia adelante.
- Patinar en el sentido marcado. Tratar de no pasar por el centro de la pista donde probablemente haya gente que practica saltos, piruetas y pasos combinados. No permanecer parados en medio del tránsito. Tampoco es recomendable tomar de la mano a más de una persona, puede ser muy peligroso.
- Experimentar con los brazos. Deslizándonos sobre los dos pies, con los brazos hacia fuera y a los lados. Si volvemos los hombros y brazos a la izquierda, notaremos que damos vuelta a la izquierda sin hacer ningún esfuerzo, tan sólo abriendo ligeramente las puntas de los pies.
- Mirar hacia delante (no abajo). Debemos hacer que los pies permanezcan planos sobre el terreno.



- Definición y clasificación deportes de invierno.
- Estación de esquí: Pistas y remontes.
- Material necesario deportes de invierno.
- Técnica de esquí y snowboard.
- Técnica de patinaje sobre hielo.

UNIDAD DIDÁCTICA 6: **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO II**

¿Qué es ACONDICIONAMIENTO FÍSICO?

Es el desarrollo intencionado de las capacidades físicas básicas, que tiene como resultado una mejora de la **CONDICIÓN FÍSICA**.

Conceptos clave dentro del acondicionamiento físico

Capacidades Físicas Básicas: son condiciones internas de cada individuo, que se mejoran por medio del entrenamiento y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas.

RESISTENCIA: Capacidad para realizar un esfuerzo de una intensidad determinada durante un tiempo prolongado.

VELOCIDAD: Capacidad para realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.



FUERZA: Capacidad de vencer resistencias externas mediante esfuerzos musculares.

FLEXIBILIDAD: Capacidad que permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo. Esto es posible gracias a la movilidad articular y a la elasticidad muscular.

Condición física: Es el estado en el que nuestras capacidades se encuentran, es decir, si nuestras capacidades físicas básicas son capaces de afrontar las tareas físicas con eficacia. Tiene como objetivo principal mantener el cuerpo en un estado óptimo de salud (tanto para las tareas cotidianas como para las actividades físicas).

Salud: no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino disfrutar del bienestar físico, psicológico y social.



RESISTENCIA

Es la cualidad o capacidad física de nuestro organismo que nos permite aguantar un esfuerzo durante mucho tiempo.

¿De qué depende que una persona tenga mayor o menor resistencia?

1. **Consumo de oxígeno y capacidad de absorción:** es la mayor cantidad de oxígeno que un individuo puede utilizar durante un trabajo físico. El entrenamiento y la práctica de actividad física son fundamentales para aumentar y mejorar la absorción de oxígeno.
2. **Capacidad para soportar y eliminar el ácido láctico:** cuando se realizan ejercicios sin el aporte necesario de oxígeno, se produce ácido láctico. El



entrenamiento mejora la capacidad de transportar oxígeno a los músculos, favoreciendo su utilización y disminuyendo la producción de ácido láctico. Por tanto, los niveles de este producto tóxico son más elevados en personas no entrenadas que en entrenados al realizar la misma actividad.

3. **Factores morfológicos:** como el peso y la talla, el tipo de fibras (si son predominantemente blancas o rojas), el % de grasa.

¿Cuáles son los efectos del trabajo de resistencia sobre nuestra salud?

1. **Aumento de la cavidad del corazón,** en especial el ventrículo izquierdo, con lo que puede recibir e impulsar más sangre en cada contracción.
2. **Aumento del grosor de las fibras musculares del corazón,** debido a esfuerzos intensos.
3. **Disminución de la FC en reposo (bradicardia),** esto es una consecuencia de las adaptaciones anteriores, el corazón se contrae menos veces para abastecer del oxígeno necesario al organismo.
4. **Mejora la capacidad pulmonar.**
5. **Mejora el funcionamiento alveolar,** es decir el intercambio de gases.
6. **Aumenta la cantidad de sangre, de glóbulos rojos y de hemoglobina,** lo que posibilita el transporte de más oxígeno.
7. **Creación de nuevos capilares en los músculos,** permitiendo mejor irrigación tanto para abastecer de oxígeno y nutrientes como para eliminar productos de desecho.
8. **Cambios en el Somatotipo:** aumento del porcentaje de masa magra y disminución del porcentaje de peso graso.
9. **Disminución del Colesterol** perjudicial
10. **Cambios en el tejido conectivo,** mayor fuerza en ligamentos y tendones y más espesor en cartílagos.
11. **Mejora el funcionamiento de los riñones.**
12. **Aumenta el número de leucocitos y linfocitos,** lo que provoca un aumento de las defensas naturales

VELOCIDAD

Es la cualidad o capacidad física básica que nos permite realizar movimientos lo más rápido posible.

¿De qué depende que una persona tenga mayor o menor velocidad?

De todas las capacidades es la que más influenciada está por factores hereditarios. De manera que esta capacidad será la que menos evolucione con el entrenamiento. Así, los factores de los que dependerá fundamentalmente serán los siguientes:

1. **La estatura:** No existe limitación alguna de estatura en un velocista, aunque la estadística ha demostrado que los grandes especialistas de la velocidad en pista, miden entre 1,65 metros y 1,90 metros. Los técnicos coinciden en asegurar que el exceso de altura es más un impedimento que la falta de talla física a la hora de formar un gran velocista de 100 y 200 metros lisos.

2. **El peso:** El velocista debe ser un atleta armónico que tiene que estar en su peso justo. Los últimos análisis de porcentajes de grasa en atletas han revelado que son los especialistas de 400 metros lisos, maratón y 100 metros lisos los que tienen menos cantidad de grasa en sus cuerpos.

3. **Tipo de fibras:** En los músculos se pueden distinguir varios tipos de fibras: rojas (lentas), mixtas o intermedias (rápidas con capacidad aeróbica) y blancas (rápidas con capacidad anaeróbica para esfuerzos muy cortos). El número de estas últimas es el que caracteriza al velocista de 100 y 200 metros lisos.

4. **La musculación:** Cada vez resulta más raro encontrar a un velocista que destaque por su exagerada delgadez y se tiende, por el contrario, al velocista potente, fuerte y musculoso. Algunos atletas, acompañan su habitual trabajo de musculación a través de pesas con fuertes sesiones de masaje que sirven para mantener relajada la masa muscular.

5. **La nutrición:** Los velocistas tienen mayores dificultades para eliminar grasas por las características de su entrenamiento, ya que fundamentalmente realizan trabajo anaeróbico y no queman casi esas reservas. Por este motivo deben cuidar mucho su dieta.



¿Cuáles son los efectos del trabajo de velocidad sobre nuestra salud?

Es la única capacidad física que no repercute directamente sobre la salud, sus beneficios estarán orientados fundamentalmente al rendimiento deportivo.

A pesar de esto, cierto grado de velocidad se va a necesitar en aquellas actividades cotidianas en las que intervenga el factor tiempo, es decir, nos va a servir de cara a mejorar la eficacia de acciones motrices.

Dentro del rendimiento deportivo, es evidente la importancia que tiene el desarrollo de la velocidad para la evolución del resto de las capacidades físicas y cualidades motrices, tanto para los deportes individuales como para los de equipo:

- Mejora de la coordinación de nuestros movimientos.
- Mejora de la fuerza.
- Mejora de la técnica de la carrera o el desplazamiento.
- Mejora nuestra agilidad.

FUERZA

Es la cualidad física básica que nos permite vencer una oposición mediante la acción de nuestros músculos.

¿De qué depende que una persona tenga mayor o menor fuerza?

- Es una cualidad que puede triplicarse mediante el entrenamiento, aunque también viene determinada genéticamente.

1. Volumen del músculo: a mayor cantidad de fibras musculares y mayor grosor, mayor fuerza.

2. Tipo de fibras (que predomine en el músculo): Existen básicamente 3 tipos, las rápidas o blancas, las lentas o rojas y unas que están entre las dos anteriores. Las más aptas para el trabajo de fuerza son las blancas aunque son menos resistentes.



3. La longitud del músculo: a mayor longitud el músculo más fuerza, porque la contracción será mayor.

4. Tipo de inervación: a mayor cantidad de estímulos que le lleguen, se activarán mayor cantidad de fibras y será mayor la fuerza.

5. La edad y el sexo: hasta los 12 años no hay diferencias, a partir de los 14 aumentará notablemente en los chicos hasta alcanzar su máximo a los 30 años aprox. Las chicas alcanzarán su máximo a los 25 años aprox. Los hombres tienen más fuerza porque tienen mayor masa muscular por la concentración de hormonas masculinas.
- Otros factores como la motivación y el entusiasmo favorecen los estímulos produciendo mayor fuerza. El entrenamiento además de aumentar la fuerza hace que se aprenda a utilizar la misma de forma más efectiva.



¿Cuáles son los efectos del trabajo de fuerza sobre nuestra salud?

POSITIVOS

- Aumento del grosor de fibras musculares, aumentando el V del músculo y con ello la fuerza.
- Aumento de la mioglobina lo que conlleva una mayor capacidad para mantener durante más tiempo el trabajo muscular.
- Aumento del número de capilares en el músculo.
- Aumento del número y de la frecuencia de impulsos nerviosos.
- Mejora la tonicidad muscular, evitando el riesgo de posturas corporales inadecuadas.

NEGATIVOS

- Los ejercicios bruscos y en posturas incorrectas pueden provocar lesiones en ligamentos, tendones y músculos.
- La utilización de pesos exagerados y mal aplicados, puede provocar lesiones articulares y deformaciones óseas, sobre todo en edad de crecimiento.
- El aumento de masa muscular puede perjudicar la rapidez en los movimientos y la coordinación, así como provocar un acortamiento muscular.

FLEXIBILIDAD

Cualidad física básica que nos permite realizar movimientos muy amplios con alguna parte de nuestro cuerpo.

¿De qué depende que una persona tenga mayor o menor flexibilidad?

1. **La edad:** Con la edad, las personas van perdiendo la flexibilidad. Desde el nacimiento y en los primeros años de vida es cuando se posee mayor flexibilidad.
2. **El sexo:** Las mujeres son más flexibles que los hombres. Hay factores fisiológicos que hacen que las mujeres posean las estructuras musculares y articulares más flexibles que las de los hombres.
3. **La hora del día:** por la mañana la flexibilidad es bastante reducida, hacia el mediodía las condiciones mejoran. Los ejercicios de flexibilidad que se realicen a primeras horas de la mañana deben ser después de un calentamiento más largo y cuidadoso que lo habitual, para compensar los efectos provocados por las horas de sueño, como por ejemplo, la disminución del riego sanguíneo, la disminución del líquido sinovial en las articulaciones, etc.
4. **La temperatura ambiente:** cuanto menor es la temperatura exterior, menor es el grado de flexibilidad, las condiciones más favorables están por encima de los 18°C.
5. **La fatiga:** el cansancio general y local generan un aumento involuntario de la tensión muscular, por tanto debemos realizar estiramientos para favorecer los procesos de recuperación.
6. **La respiración:** Los ritmos respiratorios afectan al grado de tensión muscular. La espiración se relaciona con la disminución de la tensión muscular mientras que la inspiración con un incremento de la misma. Las exhalaciones profundas favorecerán una mayor relajación.
7. **En entrenamiento:** es un factor fundamental que influye sobre la flexibilidad. Un joven que entrene la flexibilidad tendrá mayor amplitud de movimientos que otro que no entrene.





¿Cuáles son los efectos del trabajo de flexibilidad sobre nuestra salud?

POSITIVOS

- Reduce la posibilidad de lesiones en componentes musculares.
 - Evita el acortamiento de los músculos, aumenta el rango de movilidad articular.
 - Favorece la correcta realización de las técnicas deportivas.
-
- Estimula la secreción de líquido sinovial, a mayor producción de líquido sinovial mejor es el deslizamiento entre los cartílagos articulares y, por tanto, menor será la fricción y el desgaste de éstos.
 - Contribuye a aliviar los efectos característicos de estrés, como por ejemplo, las tensiones, contracturas, etc.
 - Retrasa los efectos del envejecimiento de las estructuras musculares y articulares, por ejemplo, la calcificación de la cápsula articular y la reducción de agua en los tejidos.

NEGATIVOS

- Problemas específicos deportivos (por ejemplo, hiperlordosis en gimnastas).
- Hiperlaxitud que con el tiempo puede derivar en artritis.
- Roturas fibrilares, etc., por un trabajo excesivo o mal realizado.



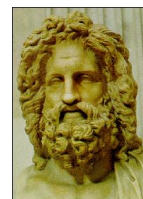
1. Conceptos clave: Acondicionamiento físico, Resistencia, Velocidad, Fuerza y Flexibilidad, Condición física, Salud, Capacidades físicas básicas.
2. ¿Qué beneficios a nivel físico nos aporta el trabajo continuado de cada una de las capacidades físicas básicas?
3. ¿De qué depende que una persona tenga unas u otras cualidades físicas básicas? Explica cada caso.

UNIDAD DIDÁCTICA 7: MOVIMIENTO OLÍMPICO - JUEGOS OLÍMPICOS



Introducción

Los Juegos Olímpicos hacen referencia a una competición deportiva en el que intervienen numerosos países y en el que se desarrollan diversas disciplinas deportivas. Los mismos tienen lugar cada cierta regularidad, por lo general cada cuatro años, y constituyen uno de los eventos más importantes a nivel global. Los juegos olímpicos requieren una organización que incluye una gran cantidad de detalles, circunstancia que hace necesaria una planificación que lleva varios años de anticipación; para que esta circunstancia se lleve a cabo de forma eficiente, se suele elegir cada cierto tiempo a las sedes futuras, selección que implica un gran honor y a la vez una gran responsabilidad.



Los Juegos Olímpicos en la antigüedad

Las primeras Olimpiadas se realizaron en 776 a.C, en el Santuario de Olimpia (Grecia). Se dedicaban a los dioses de la Antigua Grecia, en especial al dios Zeus.

Zeus es el dios de la Luz. Personifica el Cielo con todo su poderío, es el símbolo de la lluvia, el viento, las tormentas, del ciclo de las estaciones y de la sucesión de la noche y el día. La tradición explica que, como parte del peregrinaje religioso, se prendía una hoguera y para ver a quien correspondía el honor de prender dicha hoguera, se realizaba una carrera hasta donde se encontraba un sacerdote con una antorcha encendida en su mano. Al ganador le correspondía encender la hoguera con dicha antorcha.

Los Juegos Olímpicos de la antigüedad se repetían cada 4 años, durante los días que duraban las olimpiadas, las diferentes "polis" (ciudades) se consideraban un Estado neutral y se establecía una tregua sagrada que impedía cualquier tipo de guerra y para poder participar debían cumplir unos requisitos:

1. Ser hijo legítimo
2. Ser hombres libres
3. Estar en posesión de todos los derechos civiles
4. Documentar su participación en los entrenamientos preliminares en Elis



Las grandes ciudades comenzaron a contratar atletas profesionales en lugar de ellos. Muchos eran extranjeros, y según las reglas, no tenían derecho a competir. Entonces, los nacionalizaban.

Las principales pruebas deportivas que se realizaban eran las siguientes:
Carreras: estadio (distancia de unos 197 m, que equivalía a la longitud de la pista); diaulo (recorrido de dos veces el estadio, en sentido de ida y vuelta); dólico (recorrido de 24 estadios); carrera de los hoplitas (con todo el equipo militar) y carrera de relevos (con antorchas).



Salto: salto de longitud



Lanzamientos: lanzamiento de jabalina y lanzamiento de disco.

Lucha: el pancracio donde se permitía prácticamente todo golpes, dislocaciones, llaves, etc.



Pugilato: con bastantes similitudes al boxeo actual.



Pruebas combinadas: el pentatlón cinco pruebas (estadio, salto de longitud, lanzamiento de disco, jabalina y pugilato).



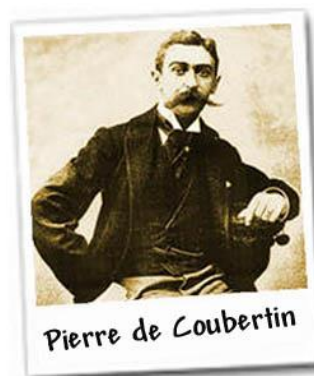
Carreras de cuádrigas.

Grecia comenzó a declinar como potencia mundial en el siglo III a. C. y surgió Roma, que la absorbió en el siglo II a. C. Se perdió poco a poco el espíritu de los aficionados y la atmósfera religiosa del pasado.

Los Juegos fueron decayendo hasta que el Emperador cristiano de Roma, Teodosio I el Grande los abolió por completo en el año 394 d.C.

Los Juegos Olímpicos en la era moderna

Los Juegos Olímpicos de la Era Moderna fueron impulsados por iniciativa del barón **Pierre de Coubertin** y comenzaron a gestarse el 25 de Noviembre de 1892 en la Sorbona de París donde, a través de una serie de conferencias, solicitó a sus pares universalizar el deporte y renacer el espíritu de los Antiguos Juegos, bajo el lema *Citius, altius, fortius* (Más rápido, más alto, más fuerte).



Surgió así el **Comité Olímpico Internacional (COI)** y el 23 de Junio de 1894 se celebró su primer congreso, con la asistencia de 15 países representantes. Así se proclamó formalmente la renovación de los Juegos Olímpicos.

En ellos podrían participar los mejores atletas de todos los países pertenecientes a las organizaciones deportivas que estuvieran adheridas al COI. Los participantes deberían demostrar que solamente realizaban su deporte por afición.

Comité Olímpico Internacional (COI) y Comité Olímpico Español (COE)

COI fue creado el 23 de Junio de 1894 por el Barón Piere de Coubertain, en París, con el fin de revivir los antiguos Juegos Olímpicos griegos.

Las funciones principales del COI son:

- ✓ Coordina las actividades del Movimiento Olímpico.
- ✓ Supervisar y administrar todo lo concerniente a los Juegos Olímpicos.
- ✓ Administra todos los derechos asociados a los símbolos olímpicos, la bandera, himno, lema, juramento y los juegos.
- ✓ Controlar los derechos de transmisión de los juegos, la publicidad y demás actividades de acuerdo a la Carta Olímpica.
- ✓ Encargado de organizar y seleccionar las ciudades que serán sedes de los Juegos Olímpicos cada 4 años.

El **Comité Olímpico Español** es una **asociación privada**, que se rige por sus propios estatutos y reglamentos, de acuerdo con los principios y normas del Comité Olímpico Internacional, que es la entidad de tutela y control de sus actividades.

El Comité Olímpico Español fue creado en 1912, según reconoce el propio Comité Olímpico Internacional.

En sus más de 100 años de existencia, el Comité Olímpico Español ha vivido numerosos cambios, de acuerdo con la evolución histórica, destacando éxitos deportivos y organizativos en su pasado reciente, y siempre contribuyendo a la promoción y difusión de los ideales olímpicos.



Federaciones deportivas Españolas	FEDERACIONES TOTAL	59	FEDERACIONES OLÍMPICAS	30	FEDERACIONES NO OLÍMPICAS	29	DEPORTISTAS TOTAL	10.071
-----------------------------------	--------------------	----	------------------------	----	---------------------------	----	-------------------	--------

Símbolos Olímpicos

La **llama olímpica** es un símbolo rescatado de los Juegos Olímpicos de la antigüedad. En aquella época mantenían durante todo el tiempo de competición una llama sagrada brillando en el altar de Zeus.

La llama se enciende en Olimpia, la antigua sede olímpica en Grecia, mediante los rayos naturales del sol reflejados en un espejo curvo.

La ceremonia está protagonizada por mujeres vestidas con túnicas, para recordar aquellos tiempos. Una vez encendida la llama, se pasa el fuego a una antorcha que se entrega al primer corredor del relevo. Mediante relevos la llama se transporta hasta la ciudad olímpica.

El **Juramento Olímpico** fue escrito por el propio Barón de Coubertin. Lo hace un atleta de la nación sede de los juegos mientras sujeta una esquina de la bandera olímpica.

"En nombre de todos los competidores, yo prometo que tomaré parte en estos Juegos Olímpicos, respetando y cumpliendo con las reglas que los gobiernan, en verdadero espíritu de deportividad, para la gloria del deporte y el honor de nuestros equipos."

La **bandera olímpica** tiene fondo blanco sin bordes. En el centro hay cinco aros que forman dos filas, con tres arriba y dos abajo. Los aros de la fila superior son de izquierda a derecha de color azul, negro, y rojo. Los aros de abajo son amarillo, y verde. Los aros simbolizan los cinco continentes: Europa, Asia, África, Australia, y América.

El **Lema Olímpico**. El Barón de Coubertin tomó prestado el lema " Citius, Altius, Fortius ", es una frase latina que significa " más rápido, más alto, más fuerte ".

El credo olímpico "Lo esencial no es ganar, sino participar"

"Lo más importante de los Juegos Olímpicos no es ganar sino competir, así como lo más importante en la vida no es el triunfo sino la lucha. Lo esencial no es haber vencido sino haber luchado bien"



Deportes olímpicos

Actualmente se disputan 28 deportes, que incluyen 39 disciplinas. Una disciplina es una rama de un deporte que comprende una o más pruebas. Para que un deporte sea olímpico en categoría masculina tiene que ser practicado en al menos 75 países de cuatro continentes, y en categoría femenina en al menos 40 naciones y en tres continentes.

Deportes Olímpicos



Ciudades o sedes olímpicas

Ano	Jogos Olímpicos de Verão		Jogos Olímpicos de Inverno	
	Olimpiada	Cidade-sede	No.	Cidade-sede
1896	I	 Atenas, Grécia		
1900	II	 Paris, França		
1904	III	 St. Louis, Estados Unidos ¹⁶³		
1906	III ¹⁶⁴	 Atenas, Grécia		
1908	IV	 Londres, Reino Unido		
1912	V	 Estocolmo, Suécia		
1916	VI	 Berlim, Alemanha → Cancelados por causa da Primeira Guerra Mundial		
1920	VII	 Antuérpia, Bélgica		
1924	VIII	 Paris, França	I	 Chamonix, França
1928	IX	 Amsterdã, Países Baixos	II	 Sankt-Moritz, Suíça
1932	X	 Los Angeles, Estados Unidos	III	 Lake Placid, Estados Unidos
1936	XI	 Berlim, Alemanha	IV	 Garmisch-Partenkirchen, Alemanha
1940	XII	 Tóquio, Japão →  Helsinque, Finlândia → Cancelados por causa da Segunda Guerra Mundial	V	 Sapporo, Japão →  Sankt-Moritz, Suíça →  Garmisch-Partenkirchen, Alemanha → Cancelados por causa da Segunda Guerra Mundial
1944	XIII	 Londres, Reino Unido → Cancelados por causa da Segunda Guerra Mundial	V	 Cortina d'Ampezzo, Itália → Cancelados por causa da Segunda Guerra Mundial
1948	XIV	 Londres, Reino Unido	V	 Sankt-Moritz, Suíça
1952	XV	 Helsinque, Finlândia	VI	 Oslo, Noruega
1956	XVI	 Melbourne, Austrália +  Estocolmo, Suécia ¹⁶⁵	VII	 Cortina d'Ampezzo, Itália
1960	XVII	 Roma, Itália	VIII	 Squaw Valley, Estados Unidos
1964	XVIII	 Tóquio, Japão	IX	 Innsbruck, Áustria
1968	XIX	 Cidade do México, México	X	 Grenoble, França
1972	XX	 Munique, Alemanha Ocidental	XI	 Sapporo, Japão
1976	XXI	 Montreal, Canadá	XII	 Denver, Estados Unidos →  Innsbruck, Áustria
1980	XXII	 Moscou, União Soviética	XIII	 Lake Placid, Estados Unidos
1984	XXIII	 Los Angeles, Estados Unidos	XIV	 Sarajevo, Iugoslávia
1988	XXIV	 Seul, Coreia do Sul	XV	 Calgary, Canadá
1992	XXV	 Barcelona, Espanha	XVI	 Albertville, França
1994			XVII	 Lillehammer, Noruega
1996	XXVI	 Atlanta, Estados Unidos		
1998			XVIII	 Nagano, Japão
2000	XXVII	 Sydney, Austrália		
2002			XIX	 Salt Lake City, Estados Unidos
2004	XXVIII	 Atenas, Grécia		
2006			XX	 Turim, Itália
2008	XXIX	 Pequim, China ^{166 167}		
2010			XXI	 Vancouver, Canadá
2012	XXX	 Londres, Reino Unido		
2014			XXII	 Sóchi, Rússia
2016	XXXI	 Rio de Janeiro, Brasil		

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.



1. Definición de Juegos Olímpicos
2. Juegos Olímpicos en la antigüedad
3. Juegos Olímpicos de la era moderna y símbolos.
4. Comité Olímpico Internacional y Comité Olímpico Español.
5. Deportes Olímpicos de verano y Deporte Olímpicos de invierno.
6. Ciudades Olímpicas.

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

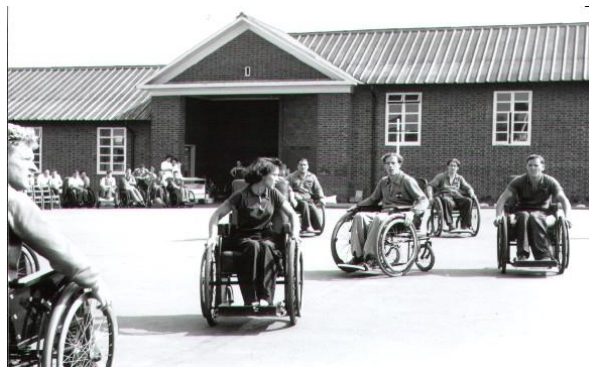
Introducción

Todas las personas tienen derecho a la práctica de actividad física y deporte y así lo reflejan, tanto la Constitución Española como la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte aprobada por la UNESCO. Las personas sin ningún tipo de discapacidad practican deportes normalizados (voleibol, baloncesto, fútbol, tenis, etc.), pero las personas que por el hecho de estar afectadas por **discapacidades motrices, físicas, sensoriales y/o sociales** no pueden practicar deporte normalizado, realizan **deporte adaptado**.

Historia deporte adaptado

El origen del deporte para minusválidos hay que situarlo en 1.944, durante la II Guerra Mundial con la fundación de un centro para lesionados medulares en el Hospital de Stoke Mandeville, en Inglaterra dirigido por Sir Ludwig Guttmann, que introdujo las actividades deportivas "en primer lugar para entrenar al cuerpo y en segundo, para evitar el tedio propio de la vida hospitalaria.

Al restablecer la actividad de la mente y del cuerpo, infundiendo amor propio, autodisciplina, espíritu competitivo y compañerismo, el deporte desarrolla actitudes mentales que resultan esenciales para la reintegración social. La evolución del deporte como tratamiento correctivo para personas con discapacidad hasta su conversión en movimiento de índole deportivo y competitivo a nivel mundial se llevó a cabo poco a poco y así, mientras en 1.960 ya había un movimiento mundial para atletas con lesiones medulares.



¿Qué es el deporte adaptado?

Es la actividad físico deportiva que puede aceptar cambios para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, mentales y/o sensoriales.

Clasificación del deporte adaptado

Dentro del deporte adaptado han muchas clasificaciones y subclasificaciones en función del tipo de discapacidad se distinguen las siguientes:

1. **Deporte para discapacitados físicos**
2. **Deportes para discapacitados psíquicos**
3. **Deportes para discapacitados sensoriales: sordos y ciegos**

1. Discapacitados físicos

- a. **Sillas de ruedas:** Por el tipo de discapacidad, el atleta elige competir en silla de ruedas. Debe existir, por lo menos, un 10 % de pérdida de función.
- b. **Amputados:** Pérdida al menos de una articulación mayor de una extremidad (codo, muñeca, rodilla o tobillo). Según el deporte algunos compiten como atletas en silla de ruedas.
- c. **Parálisis Cerebral:** Daño en áreas cerebrales que controlan y coordinan el tono muscular, los reflejos, la postura y los movimientos. Pérdida del control muscular.



2. Discapacitados psíquicos:

Los deportistas con discapacidad psíquica tienen que cumplir las siguientes características:

- Deficiencia intelectual. Aplicable a $>$ de 18 años.
- Coeficiente Intelectual (C.I) \leq 70
- Limitación de una o más de las siguientes destrezas:

- **Comunicación**
- **Autocuidado**
- **Vida en el hogar**
- **Destreza social**
- **Salud**
- **Trabajo**
- **Académicas**
- **Interacción comunidad**



3. Discapacitados sensoriales: ciegos y sordos

a. **Ciegos:** Cualquier condición que interfiera con la visión normal. Incluye condiciones variables de la visión hasta la ceguera.

- S11: Ciegos totales
- S12: Deficientes visuales graves
- S13: Deficientes visuales leves



b. **Sordos:** Las deficiencias auditivas, también denominadas **pérdidas auditivas** o **hipoacusias**, ocurren cuando hay un problema en el oído o en una o más partes que facilitan la audición. Una persona con una deficiencia auditiva puede ser capaz de oír algunos sonidos o puede no oír nada en absoluto.



A la hora de programar los diversos deportes en cada discapacidad siempre hay que tener en cuenta dos palabras: VALORACIÓN y CLASIFICACIÓN.

La VALORACIÓN determina las discapacidades que cada uno tiene, con lo que nos dará idea de las adaptaciones que precisa para realizar la práctica deportiva.

La CLASIFICACIÓN se encarga de agrupar a las personas con grado de discapacidad semejante, con el fin de programar una participación deportiva en condiciones de igualdad.

Dependiendo de las minusvalías, las valoraciones y clasificaciones serán diferentes. Igualmente, los deportes adaptados variarán de unas minusvalías a otras.

Ejemplo: Clasificación adaptada en Natación

Es un deporte que desde hace varios años tiene una CLASIFICACION INTEGRADA participando en las mismas pruebas nadadores tanto con Parálisis Cerebral, como Amputados, como otras Minusvalías Físicas. Se programan 10 clases diferentes según las posibilidades de salida, impulsión o giros. Las variaciones más relevantes respecto a la Natación normalizada son la posibilidad de salir desde dentro del agua en cualquier estilo y la no obligatoriedad de giro simétrico.

En este deporte, los nadadores se clasifican en función de cómo afecta su discapacidad a la hora de practicar cada estilo. Las clases S1 a S10 engloban a aquéllos que tienen discapacidad física o parálisis cerebral, siendo los de la S1 los más afectados y los de la S10 los más leves. Además, la clase S11 se reserva para los nadadores ciegos, la S12 y S13 para deficientes visuales y la S14 para discapacitados intelectuales.

La "S" delante del número de la clase se refiere a la categoría del nadador para las pruebas de estilo libre, espalda o mariposa. En braza (SB) algunos nadadores con discapacidad física compiten en una clase más baja, ya que se requiere una propulsión más fuerte de las piernas. También se utiliza esta regla para la prueba individual de estilos (SM).

Pruebas individuales

50m	Libre	S1 - S13
100m	Libre	S1 - S14
200m	Libre	S1 - S5, S14
400m	Libre	S6 - S14
50m	Espalda	S1 - S5
100m	Espalda	S1 - S2, S6 - S14
50m	Braza	SB1 - SB3
100m	Braza	SB4 - SB14
50m	Mariposa	S2 - S7
100m	Mariposa	S8 - S14
75m	Estilos individual	SM1 - SM4 (piscina corta sin mariposa)
100m	Estilos individual	SM5 - SM13 (sólo piscina corta)
150m	Estilos individual	SM1 - SM4 (sin mariposa)
200m	Estilos individual	SM5 - SM14

Juegos Paralímpicos.

Los **Juegos Paralímpicos** son una competición internacional fundada por Ludwig Guttmann en 1960, para atletas con ciertos tipos de discapacidades físicas, mentales y/o sensoriales, como amputaciones, ceguera, parálisis cerebral y deficiencias intelectuales. Este fue un avance social muy importante ya que las personas con discapacidad tendrían una desventaja si participaran en unas Olimpiadas. Hay Juegos Paralímpicos de Verano y Juegos Paralímpicos de Invierno, los cuales se celebran al terminar los Juegos Olímpicos desde 1988, con los Juegos de Verano de Seúl, Corea del Sur. El máximo rector en los Juegos Paralímpicos es el Comité Paralímpico Internacional (CPI).

El Comité Paralímpico Internacional tiene las mismas funciones que el COI, estudiadas en el tema anterior. En España tenemos el Comité Paralímpico Español que realiza las mismas funciones que el COE.

VERANO

- Rio 2016
- Londres 2012
- Pekín 2008
- Atenas 2004
- Sidney 2000
- Atlanta'96
- Barcelona'92
- Seul'88
- Nueva York'84
- Arnhem'80
- Toronto'76
- Heidelberg'72
- Tel-Aviv'68
- Tokio'64
- Roma'60



INVIERNO

- Sochi 2014
- Vancouver 2010
- Turín 2006
- Salt Lake City 2002
- Nagano'98
- Lillehammer'94
- Albertville'92
- Innsbruck'88

Deportes de Verano



ATLETISMO



BALONCESTO



BOCCIA



CICLISMO



ESGRIMA



FÚTBOL-5



FÚTBOL-7



GOALBALL



HALTEROFILIA



HIPICA



JUDO



NATACIÓN



PIRAGÜISMO



REMO



RUGBY



TENIS



TENIS DE MESA



TIRO CON ARCO



TIRO OLÍMPICO



TRIATLÓN



VELA



VOLEIBOL

Deportes de Invierno



ESQUÍ ALPINO



SNOWBOARD



ESQUÍ NÓRDICO



BIATLÓN



CURLING EN SILLA DE RUEDAS



HOCKEY SOBRE HIELO



1. ¿Qué es el deporte adaptado?
2. Historia y objetivos del deporte adaptado.
3. Clasificación del deporte adaptado.
4. Juegos Paralímpicos: Deportes y ciudades paralímpicas.

UNIDAD DIDÁCTICA 9: SENDERISMO

Introducción

De entre todas las actividades que pueden practicarse en los entornos naturales, ésta puede considerarse la más básica y sencilla de todas. El **senderismo** consiste simplemente en caminar por el puro placer de pasear en pleno contacto con la naturaleza. En el término senderismo agrupamos todo lo que sea caminar de forma continuada por lugares naturales. También se denomina a esta actividad **marcha, caminata o trekking**.



La **marcha** es la forma más natural que tiene el hombre de desplazarse y **sirve para el desarrollo de la resistencia, el fortalecimiento muscular general y la mejora de la circulación sanguínea**.

Los lugares de práctica del senderismo son las **sendas, caminos y otras vías de comunicación** de entornos naturales. Existen unos senderos especiales llamados **senderos de pequeño y gran recorrido**, destinados específicamente a los senderistas. Se trata de sendas evidentes que grupos y entidades de montaña han acondicionado para que los caminantes las realicen sin problemas. Son sendas elegidas por su especial interés paisajístico y ecológico.

Tipos de senderos

Señalización de senderos	GR	PR	SL	SU
Tipo	Gran Recorrido	Pequeño Recorrido	Sendero Local	Sendero Urbano
Longitud	Más de 50km	Entre 10km y 50km	Menos de 10Km	En la ciudad
Continuidad de sendero				
Mala dirección				
Cambio de dirección				
Cambio brusco de dirección				



Los **senderos de Gran recorrido (GR)** suponen rutas de varios días y muchos km. Transcurren entre regiones e incluso países. Van numerados y marcados con franjas de color rojo y blanco. Hay senderos de GR que transitan por espacios naturales que permiten cruzar toda Europa. Como por ejemplo ir desde España a Rusia caminando.

Los **senderos de Pequeño Recorrido (PR)** están en entornos naturales más cercanos y están marcados con franjas amarillas y blancas.

Los **senderos locales (SL)** están en entornos naturales muy cercanos y están marcados con franjas verdes y blancas.

TERRENOS PARA CAMINAR EN LA NATURALEZA		
TERRENO	ALTURA	TIPO DE RECORRIDO
Baja Montaña	De 0 a 1.000 m	Caminos rurales, pistas forestales, senderos marcados...
Media Montaña	De 1.000 a 2.500 m	Pistas forestales, senderos marcados...
Alta Montaña	Más de 2.500 m	Sendas de alta montaña

¿Qué normas debo seguir?



Consejos:

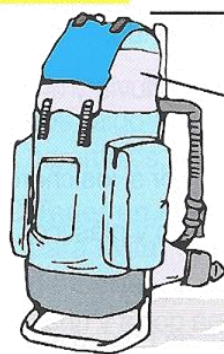
En las salidas senderistas, igual que en cualquier caminata, debemos controlar algunos aspectos:

Organización previa: para evitar problemas, debemos controlar el lugar de visita, los mapas de la zona, los puntos de agua, lugares de interés, el clima y el horario aproximado de la excursión.

Ritmo: la intensidad de la marcha no debe ser elevada. Un buen ritmo sería aquel que permite caminar de forma natural, a la vez que permite ir charlando.

Mochila:

Regla de oro: QUE SE ADAPTE BIEN A LA ESPALDA



Que sea de material resistente e impermeable.

Que tenga algún bolsillo interior (los exteriores muy sueltos suelen estorbar).

Con elevadores de carga y correas de ajuste a la cintura y en el pecho.

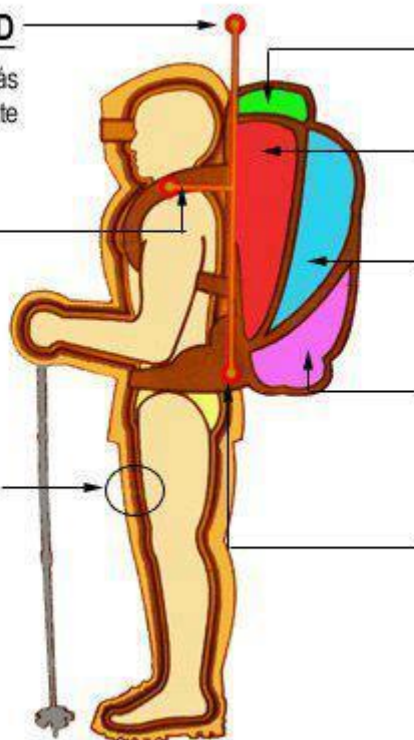
CENTRO DE GRAVEDAD

Lo ideal es que esté lo más próximo a la espalda, coincidente con el centro de la persona.

HOMBROS

Cargan el 40% del peso.

Entre capa y capa de ropa, el aire trabaja para aislar y detener el frío.



VARIOS - documentación y frágiles

EQUIPO PESADO - termos, agua, calentador, marmita y alimentos.

PESO INTERMEDIO - ropa, botiquín, equipo de higiene, campera.

PESO LIVIANO y MAYOR VOLÚMEN - Saco de dormir Duvet.

CADERA

El cinturón y el cojín lumbar deben ajustarse para que el 60% restante del peso descansa sobre la zona de la cintura.

LA EQUIPACIÓN

La ropa ha de ser ligera multicapa para poner y quitar capas y regular así la temperatura según las exigencias del ambiente y del ejercicio.

Un gorro y las gafas de sol son necesarias. Asimismo una visera ayuda a evitar los reflejos del sol de la tarde y de los faros de los coches por la noche.



1ª capa 2ª capa 3ª capa

LA EQUIPACIÓN **El calzado**

Es el elemento básico en la equipación de todo senderista. Conviene que la suela sea flexible para permitir el buen apoyo del pie, y rígida en los extremos para garantizar un buen canteo en los terrenos más blandos.

Es importante que esté 'domado', usado, para evitar rozaduras.



Para terrenos llanos sirve cualquier calzado cómodo.

Para terrenos más accidentados hay que utilizar unas buenas botas.



1. Tipos de senderos.
2. Marcas de señalización en los senderos.
3. Normas en la montaña.
4. ¿Cómo llevar y montar la mochila del senderista?

UNIDAD DIDÁCTICA 9: CICLOTURISMO

¿Qué es cicloturismo?

Modalidad de turismo en la que se emplea la bicicleta como medio de transporte.

Introducción histórica

En las antiguas civilizaciones de Egipto, China e India aparecen los testimonios más antiguos sobre los antecedentes de este vehículo: la bicicleta. Pero se puede señalar como su antecesor directo, al **celerífero**, que era un aparato de dos ruedas de madera unidas por una barra o palo de un metro de largo, y que se desplazaba por impulso de los pies en el suelo, y que fuera inventado por el francés De Sivrac, y presentado en la Corte de Versalles en 1790.



Celerífero



Draisiana 1817

www.todocoleccion.net

La bicicleta, que dio origen a este deporte en las épocas modernas, apareció en Alemania en 1817; y hoy hay en el mundo más de 800 millones en el mundo, el doble que la cantidad de automóviles. La primera bicicleta de 1817 fue llamada "máquina de correr" y "Caballo de diversión". Desde sus orígenes, se consideró no sólo medio de locomoción sino también elemento de competición e ideal para ejercitarse físicamente.

La primera bicicleta de pedales se llamó **velocípedo** y fue inventada por un herrero escocés, Kirkpatrick Macmillan, en 1839. En 1989, los estadounidenses C. Kelly y G. Fisher construyeron la primera **mountain Bike**, con pedales conectados a la rueda trasera bicicleta todo terreno.



La primera carrera en carretera fue en 1870, en Italia, desde Florencia a Pistoia, con un recorrido de 33 km, donde ganó el estadounidense Rynner van Neste.

En el siglo XX nacieron las grandes carreras en ruta por etapas: el Tour de Francia (el 1 de julio de 1903, ideado por Henri Desgranges), el Giro de Italia (creado por Costamagna, Cougnet y Morgagni en mayo de 1909) y, más adelante, la Vuelta Ciclista a España (cuya primera edición se celebró en 1935, ideada por Juan Pujol). La principal prueba en ruta por etapas sudamericana, la Vuelta Ciclista a Colombia, no se celebró hasta 1951.

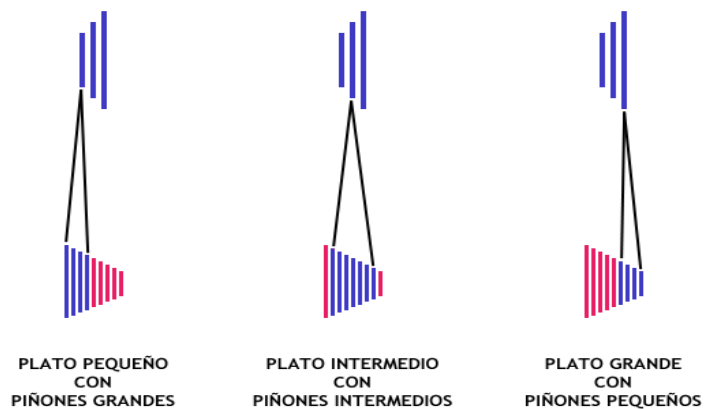
Elementos que componen una bicicleta



¿Qué marcha utilizo?

TAMAÑO DEL PLATO	TAMAÑO DEL PIÑÓN	ESFUERZO	AVANCE	INDICADO PARA
PEQUEÑO	Con nº 7, 6, 5 y 4. (grandes)	FÁCIL	LENTO	Subidas y tramos medios
MEDIANO	Con nº 6, 5, 4, 3 y 2.	MEDIO	MEDIO	Llano
GRANDE	Con nº 4, 3, 2 y 1 (pequeños)	FUERTE	RÁPIDO	Bajadas y grandes velocidades

DESARROLLO CORRECTO DE LA TRANSMISIÓN EN MOUNTAIN BIKE



¿Qué normas debo seguir?

El ciclismo, sobretodo el de carretera, es un deporte que tiene una elevada peligrosidad por el hecho de compartir la vía con vehículos que circulan a una velocidad diferente. El ciclismo de montaña tampoco está exento de peligros, las caídas son más frecuentes y la circulación de vehículos a motor - motos de cross y quads puede acarrear lesiones graves puesto que al caer nuestro cuerpo será el que reciba el golpe, por ello, antes de salir en bicicleta debemos tomar una serie de medidas para protegernos:

1.-Uso **OBLIGATORIO** del casco, cuyo objetivo es proteger al ciclista de lesiones graves en la cabeza en caso de accidente o colisión con otro vehículo.

2.-Uso de guantes, aunque puede parecer una tontería esta sencilla prenda nos permite tener mejor agarre del manillar y protegernos de abrasiones en caso de caída. Recordad que instintivamente antes de caer siempre intentamos poner las manos.



3.-Uso de gafas de sol, por dos motivos: el primero, porque nos dan mayor seguridad al evitar la entrada de polvo, insectos y otros elementos durante nuestra marcha; y segundo, porque evitan en gran medida el cansancio de los ojos y el sobreesfuerzo al tener que "achinarlos" cuando hay mucha claridad.

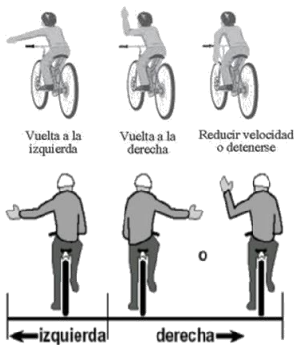


4.-Uso de ropa retro reflectante, en la actualidad casi todos los fabricantes de ropa ciclista -y complementos como mochilas- incorporan elementos que brillan al ser iluminados, pero no está de más llevar siempre prendas claramente distinguibles y evitar colores oscuros (sobre todo de noche).

5.-**NO** usar dispositivos de música o similares, pues el oído es vuestro segundo mayor sentido cuando andáis en bicicleta. Este os previene de los vehículos y puede avisaros de lo que sucede a vuestro alrededor.



A continuación una serie de normas básicas de convivencia y algunos consejos:



1.-Recordad que **NO** estáis solos en la carretera o camino, respetad las señales y demás usuarios de la vía.

2.-Circular, en caso de existir, por las zonas habilitadas a tal fin.

3.-Programad la ruta y si tenéis dificultades para orientaros, llevad un mapa o un GPS.

4.-Llevad con vosotros grandes cantidades de líquido (más de 1 litro, 2 en verano) y algo de alimento sólido para evitar desfallecimientos y el cansancio. Si la salida es larga, buscad con antelación puntos de avituallamiento (fuentes públicas, bares...).

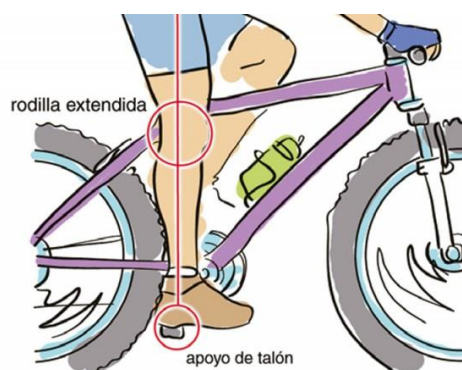
5.-En caso de salir solo, siempre llevad un teléfono móvil, dinero suficiente para poder solventar problemas básicos (llamadas, Tte. público o compra de alimentos...), informad a donde tenéis pensado ir y llevar encima un kit de reparación básico.

6.-Al circular en grupo: por carretera, hacedlo por parejas (dos filas) para hacer el grupo más visible, en subidas circular lo más a la derecha posible y en bajadas ocupad todo el carril para evitar adelantamientos inesperados y para poder trazar mejor las curvas (**RECORDAD** que el descenso no es una carrera).



Consejos:

Altura del sillín: para saber a qué altura debo colocar el sillín debemos colocar el talón de nuestro pie sobre el pedal de manera que nuestra rodilla quede estirada.



Pedaleo: para pedalear correctamente debemos realizar el apoyo con tercio superior de nuestro pie



Beneficios de la Bicicleta



1. ¿Qué son los platos y los piñones en la bicicleta?
2. ¿Qué marchas debo utilizar en cada caso?
3. ¿Qué normas debo seguir para circular en bicicleta?
4. ¿Qué materiales debo utilizar para circular con seguridad?
5. ¿Cómo debo situar mi sillín en bicicleta para no lesionarme?
6. ¿Cuáles son los beneficios de montar en bicicleta?

UNIDAD DIDÁCTICA 10: *BALONMANO*

¿QUÉ ES?

El balonmano es un deporte de equipo en el que juegan 7 compañeros contra 7 adversarios que juegan de forma simultánea para que el balón entre en la portería contraria y evitar que entre en la propia.

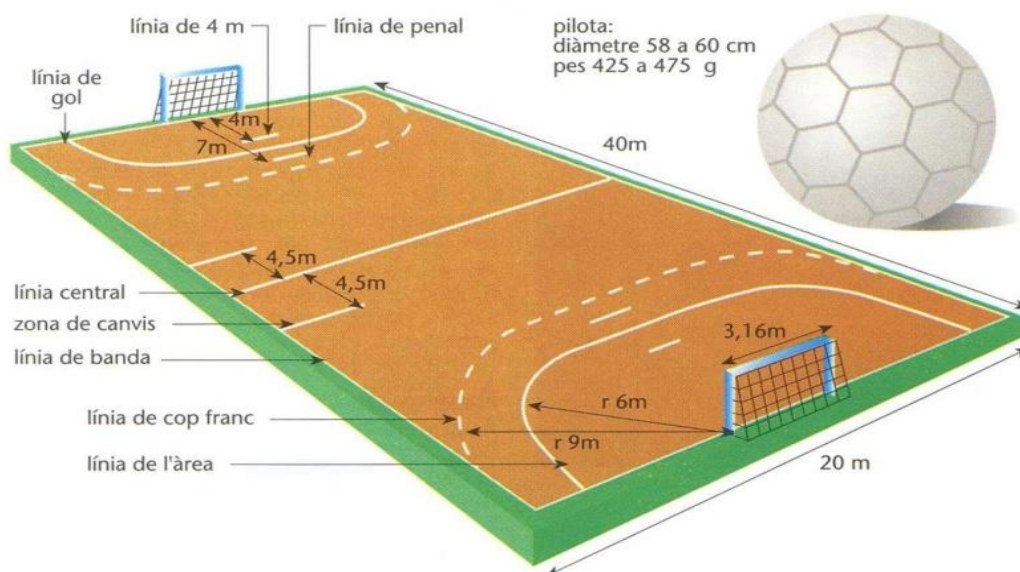
INTRODUCCIÓN HISTÓRICA

El balonmano se inventó a finales del siglo XIX como una alternativa deportiva a los gimnastas para completar su preparación. Nació a la sombra del fútbol. De hecho, al principio jugaban 11 contra 11 en un campo de fútbol con la única diferencia que se jugaba con las manos en lugar de con los pies. Con estas reglas debutó en las olimpiadas de Berlín de 1936. Después no volvió a formar parte de las competiciones olímpicas hasta Munich 72' donde ya tenía reglas propias: campo reducido (40 x 20 metros) con porterías y áreas tal y como las conocemos hoy, y 7 jugadores por equipo.



Actualmente, el balonmano es un deporte muy practicado en España. La Selección Española ha llegado a proclamarse campeona del Mundo en el año 2005.

ELEMENTOS DEL JUEGO



NORMAS DEL JUEGO

Se juega con la mano (siempre que se golpee la pelota con el pie se sanciona con golpe franco).

Las formas de jugar el balón: se puede lanzar, golpear, botar y coger con una o dos manos, aunque sólo se puede retener durante un tiempo máximo de 3 segundos el balón sin botarlo o lanzarlo.

La consecución de los puntos: el objetivo de un equipo de balonmano durante un partido es conseguir más goles que el otro equipo.

El número de jugadores y tiempos de juego: cada equipo se compone de 7 jugadores y uno de ellos es el portero. Un partido dura 2 tiempos de 30 minutos. El cronómetro se detiene cuando el balón no está en juego.

Sanciones técnicas:

- **Pasos:** se producen cuando el jugador que posee la pelota realiza más de cuatro apoyos consecutivos sin botar la pelota (lo cual implica un máximo de tres pasos). En este caso la posesión cambia de equipo, poniéndose el balón en juego en el mismo lugar donde se cometió la infracción.

- **Pasivo:** cuando un equipo renuncia de manera evidente a realizar un lanzamiento con el fin de que "pase el tiempo" se le sancionará con "pasivo" y el balón pasará a la posesión del equipo contrario. En este caso, los árbitros primero avisan levantando una mano que si el equipo no lanza inmediatamente perderá la posesión.



- **Dobles:** infracción consistente en que un jugador posea el balón, lo bote, lo vuelva a coger y lo vuelva a botar (mismo concepto que en baloncesto). Se sanciona con la pérdida de posesión, iniciando el juego el equipo contrario desde el mismo lugar en el que se cometió la infracción.

- **Saque de banda:** cuando la pelota sale por la línea de banda la posesión pasa a ser para el equipo contrario al último jugador que haya tocado la pelota. Dicho equipo pondrá la pelota en juego desde el lugar de la línea por el cual salió, y para ello el jugador que realiza el saque deberá estar pisando la línea de banda con uno de sus pies. **Excepción:** cuando el portero realiza un despeje que sale del campo por la línea de fondo, el balón no pasa a ser del otro equipo sino que el mismo portero lo pone en juego con un saque desde dentro de su área.

- **Circulación interior:** cada área sólo puede ser pisada por el portero del equipo defensor, dentro de la cual él puede tocar el balón con todas las partes de su cuerpo. Los jugadores no pueden pisar el área en ningún caso para desmarcarse o lanzar; si lo hacen se les pita falta.

- **Defensa interior:** si un jugador defiende a un atacante desde dentro del área se sanciona con penalti.



- **Penalti (7 metros):** es la sanción máxima que se aplica al equipo defensor por impedir de manera antirreglamentaria la culminación de una ocasión manifiesta de gol (indistintamente del lugar del campo en la cual se produzca). Consiste en la realización de un lanzamiento desde la línea de 7 metros con la única oposición del portero rival (el cual puede salir hasta la línea de 4 metros dentro de su área). Es importante que, una vez dada la orden del árbitro para lanzar (nos concede tres segundos para realizar el lanzamiento), el jugador no levante el pie que tiene más adelantado, pues en caso contrario se invalidaría la jugada.



Observación: también se sanciona con penalti el realizar un pase a nuestro propio portero cuando está dentro de su área. Cuando el portero sale del área se convierte en un jugador "normal" y sí se le puede pasar.

- **Golpe franco:** así se llama al saque de una falta para poner el balón en juego cuando el equipo contrario ha cometido una infracción. Se realiza desde el lugar en el que se cometió la falta y los defensas deben alejarse al menos 3 metros. En caso de que la falta hubiese sido cometida más cerca de la portería que los 11 metros, la falta se sacará desde la línea de 11 metros (la discontinua) y los jugadores se situarán justo al borde del área.

Sanciones disciplinarias:

- **Amonestación:** el árbitro enseña una tarjeta amarilla a un jugador por realizar una falta claramente antirreglamentaria. Un mismo jugador no recibe más de una tarjeta amarilla y lo normal es que un equipo no reciba más de dos o tres tarjetas (siempre al inicio del partido).



- **Exclusión:** cuando el jugador presenta una actitud antideportiva se le sanciona con dos minutos de exclusión del juego (debe estar en el banquillo y su equipo juega ese tiempo con un jugador menos).



- **Descalificación:** se produce cuando un jugador es excluido tres veces, no pudiendo volver a jugar en lo que reste de partido. Su equipo podrá recuperar la igualdad numérica al pasar los dos minutos de la exclusión.

- **Expulsión:** se produce ante infracciones muy graves. El árbitro muestra la tarjeta roja directa al jugador, el cual no podrá volver a jugar en lo que resta de partido y su equipo deberá disputar el resto del encuentro con un jugador menos.

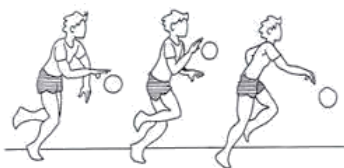


TÉCNICA INDIVIDUAL

1. **Lanzamientos:** son los pases y los tiros a portería que se deben ejecutar preferiblemente con una mano. Se pueden realizar apoyando los dos pies en el suelo o en suspensión, es decir, dando un salto.



2. **Bote:** se caracteriza porque no se permite girar la muñeca en el momento de impulsar el balón hacia el suelo como ocurre en baloncesto.



3. **Fintas:** son movimientos que se pueden realizar con el brazo que tiene el balón o con el cuerpo, amagando que vamos a pasar el balón en la dirección opuesta a la que realmente queremos hacerlo.



4. **Desmarques:** son realizados por los jugadores atacantes para alejarse de los defensores. Es la manera más fácil de recibir el balón.

5. **Marcaje:** es el conjunto de movimientos que realizan los jugadores defensores para acercarse a los atacantes e impedir que éstos reciban el balón.

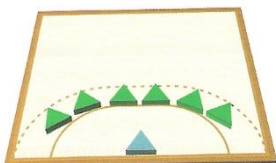


6. **Bloqueo:** Acción donde un atacante interrumpe el desplazamiento del oponente de un compañero para que éste obtenga un espacio libre desde poder pasar o tirar.

TÁCTICA COLECTIVA

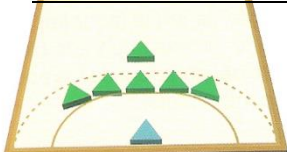
Los sistemas de ataque y defensa son las formas en las que el/a entrenador organiza a su equipo por el terreno de juego. Esto lo hace teniendo en cuenta las características de los jugadores de que dispone y del tipo de juego del rival. Estos son algunos de los sistemas más utilizados en balonmano:

Sistema defensivo 6-0



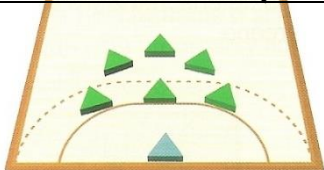
Es el sistema defensivo más básico y sencillo. Cada jugador se responsabiliza de una zona que debe proteger y además de apoyar al compañero de al lado.

Sistema defensivo 5-1



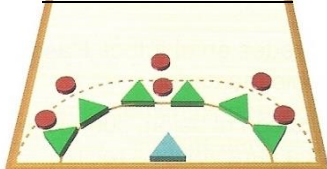
Se utiliza cuando en el equipo contrario hay un jugador que destaca por su tiro o sus circulaciones. Se le asigna un defensor para que no pueda jugar con comodidad.

Sistema defensivo 3-3 (3-2-1)



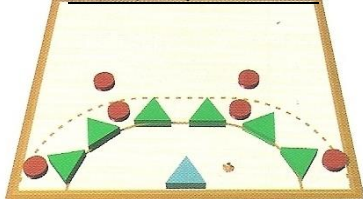
Es un sistema arriesgado que exige un gran trabajo individual y mucha atención al juego que realizan los adversarios entre líneas. Se utiliza cuando el equipo contrario tiene muy buenos tiradores y también en fases del partido en que se quiera desconcertar el juego contrario y robar balones.

Sistema ofensivo 3-3



Se utiliza bastante contra defensas 6-0. Los laterales y extremos intentan circular rápidamente el balón mientras el pivote crea espacios en la defensa.

Sistema ofensivo 2-4



En este sistema uno de los laterales acompaña las labores del pivote a la hora de intentar crear espacios en la línea defensiva rival.

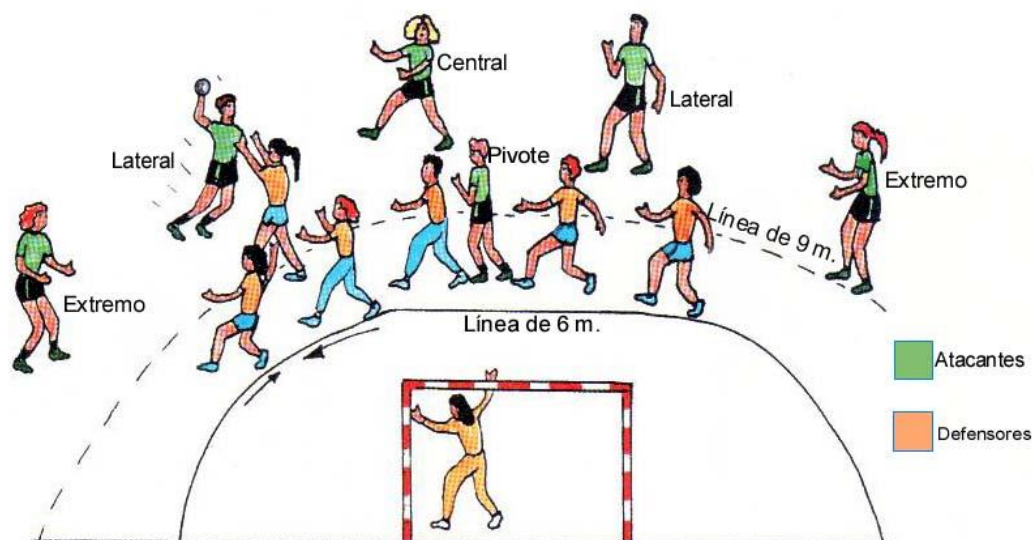
POSICIONES EN ATAQUE

CENTRAL: se sitúan en el centro del ataque, su función principal es la de dirigir el juego ofensivo, suelen ser rápidos e inteligentes.

LATERALES: se sitúan a ambos lados del central, suelen tener un potente lanzamiento exterior o bien un potente cambio de ritmo que les permite ganar en las fintas.

EXTREMOS: se sitúan en las esquinas del campo, su función es la de abrir espacios comenzando las fijaciones al impar y finalizar las jugadas desde 6 metros, suelen ser ágiles y con suspensión.

PIVOTE: es el jugador que se sitúa entre la defensa del equipo contrario con la intenciones de romper para crear espacios mediante bloqueos, suelen ser jugadores fuertes.



1. ¿Qué es el balonmano?
2. ¿Cómo nace el balonmano?
3. ¿Cuáles son las principales normas de juego del balonmano?
4. Principales sistemas defensivos.
5. Puestos básicos en ataque.
6. Tipos de sanciones.



FULL DE "NO PARTICIPACIÓ"		
Nom:	Cognoms:	
Data:	Curs:	Unitat didàctica o tema:
Motiu de la "no participació" a la pràctica d' Educació Física o falta d'assistència:		
Firma alumne		Firma pare, mare o tutor
Objectius de la sessió:		
Escalfament: (qui dirigeix el escalfament)		
Part Principal: (descriu breument les activitats)		

Refredament:

Observacions:

