

# **CUADERNO DE TRABAJO EDUCACIÓN FÍSICA**



**2º E.S.O.**



**I.E.S. LA HONTANILLA  
TARANCÓN  
(CUENCA)**



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**



# ÍNDICE

## TEMARIO 2º E.S.O.

BLOQUE DE CONTENIDOS	TEMA	PÁGINA
<b>GENERALIDADES.</b>	<b>FICHA MÉDICA.</b>	<b>5</b>
	<b>ÍNDICE DE MASA CORPORAL.</b>	<b>6</b>
	<b>TEST DE CONDICIÓN FÍSICA.</b>	<b>8</b>
	<b>ESCALERA DE RESISTENCIA.</b>	<b>9</b>
<b>BLOQUE I. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.</b>	<b>TEMA 1. EL CALENTAMIENTO.</b>	<b>10</b>
	<b>TEMA 2. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.</b>	<b>13</b>
	<b>TEMA 3. CONTROL DE LA INTENSIDAD. LAS PULSACIONES</b>	<b>18</b>
	<b>TEMA 4. EDUCACIÓN POSTURAL.</b>	<b>19</b>
	<b>TEMA 5. HÁBITOS SALUDABLES.</b>	<b>24</b>
	<b>TEMA 6. NUTRICIÓN.</b>	<b>27</b>
<b>BLOQUE II. EXPRESIÓN CORPORAL.</b>	<b>TEMA 7. EXPRESIÓN CORPORAL.</b>	<b>29</b>
<b>BLOQUE III. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.</b>	<b>TEMA 8. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.</b>	<b>34</b>
	<b>TEMA 9. SENDERISMO.</b>	<b>38</b>
<b>BLOQUE IV. JUEGOS Y DEPORTES.</b>	<b>TEMA 10. DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO.</b>	<b>42</b>
	<b>TEMA 8. DEPORTES COLECTIVOS: BALONCESTO</b>	<b>49</b>

## FICHAS DE TRABAJO 2º E.S.O.

BLOQUE DE CONTENIDOS	TEMA	PÁGINA
<b>BLOQUE I. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.</b>	<b>FICHA 1: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.</b>	<b>55</b>
	<b>FICHA 2: ESTIRAMIENTOS.</b>	<b>56</b>
	<b>FICHA 3: LAS PULSACIONES.</b>	<b>57</b>
	<b>FICHA 4: SISTEMA MUSCULAR.</b>	<b>58</b>
	<b>FICHA 5: HÁBITOS SALUDABLES.</b>	<b>60</b>
	<b>FICHA 6: HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN.</b>	<b>61</b>
	<b>FICHA 7: EL CALENTAMIENTO II.</b>	<b>62</b>
<b>BLOQUE II. EXPRESIÓN CORPORAL.</b>	<b>FICHA 8: EXPRESIÓN CORPORAL.</b>	<b>63</b>
	<b>FICHA 9: REPRESENTACIONES DE EXPRESIÓN CORPORAL.</b>	<b>64</b>
<b>BLOQUE III. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.</b>	<b>FICHA 7: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.</b>	<b>66</b>
	<b>FICHA 8: TIPOS DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.</b>	<b>67</b>
<b>BLOQUE IV. JUEGOS Y DEPORTES.</b>	<b>FICHA 9: LOS DEPORTES COLECTIVOS.</b>	<b>68</b>
	<b>FICHA 10: DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO.</b>	<b>69</b>

		<b>FICHA MÉDICA Y AUTORIZACIONES EDUCACIÓN FÍSICA</b> INICIO DE CURSO	
ALUMNO			
CURSO			
FICHA MÉDICA			
F I C H A  M É D I C A	1. ¿Su hijo/a tiene algún problema de tipo cardiovascular?	SÍ	NO
	Si respondió afirmativamente amplíe los datos		
	2. ¿Padece algún tipo de alergia?	SÍ	NO
	Si respondió afirmativamente amplíe los datos		
	3. ¿Padece asma o alguna dificultad respiratoria?	SÍ	NO
	Si respondió afirmativamente amplíe los datos		
	4. ¿Padece alguna dolencia o deformación en los huesos o articulaciones	SÍ	NO
	Si respondió afirmativamente amplíe los datos		
	5. Ha tenido alguna enfermedad importante para la práctica de la Educación Física.	SÍ	NO
	Indíquela		
	6. Otras consideraciones que considere oportuno exponer		
AUTORIZACIÓN PARA GRABACIÓN A TRAVÉS DE MEDIOS AUDIOVISUALES			
Durante el presente curso su hijo/a será fotografiado o grabado en vídeo con dos finalidades: la primera será elaborar archivos con un mero objetivo recordatorio, y la segunda, utilizar este material con una orientación evaluativa, orientativa y motivacional.			
Autorizo a mi hijo/a a ser fotografiado y/o grabado en vídeo para las finalidades descritas.		SÍ	NO
AUTORIZACIÓN PARA SALIDAS AL EXTERIOR DEL CENTRO EDUCATIVO			
Durante el presente curso y con un carácter puntual, realizaremos alguna sesión práctica en el exterior del polideportivo o en las inmediaciones del Centro Educativo (prácticas recreativas en el campo de Fútbol de Priego; juegos, carrera continua y prueba de rastreo en sendas y carriles anejos; torneo de frontón en los recreos).			
Autorizo a mi hijo/a a salir fuera del Centro Educativo para realizar las actividades descritas.		SÍ	NO

Fdo. \_\_\_\_\_  
Padre-madre-tutor/a del alumno/a



## ÍNDICE DE QUETELEC

### ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

La **composición corporal**, se refiere a la cantidad y distribución de la grasa corporal con relación a la masa corporal magra, es decir músculos, huesos, órganos de nuestro cuerpo. Las alteraciones más frecuentes que se dan al no practicar actividad física son el exceso de grasa, lo que conlleva a la obesidad y las enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

El **Índice de Masa Corporal (I.M.C.)** permite, de forma sencilla, valorar el estado nutricional de la persona. Se calcula mediante la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (m)}^2$$

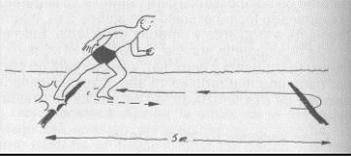
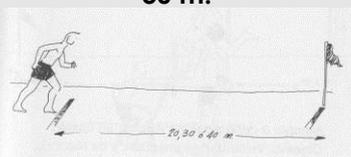
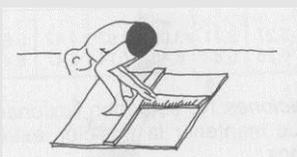
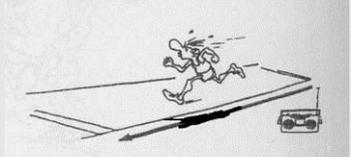
MUJERES	HOMBRES	DIAGNÓSTICO	¿QUÉ DEBES HACER?
- de 16	- de 17	Desnutrición	¡¡¡¡Urgente!!!! Consulta a tu médico
17 a 20	18 a 20	Bajo peso	Esmérate en alimentarte mejor
21 a 24	21 a 25	NORMAL	¡¡ENHORABUENA!!
25 a 29	26 a 30	Sobrepeso	Prueba a tener más actividad física
30 a 34	31 a 35	Obesidad	Revisa tu dieta y realiza más actividad física
35 a 39	36 a 40	Obesidad marcada	Consulta a tu médico
40 o más	Más de 40	Riesgo para la salud	Urgente consulta a tu médico y pide ayuda

MI EDAD	años
MI ALTURA	metros
MI PESO	Kilogramos
MI IMC	Kg/m <sup>2</sup>

Antes de sacar conclusiones, debes realizar un análisis de los resultados obtenidos y consultarlo con tu profesor. Para ello, también es recomendable que respondas con sinceridad a las siguientes cuestiones.

INDICADORES	VALORACIÓN (1: muy malo; 5: muy bien)				
	1	2	3	4	5
Mi aspecto físico					
Mi nivel de condición física					
Mi nivel de resistencia y aguante en cualquier actividad					
Mi velocidad					
Mi fuerza					
Mi flexibilidad					
Mi sensación de bienestar y salud					
<p>A nivel general, las personas se clasifican según una prueba médica denominada somatocarta en tres tipos distintos, en función del predominio muscular, graso, etc..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfil ectomórfico (sujetos delgados y fibrosos).</li> <li>- Perfil endomórfico (sujetos con predominio de redondeles. "Gorditos").</li> <li>- Perfil mesomórfico (sujetos con predominio muscular. Corpulentos y fuertes).</li> </ul> <p>¿Cómo te describirías tú? Elige una de las tres opciones anteriores, explica la razón y qué piensas que se debe (hábitos, alimentación, práctica de actividades).</p>					
<p>¿Cómo es tu alimentación? Indica la manera en la que ésta influye en tu composición corporal.</p>					
<p>¿Cuánto deporte y/o actividad física practicas? ¿Piensas que es suficiente para estar en forma y tener una cierta calidad de vida?</p>					

<b>Nombre</b>	<b>Curso</b>
---------------	--------------

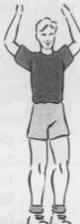
PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA					
TEST		EVALUACIÓN			
DESCRIPCIÓN	C.F.B. QUE MIDE	INICIAL		FINAL	
		Marca	Nota	Marca	Nota
<b>10 x 5 m.</b> 	Velocidad de desplazamiento				
<b>30 m.</b> 	Velocidad				
<b>Abdominales en 1 minuto</b> 	Fuerza resistencia del tronco				
<b>Flexión profunda de tronco</b> 	Flexibilidad				
<b>Salto horizontal a pies juntos</b> 	Fuerza explosiva tren inferior				
<b>Test de Cooper (12 min.)</b> 	Resistencia aeróbica				

nota test 1		nota test 2		nota test 3		nota test 4		nota test 5		nota test 6		NOTA MEDIA DE CONDICIÓN FÍSICA (Suma 6 pruebas / 6)	
E.I.		E.I.											
E.F.		E.F.		E.F.		E.F.		E.F.		E.F.		E.F.	

<b>Nombre</b>	<b>Curso</b>
---------------	--------------

**PRÁCTICA DE RESISTENCIA.**

Esta prueba consistirá en ser capaz de estar corriendo o realizando una actividad de forma continua alrededor de 15 minutos. Para ello, durante las distintas sesiones de clase dedicadas al trabajo de la resistencia se efectuará una progresión en los tiempos de trabajo. Esta progresión queda reflejada en la siguiente ilustración.

TRABAJO DE RESISTENCIA AERÓBICA						
						
						15'
						
					14'	
					13'	
				12'		
		11'				
	10'					
SESIONES	1	2	3	4	5	6

SESIONES	TIEMPO A REALIZAR	TIEMPO REALIZADO	FRECUENCIA CARDIACA	PUNTUACIÓN	NOTA
1	10'			+1 PUNTO	
2	11'			+1 PUNTO	
3	12'			+1 PUNTO	
4	13'			+ 1 PUNTO	
5	14'			+ 1 PUNTO	
6	15'			5 PUNTOS *	

## TEMA 1. EL CALENTAMIENTO

<b>DEFINICIÓN</b>	Conjunto de actividades o ejercicios de carácter general que se realizan previamente a toda actividad física, con el fin de poner en marcha todos los músculos del deportista.
<b>OBJETIVOS</b>	<p>A. Preparar física, fisiológica y psicológicamente para el esfuerzo posterior.</p> <p>B. Prevenir lesiones.</p>
<b>PARTES DEL CALENTAMIENTO GENERAL</b>	<p>No existe una definición exacta de las partes del calentamiento, sino que la clasificación variará según el autor que se tome como referencia. En este caso tomaremos como referencia la siguiente secuencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad articular.</li> <li>- Activación general.</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul>
<b>PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE EJECUCIÓN DE TODO CALENTAMIENTO</b>	<p>Todo calentamiento está concebido de menor a mayor intensidad, y para que sea eficiente debe seguir las siguientes reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realizar los ejercicios de forma progresiva, siempre de menos a más.</li> <li>▪ Se debe respirar con normalidad, según la intensidad de los ejercicios.</li> <li>▪ Las normas que deben regir en todo calentamiento son: <b>naturalidad, progresión y variedad</b>, respetando las características que determinan a cada persona.</li> </ul>
<b>VARIABLES QUE INTERVIENEN EN EL CALENTAMIENTO</b>	<p>El calentamiento se puede realizar bien de cara a una competición, a un entrenamiento o a una clase de educación física. La realización del mismo puede depender de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Duración de la actividad posterior: a más duración de la actividad a practicar, se realizará un calentamiento más intenso.</li> <li>▪ Nivel del deportista</li> <li>▪ Hora del día: un calentamiento a primera hora de la mañana debe comenzar más lentamente y ser más prolongado que por la tarde o noche.</li> <li>▪ Temperatura externa: con temperaturas externas elevadas disminuyen los tiempos de calentamiento.</li> </ul>

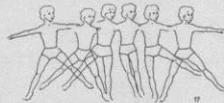
<b>EFFECTOS DEL CALENTAMIENTO</b>	En el sistema cardiovascular.	Aumenta la frecuencia cardiaca y la cantidad de sangre que el corazón bombea en cada latido. Todo esto genera presión en los músculos favoreciendo la dilatación y la apertura de un mayor número de capilares. Gracias a ello el músculo recibe un mayor aporte de oxígeno y nutrientes.
	En el sistema respiratorio.	El aumento de la frecuencia respiratoria favorece la expansión pulmonar, entra más aire en los pulmones y un mayor número de alvéolos se ponen en funcionamiento, mejorando así el intercambio gaseoso. Es decir, se aporta más cantidad de oxígeno al torrente sanguíneo y se elimina con mayor facilidad el anhídrido carbónico.
	En el sistema locomotor.	Con las contracciones musculares, para poder realizar los movimientos, los músculos aumentan la temperatura, las contracciones pueden ser a mayor velocidad y los movimientos resultan más coordinados y precisos. Las estructuras musculares cuando entran en calor pierden la rigidez, por lo que son más elásticas, evitando así los tirones y desgarros musculares. También las estructuras articulares al aumentar la temperatura se preparan para realizar movimientos más amplios y rápidos, sin exponerse a las lesiones y esguinces.
	En el sistema nervioso.	Con el calentamiento comienza la transmisión de impulsos nerviosos, estos son más veloces y precisos lo que mejora la calidad del movimiento, esto es evidente a la hora de trabajar la velocidad, la fuerza, e incluso la coordinación.

**PARTES DEL CALENTAMIENTO**

**ACTIVACIÓN GENERAL**

Para poner en marcha los principales sistemas del organismo y aumentar su temperatura corporal. Su duración normal oscila entre los 3-5 minutos.

ejemplos de ejercicios

<p>Caminar durante 5 ó 10 minutos. Andar a lo largo 100 metros combinando el caminar de puntillas y de talones.</p>	
<p>Carrera suave de 5 a 10 minutos. Combinar carrera hacia adelante con carrera marcha atrás.</p>	
<p>Carrera lateral, sin cruzar las piernas, cambiando de posición cada tres pasos.</p>	
<p>Carrera continua elevando las rodillas. Carrera continua elevando talones.</p>	

**ESTIRAMIENTO MUSCULAR**

Para ganar longitud en los músculos y que la contracción sea más eficaz. Se debe mantener la tensión (no dolor) durante 10-15 segundos. Se ha de seguir un orden igual que para la movilidad articular.

ejemplos de ejercicios

ESTIRAMIENTOS					
ESTIRAMIENTOS	ISQUIOS	CUÁDRICEPS	GEMELOS	ADUCTORES	ESPALDA
LOCALIZACIÓN	Músculos posteriores del muslo	Músculos anteriores del muslo	Músculos posteriores de la pierna	Músculos de la parte interna del muslo	Músculos intervertebrales
PRINCIPIO DE ESTIRAMIENTO	Flexión de la cadera y extensión de la rodilla	Extensión de la cadera y flexión de la rodilla	Extensión de la rodilla y flexión del pie	Abducción del fémur	Alargamiento del raquis hacia arriba o hacia adelante
EJERCICIOS					

**MOVILIDAD ARTICULAR**

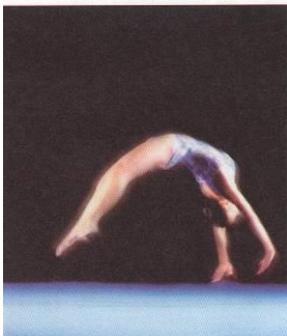
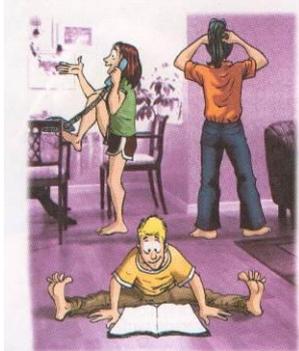
Consiste en movilizar los diferentes segmentos corporales para activar todo el organismo, incidiendo sobre los puntos más débiles, en particular aquellas articulaciones o zonas musculares que hayan sufrido algún percance. Se debe seguir un orden a fin de no olvidarnos ninguna parte.

ejemplos de ejercicios

MOVILIZACIÓN ARTICULAR	TOBILLOS	CADERA	ESPALDA	CUELLO	HOMBROS	MUÑECAS	DEDOS
EJERCICIOS			<p>Agrupado</p>  <p>Espalda redonda</p>  <p>Plana</p>  <p>Curva</p> 	<p>Movimiento de SI - NO</p>  <p>Grandes círculos</p> 	<p>Grandes círculos (crol y espalda) + descenso elevación</p> 		

## TEMA 2. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

	<p><b>Concepto</b></p>	<p>Se entiende resistencia como la capacidad que tiene el organismo para soportar un esfuerzo de mucha intensidad y larga duración.</p> <p>También podemos definir la resistencia como la capacidad de oposición a la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo físico en el tiempo sin una disminución del rendimiento.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p><b>RESISTENCIA</b></p> 	<p><b>Tipos</b></p>	<p>Según la vía de absorción de la energía necesaria para la realización del esfuerzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Resistencia aeróbica:</b> se da en presencia de oxígeno en las células. Se trata de trabajos de poca intensidad y larga duración.</li> <li>- <b>Resistencia anaeróbica:</b> el esfuerzo que debe realizar el organismo sólo puede realizarlo con una deuda de oxígeno. Se distingue entre:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Resistencia anaeróbica aláctica</b>, en el que en el proceso de obtención de energía sin presencia de oxígeno no se producen residuos (se trata de esfuerzos de mucha intensidad y poca duración, por ejemplo un esprint de 50 m)</li> <li>- <b>Resistencia anaeróbica láctica</b>, en el que el proceso de obtención de energía en ausencia de oxígeno, se da la formación de ácido láctico &amp; se trata de esfuerzos de mucha intensidad y una duración de hasta 1-1,5 minutos.</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>Factores que influyen en su desarrollo</b></p>	<p>Entre los factores que influyen en el desarrollo de la resistencia destacamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Los tipos de fibra.</i> Las fibras rojas presentan mayores índices de resistencia.</li> <li>- <i>Los parámetros pulmonares y cardiovasculares.</i> Una mayor capacidad del corazón, unida a un mejor sistema pulmonar posibilita una mayor producción de energía aeróbica, y una mayor capacidad para la realización de actividades físicas sin déficit de oxígeno.</li> </ul>

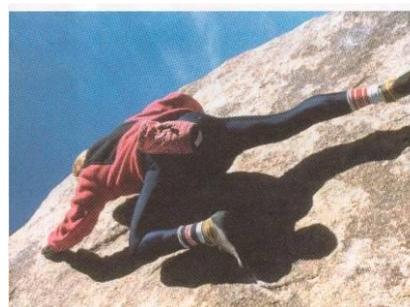
<b>FLEXIBILIDAD</b>	<b>Concepto</b>	<p>La flexibilidad es el grado máximo de movilidad articular, que permite al individuo realizar movimientos con una amplitud máxima.</p> <p>En la actualidad se resalta su gran valor en el mantenimiento de una óptima condición física, pues se estima juega un papel importante en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La realización mecánica de los gestos.</li> <li>- En la prevención de posibles lesiones.</li> <li>- Facilita la coordinación de las personas.</li> <li>- Cuida la postura y el dolor postural.</li> <li>- Influye decisivamente en la realización de las</li> </ul>
	<b>Tipos</b>	<p>Se habla de dos tipos de flexibilidad:</p> <p>a.- <b>Flexibilidad dinámica:</b> es la habilidad para la utilización de un grado de movimiento articular en la ejecución de una actividad física a una velocidad normal o rápida.</p> <p>b.- <b>Flexibilidad pasiva o estática:</b> es la habilidad para moverse a lo largo de una amplitud de movimiento sin poner el énfasis en la velocidad.</p>
	<b>Factores que influyen en su desarrollo</b>	<p>Entre los factores que influyen en la flexibilidad debemos destacar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La <i>capacidad de movilidad articular</i></li> <li>- La <i>elasticidad articular</i>.</li> <li>- La <i>edad</i>: a menor edad mayor flexibilidad.</li> <li>- El <i>sexo</i>: las mujeres tienen una mayor flexibilidad.</li> <li>- La <i>herencia</i>: es congénita la conformación ósea y la estructura general del aparato capsulo-ligamentoso de la articulación. Estos factores heredados son susceptibles de mejora mediante el entrenamiento.</li> <li>- Las <i>costumbres y trabajo habitual de cada persona</i>.</li> <li>- La <i>temperatura</i>: una adecuada temperatura muscular facilita la flexibilidad.</li> <li>- <i>Hora del día</i>: al levantarnos el cuerpo está "más duro", la movilidad va aumentando según se progresa al mediodía, y desde aquí se produce una regresión hasta la noche.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>

**FUERZA**



**Concepto**

La fuerza es “la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia”.



**Tipos**

Existen multitud de clasificaciones de los tipos de fuerza. Si entendemos la fuerza como el producto de la masa por la aceleración, nosotros hablaremos de:

- a) “**Fuerza máxima**”, es la fuerza de mayor intensidad que se puede realizar con una sólo contracción. La masa es máxima y la aceleración mínima. También se le denomina “fuerza lenta”. Las repeticiones de este tipo de fuerza son mínimos.
- b) “**Fuerza rápida**” o “**fuerza velocidad**”, es la capacidad de oponerse a la resistencia en un tiempo mínimo, supone aplicar la fuerza con gran rapidez. En este caso, la masa es mínima, y la aceleración máxima.
- c) “**Fuerza resistencia**”, es la capacidad del organismo de prestar oposición a resistencias durante un tiempo largo, supone una resistencia a la fatiga en la aplicación de las pruebas. En este tipo, la fuerza se aplica contra una masa media o baja, consiguiendo una aceleración media.



Distinguiremos entre factores intrínsecos y extrínsecos en el desarrollo de la fuerza:

### Factores intrínsecos que influyen en el desarrollo de la fuerza:

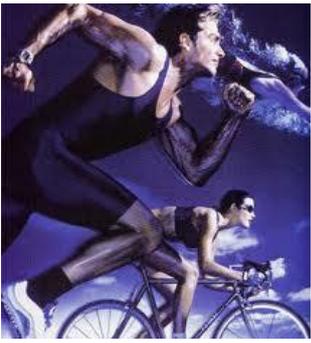
- El tipo de fibra que constituye el músculo; las fibras blancas son de contracción más rápida y de mayor fuerza; las fibras rojas, son de contracción más lenta, son de menor fuerza, pero de mayor resistencia.
- La sección transversal del músculo, la fuerza es proporcional a la magnitud de ese corte transversal.
- La longitud específica del músculo, la mayor longitud presupone una mayor capacidad de acortamiento, y por lo tanto una mayor fuerza.
- La estructura y características de la fibra muscular: las fibras oblicuas al eje muscular (periformes) son más potentes que las fibras dispuestas en sentido paralelo al eje muscular (fusiformes).
- La intensidad y frecuencia de la estimulación nerviosa (inervación muscular). A mayor intensidad y frecuencia implica una mayor tensión muscular.

**Factores que influyen en su desarrollo**

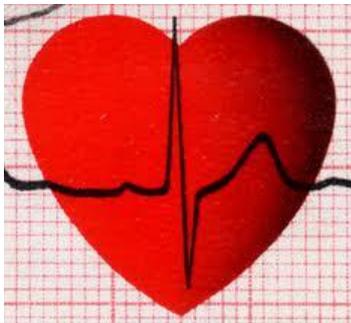


### Factores extrínsecos que influyen en el desarrollo de la fuerza.

- Edad: la fuerza evoluciona, como veremos en el próximo apartado, con la edad.
- Sexo: el hombre adulto tiene mayor fuerza que la mujer adulta.
- Alimentación: las proteínas proporcionan mayor desarrollo de la fuerza.
- Temperatura del músculo, la contracción del músculo es más potente y rápida cuando la temperatura de las
- Fibras musculares es ligeramente superior a la temperatura corporal normal.
- Entrenamiento físico. El entrenamiento de la actividad física produce la automatización de los gestos y un óptimo desarrollo de la fuerza.

<p style="text-align: center;"><b>VELOCIDAD</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Concepto</b></p>	<p>La velocidad es la capacidad de hacer movimientos en el menor tiempo posible.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
	<p style="text-align: center;"><b>Tipos</b></p>	<p>En la realización de la acción motora se distinguen diferentes tiempos que se corresponderán a los diferentes tipos de velocidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) <b>Velocidad de reacción:</b> viene determinado por el tiempo utilizado por el sistema nervioso para recibir un estímulo y convertirlo en una orden motora.</li> <li>b) <b>Velocidad acíclica:</b> es el tiempo utilizado para la realización de un movimiento simple y aislado.</li> <li>c) <b>Velocidad cíclica:</b> es el tiempo utilizado para realizar un movimiento repetitivo (por ejemplo: la carrera de velocidad...)</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div>
	<p style="text-align: center;"><b>Factores que influyen en su desarrollo</b></p>	<p>Hay dos factores que influyen en el desarrollo de la velocidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) <b>El factor muscular del individuo:</b> de la longitud de las fibras musculares; del tono muscular; de su mayor o menor capacidad de elongación y elasticidad; del tipo de fibra muscular (la roja es más lenta que la blanca); así como de la mayor o menor masa muscular.</li> <li>b) <b>El factor nervioso:</b> la rapidez del movimiento muscular dependerá del tipo de fibras neuronas que la inervan.</li> </ol>

# TEMA 3. CONTROL DE LA INTENSIDAD. LAS PULSACIONES.

<p><b>ÍNDICE CARDÍACO MÁXIMO (I.M.C.) o F.C.M.</b></p>	<p>Es el número máximo teórico de pulsaciones que puede alcanzar un corazón sano.</p> <p>I.C.M. (220 - Edad alumno) = _____ puls/minuto.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
--	--

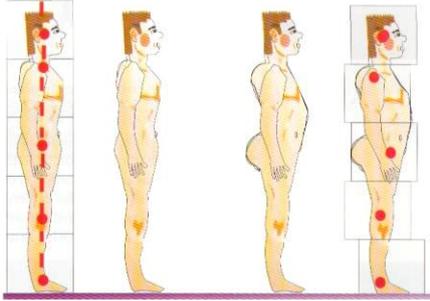
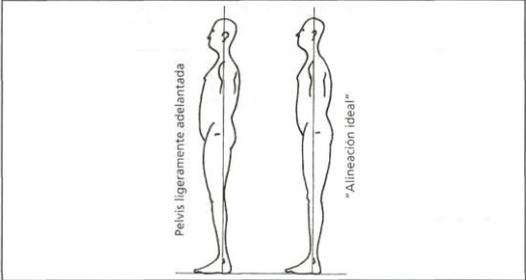
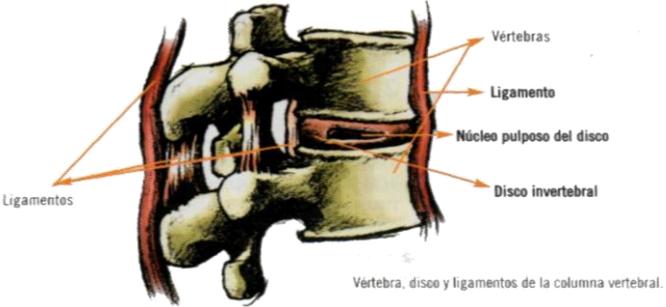
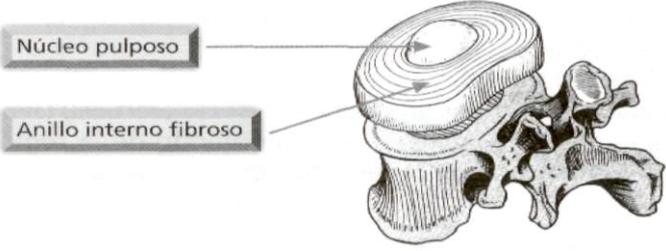
<p><b>FRECUENCIA CARDÍACA DE REPOSO (F.C.R.)</b></p>	<p>Es el número de pulsaciones que tiene el organismo en estado de inactividad.</p>
--	---

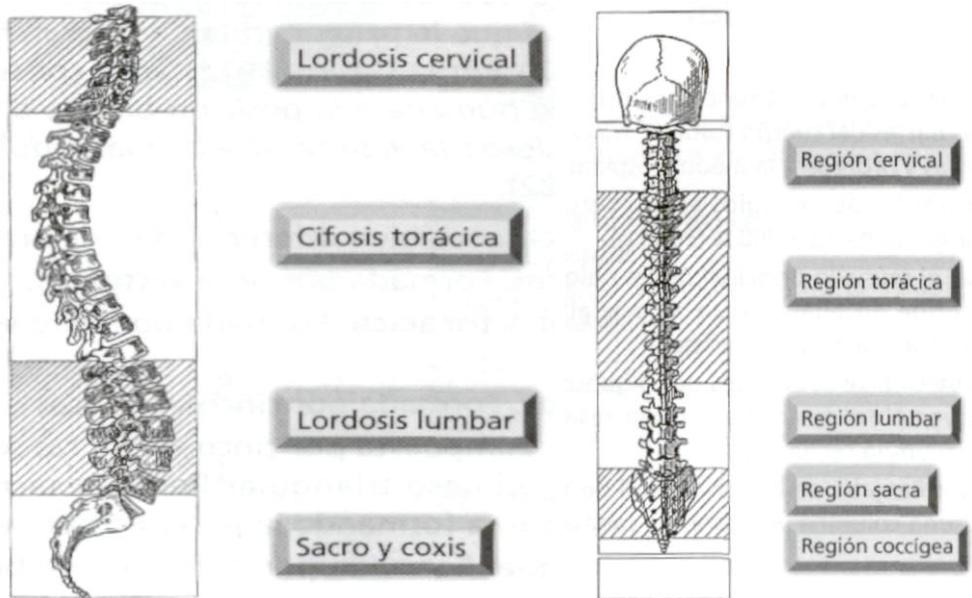
<p><b>ZONA DE ACTIVIDAD O DE SEGURIDAD.</b></p>	<p>Es el margen de pulsaciones por minuto dentro del que debemos estar trabajando para que los esfuerzos de resistencia aeróbica produzcan en nuestro organismo efectos beneficiosos para la salud y para la práctica deportiva.</p> <p>Margen superior: <math>FCR + \{ 0,7 * ( FCM - FCR ) \} =</math>                  Margen inferior: <math>FCR + \{ 0,5 * ( FCM - FCR ) \} =</math></p> <p>Por tanto, tu zona de actividad está entre: : _____ puls/min. y _____ puls/min.</p>
---	---

EJEMPLO: "Un sujeto con 16 años y 60 pulsaciones por minuto en reposo".

I.C.M. =	$226-16= 210$ pulsaciones/minuto.
Pulsaciones en reposo	60 pulsaciones por minuto. (Toma la F.C. en tu cuello, muñeca o pecho durante 60 segundos o el tiempo proporcional).
Margen superior de la zona de actividad =	$FCR + \{ 0,7 * ( FCM - FCR ) \} =$ $60 + \{ 0,7 * ( 210 - 60 ) \} = 165$ p/m o lat/m
Margen inferior de la zona de actividad =	$FCR + \{ 0,50 * ( FCM - FCR ) \} =$ $60 + \{ 0,5 * ( 210 - 60 ) \} = 135$ p/m o lat/m

# TEMA 4. EDUCACIÓN POSTURAL.

<p><b>¿QUÉ ES LA ACTITUD POSTURAL?</b></p>	<p>La actitud postural es esa manera en la que está nuestro cuerpo en un momento determinado, ya sea parado o en movimiento.</p>   <p><i>Ligeras desviaciones del eje de gravedad mantenidas, generan desequilibrios que a posteriori repercuten en nuestra actitud postural.</i></p>	
<p><b>¿CÓMO ES TU COLUMNA VERTEBRAL?</b></p>	<p>La columna posee 33 vértebras que se disponen de la siguiente forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7 vértebras cervicales.</li> <li>- 12 vértebras dorsales.</li> <li>- 5 vértebras lumbares.</li> <li>- 5 vértebras sacras.</li> <li>- 4 vértebras coxígeas.</li> </ul>	 <p>Vértebra, disco y ligamentos de la columna vertebral.</p>
	<p>las vértebras están separadas entre ellas por los discos intervertebrales. Estos cumplen una función de amortiguación.</p>	
	<p>La columna vertebral tiene tres funciones muy concretas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protege la médula espinal.</li> <li>- Soporta el peso de parte del cuerpo y de cargas externas añadidas.</li> <li>- Permite el movimiento de las diferentes partes del cuerpo como la cabeza o el tronco.</li> </ul> <p>Forma una serie de curvas normales que reciben diferentes nombres. Así, todos tenemos una <b>LORDOSIS CERVICAL</b>, una <b>CIFOSIS DORSAL</b> y una <b>LORDOSIS LUMBAR</b>.</p>	



<p><b>Posibles malformaciones</b></p>	<p><b>Hipercifosis</b>, consiste en un aumento de la curva dorsal de convexidad posterior normal.</p>	<p><b>Hiperlordosis</b>, es un incremento de la concavidad posterior de la columna lumbar y cervical</p>	<p><b>Escoliosis</b>, es la desviación lateral de la columna vertebral, y puede ser en forma de <b>C</b>, o en forma de <b>S</b>, según sea la curvatura</p>

<p><b>¿Cuáles son las causas que pueden motivar que las curvas de tu columna se acentúen de forma perjudicial?</b></p>	<p>las posturas erróneas que mantenemos cuando nos sentamos acaban provocando deformaciones corporales por la tensión que ejercen sobre las curvas normales de nuestra columna.</p>

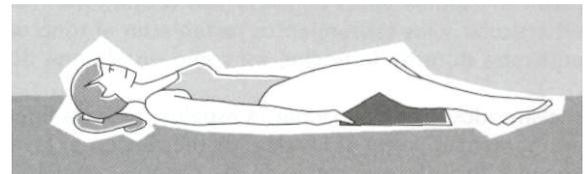
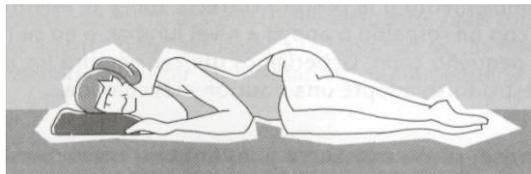
**LA MANERA DE SENTARSE**

- En todos los casos la espalda debe estar apoyada, el respaldo debe sujetar la parte lumbar y llegar hasta los omoplatos.
- La altura del asiento debe permitir que toda la planta de los pies apoye en el suelo.
- El asiento no debe presionar la parte posterior de la rodilla, debe ser más corto.
- Utilizar **un atril** para evitar la flexión cervical, es decir, agachar la cabeza.
- Los asientos con reposabrazos a la altura del teclado son la solución para cuando hay que estar muchas horas en el ordenador.
- Las pantallas de ordenador o de la televisión deben estar a la altura de los ojos, para no forzar la musculatura cervical.



**LA MANERA DE ACOSTARSE**

- La almohada permite tener la columna alineada
- Tumbada boca arriba es conveniente colocar una almohada bajo las rodillas
- Tres cuartos boca abajo, se utiliza como posición de seguridad en accidentados.



**EL TRANSPORTE DE PESOS**

Para coger un objeto pesado que está situado en el suelo, flexionar las piernas para no cargar todo el peso sobre la columna. Mantener la espalda lo más derecha que sea posible.



ACCIONES COTIDIANAS



Flexiona las piernas y no el tronco.



Empuja con las piernas.



Distribuye el peso.



Mejor empujar que tirar.



Consigue ayuda.

EN RESUMEN  
¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE?

Practicar **deporte** o cualquier otro tipo de **actividad física** es beneficioso para nuestra salud postural, pero siempre previniendo los riesgos que se pueden producir.

- No todos los deportes tienen igual riesgo de lesiones posturales, debido a las diferentes sollicitaciones musculares por lo variado de los esfuerzos a los que se somete nuestro cuerpo.
- Si practicas deporte o cualquier otro tipo de las formas expresivas de la motricidad (juego, danza, ejercicio...) de manera regular y controlada podrás prevenir numerosas alteraciones de la postura.

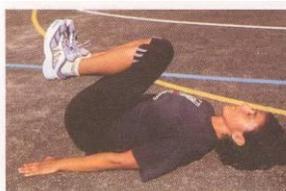


## LOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Los músculos son los que de una forma equilibrada sostienen toda la estructura ósea de nuestro cuerpo. Unos músculos débiles predisponen a adoptar posturas incorrectas. Por el contrario una musculatura que esté bien tonificada, es decir con un grado adecuado de contracción hará posible mantener una actitud postural correcta.

Es toda la musculatura extensora de la columna, fundamentalmente, la que se encarga de mantener durante tantas hora al día una postura correcta. Es necesario prestar especial atención a su fortalecimiento, pero también al estiramiento, ya que las zonas cervical y lumbar tienden a estar comprimidas, acentuando sus lordosis y la contracción de sus músculos. Mientras, la zona dorsal también acentúa su cifosis, consecuencia de una musculatura cada vez más cansada y débil.

Para concluir, digamos que es necesario **fortalecer la musculatura dorsal, estirar adecuadamente la musculatura cervical y lumbar**, sin olvidar el **fortalecimiento de abdominales** que ayudará a la estabilidad.



Ejercicios de fortalecimiento abdominal.



## LA IMPORTANCIA DEL CALZADO



Algunos dolores o alteraciones, tanto musculares como óseas, se deben al uso incorrecto de las zapatillas. Es importante que las zapatillas reúnan las siguientes características:

- Que se adapten a tu pie y eviten que éste se mueva dentro de la zapatilla provocando inestabilidad al pisar y rozaduras.
- Que amortigüen los impactos contra el suelo al saltar o correr. Esto evitará las inflamaciones de tendones como de periostio (vainas que cubren los huesos).
- Que permitan la transpiración del pie. La presencia de humedad por la transpiración puede causar problemas de hongos y malos olores.
- Que no pesen demasiado, provocarían fatiga muscular.

## TEMA 5. HÁBITOS SALUDABLES.

Se deben potenciar entre todos nosotros la creación de hábitos (de alimentación, de higiene, de ejercicio físico, etc), encaminados al logro de un estilo de vida sana, de tal manera que vayamos alcanzando una autonomía cada vez mayor en el cuidado de nuestro cuerpo.

Con el cuidado del cuerpo no sólo se persigue una mejora de la salud desde el punto de vista físico, sino también desde el mental y social; en este sentido juega un importante papel el sentirse bien con el propio cuerpo, mejorarlo y utilizarlo eficazmente, lo que conduce a la propia aceptación y finalmente a la autoestima.



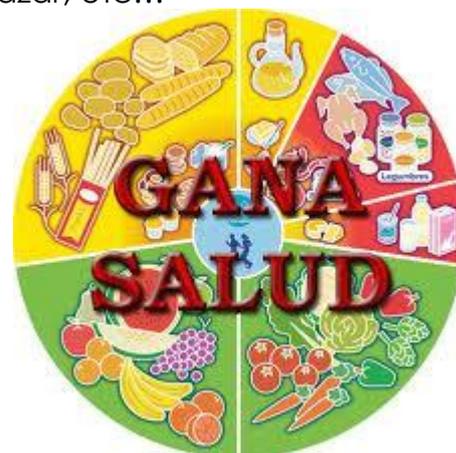
### CUIDADO DEL CUERPO

**La alimentación**

Las personas nos debemos alimentar de acuerdo a una dieta adecuada a nuestras características (edad, talla, peso, actividad física desarrollada,) que le delimitaran nuestras necesidades calóricas, y al principio de equilibrio cuantitativo y cualitativo de las proteínas, grasas, azúcares, vitaminas, minerales y agua.

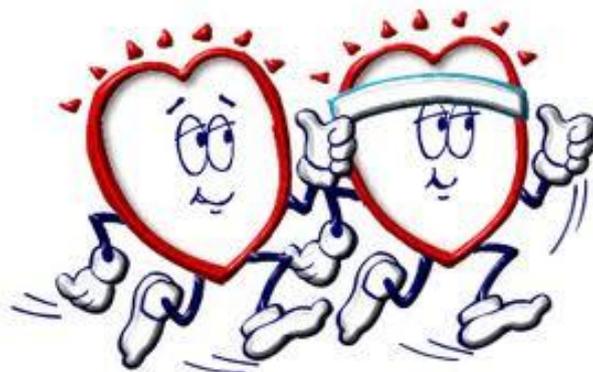
Una dieta adecuada ayudará a una óptima salud, y sirve para prevenir y mejorar la aparición de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad, etc...

Es importante, en la actualidad, prestar especial atención a problemas como la anorexia, la obsesión por adelgazar, etc...



De acuerdo a los factores de edad, actividades, ritmo de vida, etc.... y en prevención de que pudiera aparecer tensión, estrés, o enfermedades psicosomáticas,... hay que promover un adecuado descanso: con ritmos

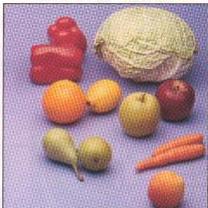
<p><b>El descanso</b></p>	<p>adecuados de sueño, con regularidad, con un número de horas adecuadas, etc..., sabiendo alternar los períodos de actividad y descanso.</p> <p>El sueño es el período de reposo psicofísico, con la interrupción de las facultades de conciencia y voluntad; y dónde nuestro organismo va a recuperarse energéticamente.</p>
<p><b>Higiene corporal</b></p>	<p>Debemos conseguir una correcta higiene corporal, consiguiendo, de esta forma, la prevención de enfermedades. Así, debemos tener muy claras las instrucciones referidas a: cómo cepillarse los dientes y con qué regularidad, cómo lavarse las manos, cómo debemos ducharnos, cómo sanearse adecuadamente, etc...</p>
<p><b>Los hábitos sociales</b></p>	<p>Debe quedar clara la diferencia existente entre los hábitos sanos y los hábitos insanos que socialmente han sido aceptados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alcohol</li> <li>- tabaco</li> <li>- sedentarismo</li> <li>- obsesión por la delgadez, sin control médico</li> <li>- la exposición excesiva al sol</li> <li>- el sobre esfuerzo físico</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Así mismo se debemos desarrollar el espíritu de equipo, el compañerismo, el respeto por las leyes de grupo y las normas de los juegos.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<p><b>Los hábitos conductuales</b></p>	<p>Es fundamental adquirir hábitos conductuales positivos como: la constancia, la disciplina, la perseverancia, la paciencia, la autoexigencia, el dominio de sí mismo cuando gana y cuando pierde, la autonomía y la independencia, el uso creativo del tiempo libre, etc...</p>



**LA ADQUISICIÓN DE LOS HÁBITOS DE LIMPIEZA**

<p><b>El cuidado del propio cuerpo</b></p>	<p>Debemos conocer y aplicar las normas concretas de higiene corporal, adquiriendo los hábitos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lavado frecuente de las manos, siempre antes de las comidas.</li> <li>- cepillado dental después de las comidas y antes de ir a la cama (previene la halitosis y las caries...)</li> <li>- adecuado mantenimiento de las estructuras queratínicas: limpieza y corte de pelo, corte de las uñas, etc...</li> <li>- ducha diaria prestando atención especial a la limpieza de las zonas de difícil acceso: oídos, espacios interdigitales, ...</li> </ul>
<p><b>El cuidado del vestido y de los ornamentos</b></p>	<p>Debemos tener presente las características más adecuadas según la época del año, así como las frecuencias de su cambio y de su lavado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cambio de la ropa interior cada día.</li> <li>- ropa limpia y planchada.</li> <li>- cambio de la ropa de cama semanalmente.</li> <li>- utilización de las toallas propias, evitando posibles contagios de enfermedades cutáneas.</li> </ul>
<p><b>Higiene de los alimentos</b></p>	<p>Debemos saber que en la manipulación de los alimentos siempre es necesario tener las manos limpias, y que siempre se deben preparar adecuadamente para su consumición. Los niños y niñas en edad escolar deberán tener nociones sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cómo descontaminar alimentos crudos.</li> <li>- normas para la consumición de la leche y otros productos lácteos.</li> <li>- normas para la conservación de los alimentos.</li> <li>- distinguir de las etiquetas de los productos: fecha de fabricado y de caducidad, composición de los alimentos, etc...</li> <li>- presentar una actitud crítica hacia los alimentos consumidos fuera del hogar.</li> </ul>
<p><b>Higiene del medio</b></p>	<p>Es fundamental la preservación del medio ambiente que nos rodea: manteniendo limpios y ordenados los espacios que habitualmente utilizamos, y respetando, en todo momento, el medio que le rodea.</p>

## TEMA 6. NUTRICIÓN.

<p><b>ALIMENTOS</b></p>	<p>Los <b>alimentos</b> son los productos que compramos en el mercado, y los cuales, preparamos, cocinamos y nos comemos.</p> <p>Los alimentos se pueden clasificar en cuatro grupos. Para que la dieta sea completa y equilibrada, se debe comer a diario alimentos de cada grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los alimentos del <b>grupo 1</b> aportan proteínas, vitaminas y calcio. Son la leche y sus derivados, como el queso y el yogur.</li> <li>- Los alimentos del <b>grupo 2</b> aportan proteínas. Son la carne, el pescado, las legumbres y los huevos.</li> <li>- Los alimentos del <b>grupo 3</b> aportan hidratos de carbono. Son el pan, el arroz, la pasta y los dulces.</li> <li>- Los alimentos del <b>grupo 4</b> aportan vitaminas y fibra. Frutas y verduras.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>Alimentos del grupo 1.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Alimentos del grupo 2.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Alimentos del grupo 3.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Alimentos del grupo 4.</p> </div> </div>
<p><b>NUTRIENTES</b></p>	<p>Los <b>nutrientes</b> son los componentes de esos alimentos.</p> <p>Los <b>NUTRIENTES</b> se dividen en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Macronutrientes:</b> (Su función principal es aportar energía mediante un proceso de degradación de los mismos y así obtener ATP). <b>Son</b> HCO, lípidos y proteínas.</li> <li>- <b>Micronutrientes:</b> vitaminas y minerales.</li> <li>- <b>Otros:</b> agua y fibra.</li> </ul> <p>Estos dos grupos de nutrientes colaboran en las reacciones químicas que tienen lugar en nuestro organismo.</p>
<p><b>NOTAS DE INTERÉS</b></p>	<p>Los alimentos/nutrientes son la fuente de energía a la hora de realizar cualquier tipo de actividad, bien para las necesidades físicas básicas (dormir o respirar), o como en cualquier aplicación para la práctica de la vida cotidiana, como estudiar o practicar algún deporte.</p> <p>Con la dieta que tenemos en nuestro país, la famosa dieta mediterránea, donde comemos de todo, no tendremos problemas de aporte energético.</p>

<p><b>CONSEJOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elegir las comidas basándose en la pirámide de los alimentos, a ser posible a diario, consumiendo los dulces y las grasas con moderación (vértice de la pirámide), y una alta cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como cereales y derivados, verduras, legumbres que constituyen la base de la pirámide.</li> <li>- Establecer patrones saludables de alimentación desde el desayuno y limitar las comidas de entre horas a alimentos que contengan una alta cantidad de nutrientes.</li> <li>- Beber muchos fluidos. Limitar el consumo de bebidas gaseosas.</li> </ul>
<p><b>PORCENTAJES</b></p>	<p>Según Gerardo Villa (2000), una dieta equilibrada es aquella que aporta el porcentaje óptimo de energía a partir de cada macronutriente energético y a la vez cubre las cantidades diarias recomendadas de todas las vitaminas y minerales.</p> <p>En personas sedentarias la energía de esta dieta debería provenir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en un 50 - 55 % de los hidratos de carbono.</li> <li>- 25 - 30 % de las grasas.</li> <li>- un 10 - 15 % de las proteínas.</li> </ul> <p>Esta proporción es muy similar a la que se deben seguir en los deportes de resistencia, pero aumentando la ingesta de carbohidratos.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p><b>DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS</b></p>	<p>Desde el punto de vista metabólico, se aconseja distribuir las calorías totales consumidas en al menos cuatro comidas. En los deportistas, la distribución de la energía total consumida debe variar en función de la hora del entrenamiento. Una distribución adecuada sería consumir del 15-20 % de la energía total con el desayuno, entre un 25-30% con la comida de mediodía, y de un 25 a un 30 % con la cena, se debe comer entre horas uno o más veces al día aportando entre un 20 y un 30 % de la energía total diaria.</p>

## TEMA 7. EXPRESIÓN CORPORAL.

### CONOCIMIENTO DEL CUERPO

<p><b>Definiciones de tono, postura y actitud.</b></p>	<p><b>El tono.</b> Es un fenómeno neurológico complejo que constituye la trama de todo movimiento, puesto que representa el grado de contracción muscular. Por tanto, el tono participa en cualquier movimiento de la persona y en su intencionalidad. Existen métodos para aumentar o disminuir el tono muscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de relajación de los músculos.</li> <li>- Técnicas que inciden sobre la respiración.</li> </ul> <p><b>La postura.</b> Tiene una importancia de carácter mecánico, ya que se vincular con la localización y posición de los diferentes segmentos corporales.</p> <p><b>La actitud.</b> Es la disposición de ánimo o forma de estar en el mundo, característica de cada persona. En este sentido, el tono, la postura y la actitud definen a la persona en sus tres dimensiones: física, intelectual y afectivo-social.</p>
<p><b>Esquema corporal Lateralidad, y Equilibrio.</b></p>	<p><b>Esquema corporal.</b> Es una forma de conocer nuestro cuerpo en situación estática o en movimiento, así como las relaciones entre sus diferentes partes. Además, a partir del conocimiento del cuerpo se entienden todos los espacios e los que se hallan las cosas.</p> <p>El esquema corporal evoluciona con la edad. Hasta los 12 o 13 años, la persona no consigue integrar todas las partes de su cuerpo.</p> <p><b>Lateralidad.</b> Debes saber que la utilizamos para realizar conductas que requieren el uso de una parte del cuerpo que predomina sobre su par.</p> <p>Para la realización de muchas actividades (físicas, escolares, etc.), tendemos a elegir una parte del cuerpo por encima de su simétrica. Por ejemplo: botar el balón, escribir, peinarse, etc.</p> <p><b>Equilibrio.</b> En él desempeñan un papel muy importante las informaciones que obtenemos a través de la vista y del oído interno a nivel vestibular. Dicha capacidad permite organizar y regular el movimiento.</p>

## CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

### Espacio

La **proxémica** es la ciencia que estudia el espacio y, en especial, las distancias.

Cada persona ocupa un espacio concreto. Este se define como la extensión física que un sujeto u objeto ocupa en el espacio abstracto o continente.

En este sentido, el concepto de espacio es más complejo que la mera referencia dimensional (largo, ancho, alto..); engloba una triple perspectiva:

- **Lugar de desplazamiento.** Aquel en el que se produce el movimiento.
- **Parte del pensamiento.** El espacio es una referencia de la realidad que puede reproducirse o transformarse.
- **Elemento representativo y simbólico.** Es el producto de la relación que se establece con la realidad.

Hay que aprender a utilizar el espacio de forma eficaz, teniendo en cuenta la importancia de la forma de ocuparlo. Desde esta perspectiva, podemos distinguir distintos tipos de espacio:

- **Espacio personal.** Es el que ocupamos con los límites de nuestro cuerpo.
  - **Espacio inmediato.** Espacio próximo que circunda a nuestro cuerpo.
  - **Espacio posesivo.** Es el que conquistamos con nuestro cuerpo durante su desplazamiento.
- Espacio social.** Es el espacio posesivo que compartimos con los demás.



El espacio, el tiempo y el movimiento forman un todo indisoluble: mientras que la noción de espacio resulta sencilla de aprender (se percibe por la vista), el tiempo sólo existe su modo de concretarse. De esta forma, sabemos lo que dura un movimiento al percibirlo materializado en el espacio. Es decir, no sabemos cuánto vamos a tardar en recorrer una distancia hasta que la hemos recorrido.

La duración es otro elemento que nos ayuda a comprender el tiempo. Engloba tres conceptos:

- **Principio y fin.** Establece el límite de algo que sucede entre esos límites. La duración de un periodo de tiempo se mide en función del principio y del fin.

Por esta razón, el ser humano es capaz de adquirir las nociones de largo-corto, inicio-final.

Hay que tener en cuenta la motivación, ya que, según su intensidad, un mismo periodo de tiempo puede parecer más o menos largo.

- **Globalidad.** Los límites muestran un hecho aislado de los demás. Sin embargo, el concepto de globalidad permite percibir el conjunto de la duración.

La duración en su totalidad puede ser objetiva medida y codificada desde fuera, o subjetiva, la que uno percibe según el momento.

**Cambio.** Capacidad para discernir el momento en que acaba una acción y comienza otra.



## POSIBILIDADES DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN

### Dramatización (imagen)

**Dramatizar** es dar forma y añadir todos los condicionantes expresivos a un suceso o situación previamente concebido, con el fin de llamar la atención y conmover al espectador.

En la dramatización, el actor se identifica con una acción que se desarrolla dentro de un espacio y un tiempo concretos. Dicha acción transmite vivencias, sucesos, acontecimientos, anécdotas... Que, al ser contemplados por el espectador, adquieren para él una nueva dimensión.

La esencia del drama es la imagen que se pretende comunicar a los espectadores, el problema personal o social que se quiere dar a conocer.

Los intérpretes dan vida a esa representación de la imagen prevista y calculada que todos denominamos teatro.



### Mimo (el mimo y los tipos de gestos).

El gesto es un movimiento significativo, intencional y cargado de sentido, que refleja la personalidad.

No sirve sólo para captar el mundo que nos rodea, sino que es un canal de comunicación de la intención propia de cada persona.

En este sentido, puede considerarse el gesto como la expresión de una emoción intencional dirigida a modificar la relación que se establece con los demás o con el entorno.

Tipos de gesto:

- **Artísticos.** Delatan un estado emocional correspondiente a una situación puntual; por ejemplo, retorcerse las manos mientras se escucha.
- **Habituales.** Formas de proceder que permiten situar a la persona, por ejemplo, la torpeza del payaso, la reverencia del diplomático.
- **Simbólicos.** Están determinados culturalmente, como los gestos de aprobación o victoria, el de OK.



**Danza.**

La danza ha sido definida de distintos modos:

- Manifestación expresiva no verbal.
- Expresión por medio del movimiento.
- Expresión de un sentimiento, un estado del alma, creación estética.
- Creación artística a través del cuerpo y el movimiento.

A la danza se le atribuye un valor estético, simbólico, mitológico, psicosomático, etc., ya que, desde sus orígenes, ha dotado a la persona de unos valores que han favorecido la convivencia, la integración, las relaciones sociales, la solidaridad, etc.

Actualmente, podemos distinguir varios tipos de danza:

- Elástica.
- Moderna.
- Jazz.
- Elemental.
- Popular.

Por su proximidad con la realidad cotidiana, vamos a centrar nuestra atención en el baile popular.

Las danzas populares naces gracias a la transmisión directa de la tradición y viven en contacto con las costumbres y formas de vida de una cultura.

En nuestro país existen muchos bailes populares que identifican el sentir de la gente de cada comunidad: la sardana, en Cataluña; el chotis, en Madrid; la jota, en Aragón; etc.



## TEMA 8. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.



Entendemos por medio ambiente el entorno que rodea a un individuo, y que le condiciona en la forma de vivir, de actuar, de comportarse. Se distinguen, habitualmente, tres tipos de ambientes (sin una delimitación estricta entre ellos):

- **Artificial puro:** como el medio natural que ha sufrido las variaciones y transformaciones del ser humano (ejemplo: paisaje urbano de una ciudad).
- **Natural artificial:** el ser humano ha transformado el medio natural original, proporcionándole un aspecto nuevo (ejemplo: explotaciones forestales, cotos, plantaciones diversas,...)
- **Natural puro:** es aquel medio natural donde no se ha dado la intervención humana, o ésta ha sido poco apreciable.

Normalmente sólo se relaciona con actividades físicas organizadas en el medio natural, aquellas que se realizan en un ambiente natural puro o natural artificial.



### ACLARACIÓN TERMINOLÓGICA

**ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN REALIZAR EN EL MEDIO**

Actualmente las actividades realizadas en la naturaleza se han focalizado hacia tres objetivos concretos:

**a.- Como actividades de protección del medio ambiente.** Surge como respuesta al deterioro actual del medio ambiente que nos rodea; el objetivo es la protección del planeta Tierra.

**b.- Como actividad recreativa y de tiempo libre:** con la realización de actividades placenteras y saludables en relación con el medio que nos rodea.

**c.- Como actividad educativa:** Para completar la formación que se recibe en el ámbito escolar, creando hábitos adecuados de respeto del medio ambiente y de ocupación del tiempo libre. Como actividad relacionada con la educación, existen dos tendencias:

.- Los que la entienden como una actividad en el marco de la escuela y vinculada a la estructura del grupo clase.

.- Los que la entienden como una actividad extraescolar, que se desarrolla como consecuencia de la iniciativa de la asociación de madres y padres de alumnos, y se desarrolla fuera del ámbito del grupo clase.

**BEFECICIOS**

**FÍSICOS**

- El perfeccionamiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas, con la realización de carreras, saltos, trepas, etc...
- Adecuada adquisición de hábitos higiénicos por el contacto habitual con el medio natural: sol, agua, aire, etc...
- Perfeccionamiento de los sentidos por la ejercitación y estimulación de los mismos

**MORALES Y SOCIALES**

- Fortalecimiento de las capacidades anímicas de los individuos.
- Fomenta el sentido de superación.
- Fortalece el sentido de sacrificio.
- Desarrolla el compañerismo, la convivencia con los demás y la superación de las dificultades que pudieran aparecer en el grupo.
- Favorece el trabajo en grupo, así como la asunción

**ESTÉTICOS**

- Disfrutar de la belleza de los paisajes naturales.

**CULTURALES**

- La realización de las actividades físicas en el medio natural permite el globalizar contenidos de diferentes áreas, concretándolos en la realidad, haciéndolos significativos para el alumnado.

## CLASIFICACIONES DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.



### a.- **Actividades fundamentales o específicas.**

Son las actividades esenciales para realizar cualquier actividad en la naturaleza, son el soporte de la mayoría de estas actividades.

Fundamentalmente son dos:

- La marcha: Es el desplazamiento de un lugar a otro de la naturaleza que se realiza normalmente a pie.
- La acampada: Toda actividad de permanencia en la naturaleza, con independencia de la duración y los medios concretos utilizados.

### b.- **Actividades complementarias.**

Son actividades voluntarias que se pueden realizar dentro de las actividades fundamentales.

Se clasifican de la siguiente forma:

- De utilidad: acciones que nos facilitan el estar en la naturaleza. Ejemplos de estas actividades son: la realización de diferentes construcciones, la cabuyería (la realización de nudos), la realización de fuegos, el aprender a orientarse, el saber realizar los primeros auxilios, etc...
- Científicas: como el estudio de la flora y de la fauna del lugar.
- Pedagógicas y recreativas: canciones, juegos alrededor de un fuego, educación ambiental, etc...
- De supervivencia: el aprender a utilizar todo lo que ofrece el medio natural para vivir de ello en caso de necesidad.



CLÁSICA

<p>FUNOLLET</p>	<p><b>Según el tipo de acción.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individual: las decisiones depende de una sola persona y sólo afectan a ella.</li> <li>- Sincronizada: piragua doble (K2), escalada (cordada).</li> <li>- Equipo: labor conjunta: rafting.</li> </ul> <p><b>Según la fuente de energía.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autogenerada: propia musculatura (escalada).</li> <li>- Transformada: por una máquina (bici).</li> <li>- Motor: quad, moto de nieve.</li> <li>- Animal: rutas a caballo.</li> <li>- Entorno: desnivel (esquí), hidráulica (hidrospeed) o eólica (parapente, o wind).</li> </ul> <p><b>Según la forma de utilizar el espacio.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bidimensional: plano horizontal (orientación).</li> <li style="padding-left: 40px;">plano vertical (escalada, espeleología, ski alpino).</li> <li>- Tridimensional: deportes en el aire (parapente)</li> </ul> <p><b>Según el ecosistema.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acuifero (pantano, lago: natación, piragüismo, vela).</li> <li>- Pelágico (mar, playas: surf, piragüismo, buceo).</li> <li>- Fluvial (piragüismo, rafting, barranquismo).</li> <li>- Rupícola (rocas: escalada).</li> <li>- Arbóreo (orientación, cross).</li> <li>- Montaña (montañismo, ski nórdico y alpino).</li> <li>- Alta Montaña ( montañismo extremo).</li> </ul>	
<p>OTRAS</p>	<p>a.- <b>Actividades en la tierra:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Acampadas.</li> <li>· Senderismo.</li> <li>· Ciclismo de montaña.</li> <li>· Montañismo.</li> <li>· Espeleología.</li> <li>· Carreras de orientación.</li> <li>· Escalada.</li> <li>· Esquí.</li> </ul> <p>c.- <b>Actividades en el agua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Natación.</li> <li>· Remo, vela o piragüismo.</li> <li>· Submarinismo.</li> <li>· Esquí acuático.</li> <li>· Windsurf.</li> </ul>	<p>b.- <b>Actividades en el aire:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Parapente.</li> <li>· Paracaidismo.</li> <li>· Vuelo sin motor.</li> <li style="padding-left: 20px;">· Ala delta.</li> </ul> <p>d.- <b>Actividades del mundo animal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Caza.</li> <li>· Pesca.</li> <li>· Turismo ecuestre.</li> </ul>

## TEMA 9. SENDERISMO.

- Caminar por un sendero es caminar hacia el conocimiento de nuevos lugares, nuevas experiencias, nuevas amistades; la naturaleza y las condiciones ambientales se mostrarán siempre distintas, abriendo paso a una realidad completamente diferente.
- **Cualquier espacio** puede ser interesante para realizar una caminata agradable y divertida.



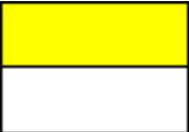
- Generalmente denominamos senderismo, de forma técnica y deportiva, a **«hacer una excursión», «dar un paseo por el monte», «hacer una caminata».**
- Senderismo significa sobretodo **caminar por el medio natural**. La principal finalidad de esta actividad es desplazarse por la naturaleza **siguiendo senderos y caminos.**

### ¿QUÉ ES EL SENDERISMO?



- Además, la práctica de esta actividad puede tener **otros objetivos**. Así podemos caminar por el monte para llegar a la entrada de un barranco, en cuyo caso el objeto del senderismo es la práctica del barranquismo; lo mismo nos sucede si queremos acceder a una gruta o a una pared rocosa, entonces caminaremos para practicar la espeleología y la escalada y habremos andado por el monte.



<p style="text-align: center;"><b>TIPOS DE SENDEROS.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los <b>caminos</b> se pueden clasificar en 2 tipos, <b>según su anchura</b>:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aquellos que tienen una <b>anchura superior a 1 m</b> y que permiten la circulación de varias personas a la vez.</li> <li>– Aquellos cuya <b>anchura es inferior a 1 m</b> y que, en la mayoría de casos, no es posible que dos o más personas transiten en paralelo. Son los denominados <b>senderos</b> y están señalizados en los lados por trazos de pintura que se van repitiendo cada pocos metros y que orientan acerca del itinerario, aunque siempre es preferible contrastar esta información con un mapa.</li> </ul> </li> </ul>	
	<p style="text-align: center;"><b>Senderos de gran recorrido (GR):</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atraviesan gran parte del planeta, de Norte a Sur.</li> <li>• En el entorno natural aparecen delimitados por dos trazos paralelos, <b>uno rojo sobre otro blanco</b>, pintados en zonas visibles, sobre piedras grandes o cortezas de árboles.</li> <li>• También suelen estar señalizados por montoncitos de piedras a modo de mojones.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>
	<p style="text-align: center;"><b>Senderos de pequeño recorrido (PR):</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discurren por comarcas o localidades concretas.</li> <li>• Suponen excursiones de un día como subir a una ermita, atravesar un bosque, ascender a un monte cercano ...</li> <li>• Tienen además su inicio y su fin en un núcleo o localidad rural determinados.</li> <li>• Vienen señalizados por dos trazos de pintura; <b>uno amarillo sobre otro blanco</b>.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>
<p style="text-align: center;"><b>CARACTERÍSTICAS GENERALES.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La <b>marcha</b> es la forma más sencilla, natural y accesible de desplazarse.</li> <li>• En el conocimiento de los principios básicos de progresión por la montaña reside el control del gasto energético y de la seguridad, para evitar tropezones y patinazos peligrosos.</li> <li>• El <b>equipamiento</b>, aunque igualmente sencillo, desempeña un papel muy importante en la marcha.</li> <li>• El <b>calzado</b>, uso de <b>bastones</b> y la <b>vestimenta</b>, condicionarán la manera de desenvolverse en diferentes terrenos.</li> <li>• La <b>mochila</b> va a suponer una sobrecarga que también se deberá tener en cuenta.</li> </ul>	

**EQUIPAMIENTO**

**Calzado.**

•En la naturaleza, nuestros pasos tienen que adaptarse a las múltiples formas que adopta el terreno y a la vez, tenemos que proteger nuestros pies de piedras, ramas, pinchos, humedad y frío. Lo mejor son unas **botas**: con un dibujo bien marcado en la suela, caña alta para proteger el tobillo de golpes y torceduras, y unos cordones que permitan un ajuste perfecto.

•Para la práctica del senderismo evitaremos botas excesivamente rígidas y sobre todo, trataremos de no estrenarlas en una marcha larga; antes hay que adaptarlas a los pies, «domarlas» con pequeños recorridos para evitar rozaduras u otras lesiones.



**Vestimenta.**

•Llevar una ropa adecuada a la actividad que se vaya a realizar te ayudará a no hacer un gasto energético mayor de lo necesario.

•De entrada lo mejor es que la ropa sea **ligera y transpirable**, para disipar bien el calor que se produce durante el esfuerzo.



En cualquier caso, y sabiendo que en la montaña las condiciones meteorológicas cambian bruscamente, debes **llevar siempre ropa de abrigo en la mochila**.

**Mochila.**

•La mochila, grande o pequeña, obliga a aumentar el esfuerzo necesario para desplazarse. Su peso repercute en las piernas, pero también en los músculos de la espalda.

•Es muy importante entonces que la mochila sea de un **tamaño adecuado a la espalda** y que se regule de modo adecuado, de tal forma que se haga descansar el máximo peso posible en las caderas.



Procura **cargar las cosas muy voluminosas y de poco peso en la zona baja y las más pesadas en la parte de arriba**, cerca de la espalda.

**Distribuye la carga de manera simétrica**, para que la mochila sea estable y no sobrecarguemos más un lado de la espalda que el otro.

**Bastones.**

•No son imprescindibles pero pueden **ayudarnos a mantener el equilibrio** en terrenos abruptos y a descargar mucha tensión de las rodillas en bajadas prolongadas.



CONSIDERACIONES PARA LA RUTA	
<b>Inicio de la marcha (activación)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Además de la posibilidad de realizar determinados ejercicios de calentamiento, se debe tener en cuenta que los primeros compases de la marcha deben servir de <b>adaptación a un esfuerzo prolongado</b>. Lo más oportuno es «<b>empezar a andar como un viejo, para llegar arriba como un joven</b>», tal y como reza el clásico dicho montañero.</li> </ul>
<b>Ritmo de marcha</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De entrada y por seguridad, tenemos que movernos, siempre en horarios que dejen un amplio margen para cualquier imprevisto. Las prisas no deben formar parte de nuestro equipaje y menos cuando de lo que se trata es de disfrutar de la naturaleza.</li> <li>• Así, <b>el ritmo de marcha debe ser cómodo</b>, siempre a la medida de los más <i>flojos</i>, de manera que todos podamos disfrutar del recorrido dentro de nuestra <i>zona de actividad saludable</i> (aeróbico).</li> <li>• <b>Distribución del grupo:</b></li> <li>• En general se intentará que el grupo se mantenga <b>unido, compacto</b>. Lo conseguiremos situando a los más lentos en las posiciones de cabeza.</li> <li>• Realizar de vez en cuando paradas para reagruparse.</li> </ul>
<b>Paradas y descansos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprovecharemos cada parada para <b>reagruparnos, descansar, hidratarnos y comer algo</b>.</li> <li>• Será un buen momento para contemplar el paisaje.</li> <li>• El número y frecuencia de estos descansos dependerá de la longitud del recorrido, el terreno, las características del grupo, etc.</li> <li>• Evitaremos las paradas excesivamente largas, para no enfriarnos.</li> <li>• Tras los primeros minutos de marcha resulta necesario realizar una <b>«parada técnica»</b> que sirva para reajustarnos el material y las botas, quitarnos la ropa que comienza a sobrar, etc.</li> <li>• Conviene que estos puntos de descanso representen un <b>objetivo</b>, una referencia clara a alcanzar (una fuente, un collado, un lago, etc.).</li> </ul>
<b>Alimentación</b>	<p>La alimentación es un aspecto esencial para conseguir que <b>vuestras fuerzas no desfallezcan</b> durante la excursión, por ello hemos de planificar y preparar aquella comida más idónea para este tipo de práctica deportiva, siempre de acuerdo con <b>3 normas básicas</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Que sea de <b>fácil digestión</b>.</li> <li>– Que sea <b>sencilla de transportar</b> (poco peso o poco volumen).</li> <li>– Que sea de <b>fácil conservación</b> y que ésta no dependa de la temperatura.</li> </ul>
<b>Bebida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno de los principios básicos que hay que tener en cuenta en las marchas es el siguiente: <b>comer antes de tener hambre y beber antes de tener sed</b> (la sed es un signo de deshidratación, por eso hay que beber antes de que aparezca o ya será tarde).</li> <li>•</li> <li>• <b>BEBER:</b></li> <li>• A tragos cortos y sin llenarse la tripa constantemente</li> <li>• Agua, zumos de frutas y bebidas isotónicas</li> <li>•</li> <li>• <b>NO BEBER:</b></li> <li>• Refrescos</li> </ul>

## TEMA 10. DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO.

<b>HISTORIA</b>	El atletismo es el deporte básico de los Juegos Olímpicos. Así ha sido desde las primeras competiciones en la antigua Grecia. Se mide el límite humano, la capacidad de los deportistas en las actividades más naturales: correr, saltar y lanzar. El hombre se reconoce en todas estas situaciones y por eso designa a los atletas como a los grandes protagonistas de los Juegos Olímpicos. Kim Torpe, Jesse Owens, Paavo Nurmi, Bob Beamon, Carl Lewis, Marion Jones y Michael Jonson son ejemplos míticos del estadio.		
<b>LA PISTA</b>	Las competiciones de atletismo se celebran en un estadio con una pista de carreras de 400 metros de cuerda en la calle interior. Suele tener ocho o nueve calles. En el interior se encuentran los fosos de saltos y los círculos y jaulas de lanzamiento.		
<b>MODALIDADES ATLÉTICAS</b>			
<b>CARRERAS</b>	<b>Carreras lisas</b>	Velocidad	<p>Un velocista debe poseer una alta velocidad de reacción, potencia muscular, elasticidad y fibras explosivas.</p> <p><b>100 y 200 metros.</b> Son las dos pruebas de velocidad pura. Los 100 metros no ofrecen tregua: se corre al límite. En los 200, los atletas deben administrar bien su aceleración.</p> <p><b>400 metros.</b> En esta carrera las calles idóneas son las centrales (4 y 5), ya que al ser una salida descompensada no salen alineados: los atletas que corren por las calles próximas a la cuerda afrontan curvas cerradas, mientras que los de las calles exteriores (7 y 8) carecen de referencias de sus rivales.</p>
		Medio fondo	<p><b>800 y 1500 metros.</b> Son carreras tácticas en las que es muy importante estar situado en los grupos de cabeza sin dejarse encerrar. Los mediodfondistas tienen amplia zancada y gran resistencia muscular. Velocidad y estrategia son fundamentales en buena parte de la carrera. El ataque final suele producirse en los 200 últimos metros.</p>
		Fondo	<p><b>5000 y 10000 metros.</b> Son carreras de resistencia. En ellas es fundamental la capacidad para cambiar el ritmo sin perjudicar la capacidad de fuerzas del atleta.</p> <p><b>El maratón.</b> Se corre normalmente en carretera, con la salida y la meta en el estadio, y un recorrido total de 42,195 Km. El origen de esta prueba data del 49 a.C., cuando el mensajero Filípides corrió 39 Km para dar la noticia de la victoria de los atenienses sobre los persas en la batalla de Maratón.</p>

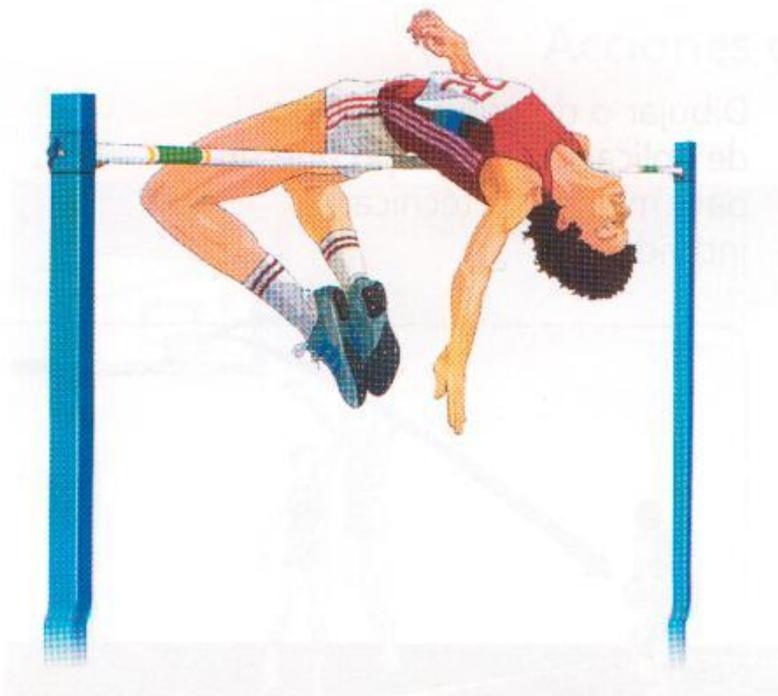
<b>CARRERAS</b>	<b>Carreras de obstáculos</b>	110 metros vallas masculino.	El vallista de 110 metros tiene muchas de las características del velocista: es alto (más de 1,80 m.), con piernas largas que le facilitan una amplia zancada, tronco fuerte y muy musculado de cintura para arriba.
		100 metros vallas femenino.	La altura de la valla es inferior a la de los hombres. La vallista es una atleta muy técnica, de gran rapidez en sus movimientos.
		3000 metros obstáculos.	Es una prueba de categoría masculina. Los atletas tienen que dar 7 vueltas y media al estadio, en el que se encuentran obstáculos y una ría.
	<b>Carreras de relevos</b>	4 x 100 metros.	El primer corredor debe tener una excelente salida; corre 105 m. El segundo debe dominar la recepción y entrega del testigo; corre 125 m. El tercero se adaptará a la curva y corre 125 metros. El cuarto debe ser el más rápido y recorre 120 metros. El testigo que debe entregar un corredor a otra en cada relevo es un tubo liso de metal pintado en color vivo; mide entre 28 y 30 cm de largo, y tiene un peso de 50 gramos.
		4 x 400 metros.	La responsabilidad de una buena entrega en esta carrera es del receptor. El portador llega a la zona de relevo sin fuerzas.
	<b>Marcha</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El marchador no debe perder el contacto con el suelo; el pie trasero no se levanta hasta que el pie de avance toca el suelo.</li> <li>- Girando la cadera, el marchador incrementa la longitud del paso.</li> <li>- La pierna debe estirarse durante un momento, con el pie en el suelo.</li> </ul>	

SALTOS

SALTO DE  
ALTURA**El atleta.**

El atleta ha de tener una gran fuerza explosiva y una buena coordinación de movimientos. También debe ser alto, de musculatura muy alargada y con un porcentaje de fibras musculares rápidas elevado.

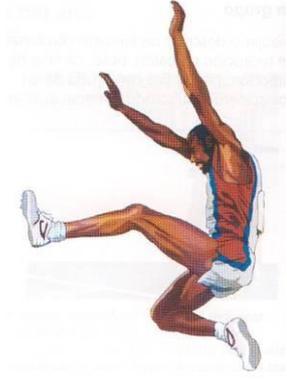
El estilo más practicado hoy es el Fosbury, llamado así porque lo ejecutó por primera vez el norteamericano Dick Fosbury en los Juegos Olímpicos de México (1968), dando un cambio radical a los estilos de salto practicados hasta entonces.

**Fases del salto.**

Son la carrera de impulso, la batida, el paso del listón y la caída. La fase más decisiva es la batida, cuyo objetivo es alcanzar la máxima velocidad ascendente.

**Algunas reglas.**

- Un salto es nulo cuando no se supera el listón por su parte superior.
- El atleta dispone de 1 minuto y 30 segundos para cada intento.
- En caso de empate, gana el atleta con menos saltos nulos.

	<p><b>SALTO DE LONGITUD</b></p>	<p><b>El atleta.</b>                  En el salto de longitud es fundamental la velocidad y la gran capacidad de batida. Un gran saltador es un buen velocista, con una estatura que le permita dar grandes zancadas. Sus piernas han de tener fuerza explosiva-elástica.</p>  <p><b>Algunas reglas.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El pasillo hasta el foso de salto es de 45 m de largo y 1.22 de ancho.</li> <li>- La medida del salto se toma desde la línea de batida a la huella más cercana a dicha línea que deja el saltador en la arena.</li> </ul> <p>Cada atleta tiene 1 minuto y 30 segundos para ejecutar el salto.</p>
<p><b>SALTOS</b></p>	<p><b>TRIPLE SALTO</b></p>	<p>Es una prueba que se celebra en la misma zona que el salto de longitud. La zona de batida se encuentra a 13 m del foso de saltos. Las condiciones físicas del atleta son similares a las de longitud, destacando la fuerza en ambas piernas y la dureza de los tobillos para aguantar grandes presiones en los saltos.</p>  <p><b>Fases.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En el primer salto se trata de evitar la pérdida de velocidad de la carrera. Normalmente se alcanza el 35 % de la longitud total del salto. Se cae con el mismo pie de la batida.</li> <li>- El segundo salto es el más corto. Se cae sobre el pie contrario al del primer salto, haciendo un paso en el aire. La longitud del salto es del 30 % del total.</li> <li>- En el tercer salto, el tiempo de batida es el más largo, pues se busca la mayor potencia posible. La longitud que se debe alcanzar es como en el primer salto.</li> </ul>

SALTOS

SALTO CON  
PÉRTIGA**El atleta.**

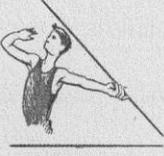
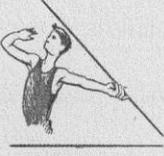
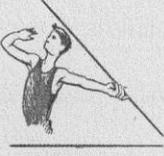
El atleta es, desde el punto de vista de la condición física, completo: ha de tener las cualidades del velocista para la carrera, las de un saltador para la batida y las de un gimnasta para la fase de vuelo y paso del listón.

**Fases del salto.**

- Carrera y transporte de la pértiga.
- Presentación de la pértiga en el cajetín y batida.
- Vuelo y paso del listón.
- Recepción o caída en la colchoneta.

**Algunas reglas.**

- La pértiga mide entre 4.48 y 4.52 m de longitud, es de fibra de vidrio, lisa, y se adapta su peso y su flexibilidad a cada atleta según sus características.
- El salto es nulo cuando el atleta tira el listón.
- Al producirse tres nulos sobre una misma altura, el atleta es eliminado.
- En caso de empate, gana el atleta con menos nulos.

<p><b>LANZAMIENTOS</b></p>	<p><b>Tipos</b></p>	<p>Existen cuatro modalidades de lanzamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamiento de peso.</li> <li>- Lanzamiento de martillo.</li> <li>- Lanzamiento de disco.</li> <li>- Lanzamiento de jabalina.</li> </ul>																			
	<p><b>Características generales</b></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th style="padding: 5px;">peso</th> <th style="padding: 5px;">disco</th> <th style="padding: 5px;">jabalina</th> <th style="padding: 5px;">martillo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <p><b>Hombres</b> peso: 7,26 kg diámetro: 110-113 mm</p> <p><b>Mujeres</b> peso: 4 kg diámetro: 95-110 mm</p> </td> <td style="padding: 5px;"> <p><b>Hombres</b> peso: 2,05/2,25 kg diámetro: 218-221 mm</p> <p><b>Mujeres</b> peso: 1,05/1,25 kg diámetro: 180-182 mm</p> </td> <td style="padding: 5px;"> <p><b>Hombres</b> peso: 800 g longitud: 2,7 m</p> <p><b>Mujeres</b> peso: 600 g longitud: 2,3 m</p> </td> <td style="padding: 5px;"> <p>Se trata de una especialidad exclusivamente masculina. peso: 7,26 kg</p> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <p>Se apoya sobre los cinco dedos. Se agarra pegándolo a la zona lateral del cuello. El codo del brazo que sostiene el peso debe estar flexionado, y el hombro, abducido.</p> </td> <td style="padding: 5px;"> <p>El disco descansa como un plato sobre la palma de la mano, sostenido por la última falange de los dedos, excepto el pulgar.</p> </td> <td style="padding: 5px;"> <p>El agarre se realiza por la empuñadura situada en la zona intermedia. El pulgar debe quedar en dirección contraria a la zona de lanzamiento.</p> </td> <td style="padding: 5px;"> <p>Un diestro colocará su mano izquierda (enguantada para protegerla) en la empuñadura, sujetándola con las segundas falanges. Superpuesta a una mano, se coloca la otra, y se cruzan los pulgares; el derecho queda sobre el izquierdo.</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> </tr> </tbody> </table>	peso	disco	jabalina	martillo					<p><b>Hombres</b> peso: 7,26 kg diámetro: 110-113 mm</p> <p><b>Mujeres</b> peso: 4 kg diámetro: 95-110 mm</p>	<p><b>Hombres</b> peso: 2,05/2,25 kg diámetro: 218-221 mm</p> <p><b>Mujeres</b> peso: 1,05/1,25 kg diámetro: 180-182 mm</p>	<p><b>Hombres</b> peso: 800 g longitud: 2,7 m</p> <p><b>Mujeres</b> peso: 600 g longitud: 2,3 m</p>	<p>Se trata de una especialidad exclusivamente masculina. peso: 7,26 kg</p>	<p>Se apoya sobre los cinco dedos. Se agarra pegándolo a la zona lateral del cuello. El codo del brazo que sostiene el peso debe estar flexionado, y el hombro, abducido.</p>	<p>El disco descansa como un plato sobre la palma de la mano, sostenido por la última falange de los dedos, excepto el pulgar.</p>	<p>El agarre se realiza por la empuñadura situada en la zona intermedia. El pulgar debe quedar en dirección contraria a la zona de lanzamiento.</p>	<p>Un diestro colocará su mano izquierda (enguantada para protegerla) en la empuñadura, sujetándola con las segundas falanges. Superpuesta a una mano, se coloca la otra, y se cruzan los pulgares; el derecho queda sobre el izquierdo.</p>			
peso	disco	jabalina	martillo																		
																					
<p><b>Hombres</b> peso: 7,26 kg diámetro: 110-113 mm</p> <p><b>Mujeres</b> peso: 4 kg diámetro: 95-110 mm</p>	<p><b>Hombres</b> peso: 2,05/2,25 kg diámetro: 218-221 mm</p> <p><b>Mujeres</b> peso: 1,05/1,25 kg diámetro: 180-182 mm</p>	<p><b>Hombres</b> peso: 800 g longitud: 2,7 m</p> <p><b>Mujeres</b> peso: 600 g longitud: 2,3 m</p>	<p>Se trata de una especialidad exclusivamente masculina. peso: 7,26 kg</p>																		
<p>Se apoya sobre los cinco dedos. Se agarra pegándolo a la zona lateral del cuello. El codo del brazo que sostiene el peso debe estar flexionado, y el hombro, abducido.</p>	<p>El disco descansa como un plato sobre la palma de la mano, sostenido por la última falange de los dedos, excepto el pulgar.</p>	<p>El agarre se realiza por la empuñadura situada en la zona intermedia. El pulgar debe quedar en dirección contraria a la zona de lanzamiento.</p>	<p>Un diestro colocará su mano izquierda (enguantada para protegerla) en la empuñadura, sujetándola con las segundas falanges. Superpuesta a una mano, se coloca la otra, y se cruzan los pulgares; el derecho queda sobre el izquierdo.</p>																		
																					

**Fases**

Todos ellos comprenden cuatro fases.

**1. Desplazamiento del lanzador.**

La fuerza ejercida por el lanzador intenta transmitirse al artefacto en forma de velocidad de lanzamiento. Los movimientos y desplazamientos son diferentes en función del artefacto de que se trate:

- Los desplazamientos del lanzador de peso y jabalina tienen un componente lineal.
- Los desplazamientos del lanzador de martillo y disco tienen un componente rotativo.

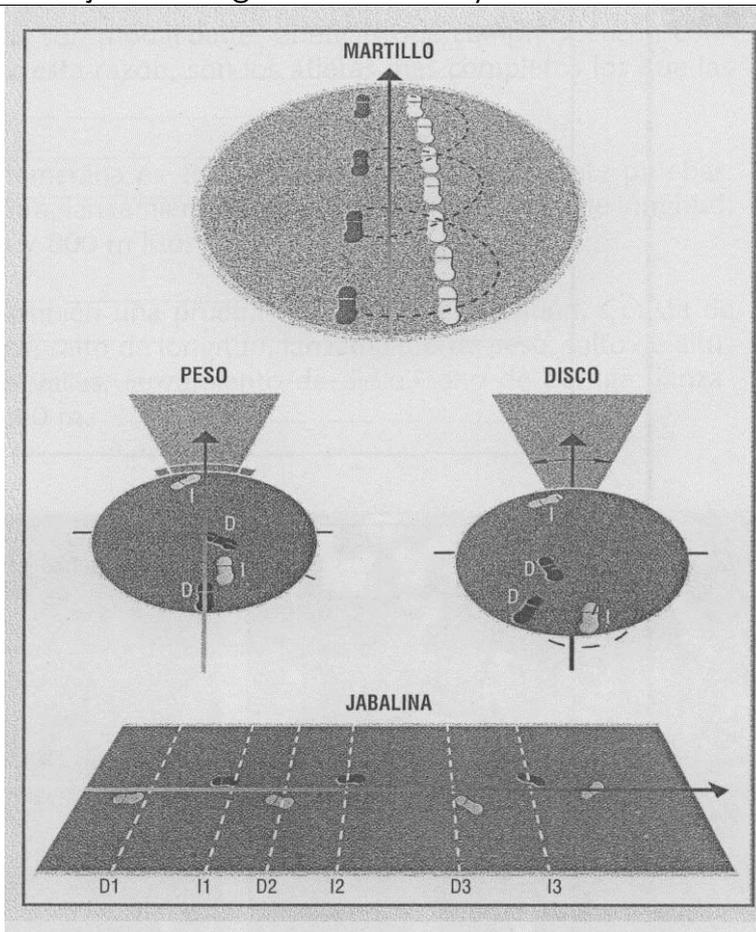
**2. Final del movimiento o disparo.**

El equilibrio y la buena colocación del lanzador en el momento final repercutirán positivamente en la velocidad de salida, el ángulo óptimo y la altura del lanzamiento.

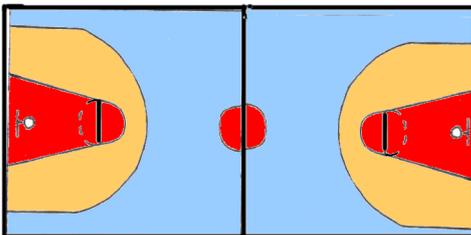
3. **Vuelo del artefacto.** (El lanzador no puede ejercer ninguna influencia).

4. **Caída del artefacto.** (El lanzador no puede ejercer ninguna influencia).

**Desplazamiento**

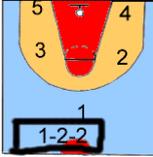
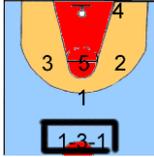
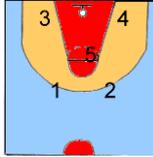
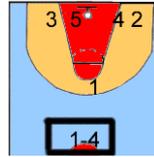
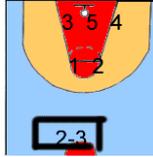
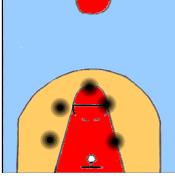
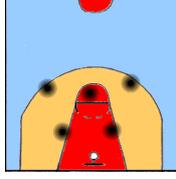
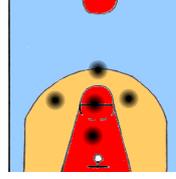
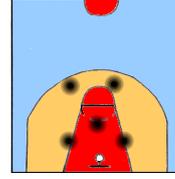


## TEMA 11. DEPORTE COLECTIVO: BALONCESTO.

<b>ORIGEN</b>	<p>El BC nace en EEUU, en las escuelas de la YMCA (Springfield). La EF que recibían estaba influida por la g alemana, americana y sueca; las cuales tiene la característica de ser monótonas y estrictas. A ello se sumaba que Springfield tenía inviernos muy fríos por lo que la actividad física tenía lugar dentro de gimnasios. El responsable del colegio encarga desarrollar un deporte diferente con un programa más atractivo. Esta labor se la encarga a Naismith, al cual se le ocurre una adaptación entre el football sin contacto y otros juegos de influencia precolombina. Puede decirse que en 1891 nace el BC. Naismith establece un primer código con las reglas básicas; el nombre de basketball viene del cesto que se utilizaba. Desde el momento en que se incluye en el programa se difunde a los demás colegios de la YMCA. En 1896 es el 1º campeonato nacional, 1900 se le quitan los fondos al cesto,..., 1919 primeras noticias del bc en España, 1936 entra en los JJOO, 1947 NBA, 1950 el minibasket.</p> <p>Entre las causas de su difusión cabe destacar: inclusión en el ejército americano, gran promoción de la YMCA, las universidades lo incluyen en su programa, aparición de los Harlem Globers Trotters, espectacularidad y gran velocidad.</p>	
<b>PRINCIPIOS DE JUEGO</b>	ATAQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Conservación de balón: Con ayuda, con dispersión colectiva entorno al jugador con balón ó con apoyo colectivo en espacios libres a distancia.</li> <li>b) Progresión hacia meta contraria: Individual con ayuda ó con dispersión y apoyo en profundidad y anchura.</li> <li>c) Lanzamiento a canasta: Con recuperación del balón tras lanzamiento fallido (rebote).</li> </ul>
	DEFENSA	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Protección de la propia canasta: Ocupación de espacios libres cercanos al aro (importante recordarlo a los niños).</li> <li>b) Impedir la progresión hacia canasta de balón y de los jugadores.</li> <li>c) Recuperación de balón: interceptando la trayectoria del balón ó con un rebote defensivo.</li> </ul>
<b>CAMPO DE JUEGO</b>	<p>28m de longitud y 15m de ancho. La altura del techo será como mínimo 7m. El aro, de 45cm de diámetro, estará situado a una altura de 3,05m del suelo. La línea de triple se encuentra a 6,25m de la proyección de la canasta en el suelo, y la de tiro libre a 5,80m de la línea de fondo. Todas las líneas deben tener 5cm de ancho y ser del mismo color. El balón debe pesar 567-650g.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	

REGLAMENTO	
<b>OBJETIVO</b>	<p>Un partido de BC se disputa entre 2 equipos de 5 jugadores cada uno. Cada equipo tiene como objetivo introducir el balón dentro de la canasta del adversario e impedir que el adversario se apodere del balón o bien enceste. El balón puede ser pasado, lanzado, palmeado, picado, robado o botado en cualquier dirección dentro de los límites fijados por las siguientes reglas.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<b>TERRENO DE JUEGO Y ÚTILES.</b>	28m de longitud y 15m de ancho. La altura del techo será como mínimo 7m. El aro, de 45cm de diámetro, estará situado a una altura de 3,05m del suelo. La línea de triple se encuentra a 6,25m de la proyección de la canasta en el suelo, y la de tiro libre a 5,80m de la línea de fondo. Todas las líneas deben tener 5cm de ancho y ser del mismo color. El balón debe pesar 567-650g.
<b>EQUIPO ARBITRAL</b>	Árbitro principal (toma las decisiones finales), árbitro auxiliar; ambos asistidos por: cronometrador, anotador, ayudante del anotador, operador de 30".
<b>PUNTUACIÓN</b>	Un tiro libre: 1 pto; un lanzamiento desde el terreno 2 pts, un lanzamiento desde la zona de 6,25m vale 3 pts.
<b>PREPARACIÓN DEL JUEGO</b>	Protocolo: sorteo, presentación, saludo, inicio del calentamiento (10'), entrada a la cancha e inicio del partido.
<b>CÓMO SE JUEGA EL BALÓN.</b>	En BC el balón se juega con las manos. Constituye una violación correr con el balón y golpeando con el puño, el pie, la pierna (por debajo de la rodilla). Sin embargo, contactar ó tocar el balón accidentalmente con el pie/pierna, no es una violación.
<b>TIEMPO DE JUEGO.</b>	<p>El partido se compone de 4 cuartos de 10' con un intervalo de descanso de 10'. Además cada equipo dispone de 2 tiempos muertos de 1' para cada periodo. Este tiempo muerto no forma parte de los 40' de juego.</p> <p>El <b>inicio de los periodos</b> comenzará con un salto entre 2, que será realizado por un jugador de cada equipo en el círculo central.</p> <p><b>Regla de los 10"</b>; cuando un equipo obtiene la posesión de balón, dispone de 10" para llevarlo al campo contrario.</p> <p><b>Regla de los 30"</b>; cuando un equipo obtiene el control del balón, deberá lanzar a canasta en los 30" siguientes. Si se pasa de este tiempo recupera el balón el equipo contrario.</p>

REGLAMENTO			
<b>FALTAS</b>	<b>PERSONAL.</b> Falta de un jugador que implica un contacto con el adversario mientras el balón está en juego. Las más comunes son...	Bloquear	Contacto personal que impide el avance de un adversario de forma antirreglamentaria.
		Cargar	Contacto personal provocado por un jugador con o sin balón, que empuja o se lanza contra el torso de un adversario.
		Marcaje por la espalda	Contacto personal de un jugador por la espalda del adversario.
		Tentar	Jugador que utiliza la mano para tocar al adversario y así impedir su avance.
		Agarrar	Sea con la parte del cuerpo que sea.
		Empujar	Desplazar a un adversario de forma antirreglamentaria.
		Pantalla ilegal	Impedir que un adversario no poseedor del balón, consiga avanzar hacia un lugar deseado.
<p><b>ANTIDEPORATIVA.</b> Es una falta personal cometida a un jugador en posesión o no del balón y que, al criterio del árbitro, ha sido cometida deliberadamente por un jugador contra un adversario.</p>			
<p><b>DESCALIFICANTE.</b> Toda infracción flagrante (en el acto) de carácter antideportivo. Ej. Agresión a un contrario → el jugador será descalificado del partido.</p>			
<b>OTRAS PROHIBICIONES</b>	<p>Botar el balón con ambas manos a la vez (dobles), el jugador con balón realice botes por encima de su hombro (dobles), volver a botar el balón después de haberlo agarrado (dobles), después de saltar para lanzar o pasar, volver a caer sin soltarlo (dobles). El jugador con balón no podrá dar 3 o más pasos (apoyos) seguidos sin hacer uso del bote del balón (pasos). Cuando un jugador esté estrechamente marcado, deberá soltar el balón en un intervalo no superior a 5".</p>		
			

<b>PUESTOS</b>	BASE.	Organiza tanto la fase de ataque como la de defensa. Suele ser el más bajo y el que mejor maneja el balón. 				
	ALERO.	Jugador exterior, buen tirador, suele actuar lejos de canasta.				
	ESCOLTA.	Puesto intermedio entre base y alero.				
	PÍVOT.	Jugadores más altos, con gran envergadura. Encargado de rebotear. Se mueven en posiciones interiores (área restringida); en muchas ocasiones actúa dándole la espalda a la canasta. 				
	ALERO-PÍVOT.	Ayuda al rebote y domina el juego interior/exterior. A veces, se ubica de espaldas a la canasta. 				
<b>DISPOSICIÓN</b>	ATAQUE  *los pares se colocan a la dcha.	 1-2-2	 1-3-1	 2-1-2	 1-4	 2-3
	INICIAL	DEFENSA	 1-2-2	 3-2	 1-3-1	 2-1-2

MANEJO DE  
BALÓN

Incluye la adaptación de balón (a > superficie adaptada mejor manejo) y el dominio ("capacidad de poseer temporalmente el balón"). La superficie de contacto principal serán los dedos (no la palma), para lo cual se hace necesario presión de los músculos flexores de los dedos y cierta movilidad articular. Esta habilidad básica influye en los demás contenidos individuales: botes, lanzamiento a canasta, recepciones o transportes.



# **FICHAS DE TRABAJO**

**2º E.S.O.**

## FICHA 1: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

### CAPACIDADES FÍSICAS: ADAPTACIÓN DEL ORGANISMO A LA ACTIVIDAD FÍSICA

¿Qué ocurre en tu organismo cuando realizas una actividad física o deportiva que pone de manifiesto las C.F.B?

- Cambia el tono muscular de acción.
- El ritmo respiratorio aumenta.
- El ritmo cardíaco aumenta. El corazón tienen que trabajar más, por lo que debemos saber si está preparado para resistir la intensidad de trabajo.

Para conocer la intensidad de trabajo, utilizamos como referencia el número de latidos que el corazón tiene que realizar por minuto. "No existe ningún corazón idéntico a otro. Si no sabes cuál es tu capacidad para soportar un esfuerzo, debes averiguarlo antes de comenzar a practicar cualquier actividad física".

Nota:

- Las pulsaciones pueden tomarse con cualquier dedo menos con el pulgar.
- Algunos lugares donde puedes tomar las pulsaciones son los siguientes: pecho, cuello, muñeca, etc.
- Para calcular las pulsaciones en un minuto, podemos contarlas de distintos modos:
  - + Contar durante seis segundos y multiplicar por 10 el número de latidos.
  - + Contar durante quince segundos y multiplicar por 4 el número de latidos.
  - + Contar durante treinta segundos y multiplicar por 2 el número de latidos.

### **ACTIVIDADES.**

1. Busca a un amigo/a y corre con él o ella durante diez minutos. A continuación, completa los espacios en blanco.
  - a) En seis segundos he contado..... pulsaciones.
  - b) En un minuto he contado .....pulsaciones.
  - c) Mi frecuencia respiratoria es: alta / media / baja. (Rodea con un círculo.)
  - d) Mi amigo/a tiene una frecuencia cardíaca de: (.....) x 10 = .....  
Su frecuencia respiratoria es: alta / media / baja. (Rodea con un círculo).
  
2. Sube y baja con tu amigo/a unas escaleras rápidamente, durante 1´.
  - a) En seis segundos he contado.....pulsaciones.
  - b) En un minuto he contado.....pulsaciones.  
Mi frecuencia respiratoria es: alta / media / baja. (Rodea con un círculo).  
Mi amigo/a tiene una frecuencia cardíaca de: (.....) x 10 = .....  
Su frecuencia respiratoria es: alta / media / baja. (Rodea con un círculo).

## FICHA 2: ESTIRAMIENTOS.

**ESTIRAMIENTOS.**

¿Qué significa estirar, en relación con la actividad física? Es una acción voluntaria que consiste en adoptar una postura determinada en función del músculo sobre el que queremos incidir, con el fin de elongarlo por diferentes motivos:

- Preparar la musculatura antes de cualquier actividad física.
- Evitar lesiones durante la realización de la actividad física.
- Recuperar la longitud y equilibrio muscular después de la actividad física.

¿Cuándo debes estirar?

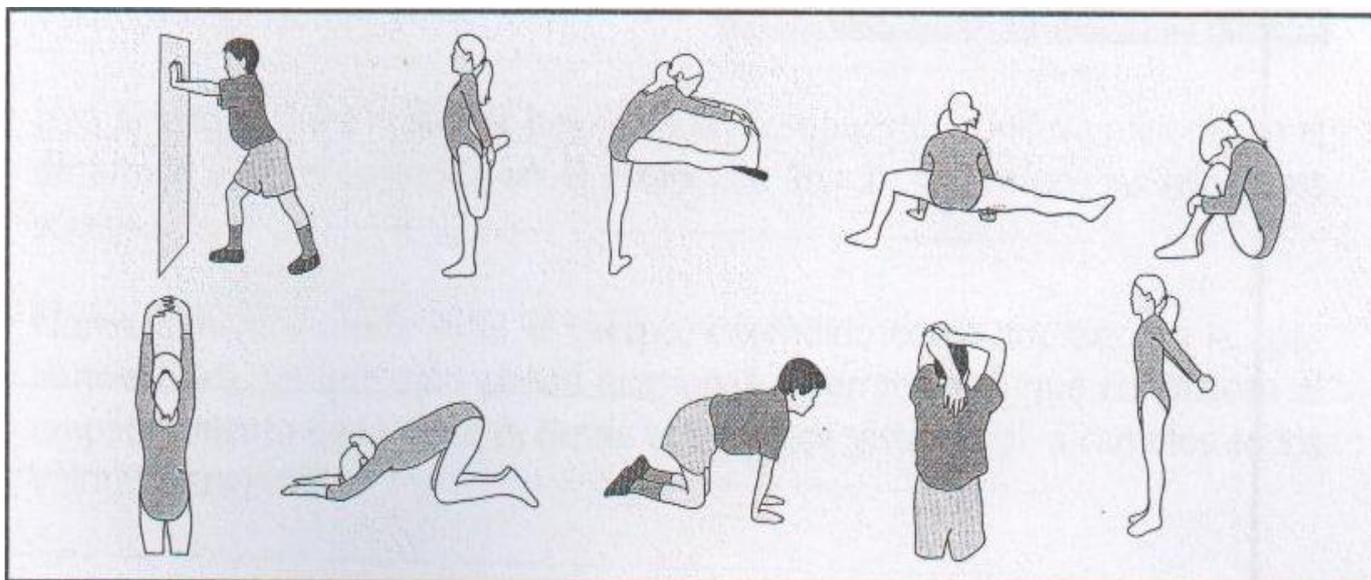
- Antes de una actividad física: en el calentamiento, para facilitar la contracción y relajación muscular, logrando así eficaces y sin riesgo de lesiones.
- Después de una actividad física: para facilitar la entrada de oxígeno en el músculo que ayude al restablecimiento del equilibrio perdido por el esfuerzo físico realizado.

¿Cómo debes estirar?

- Adopta una posición correcta manténla entre 20" y 30".
- No provoques rebotes, puedes dañar el músculo.
- No debes sentir dolor, sólo tensión en la zona muscular.
- Debes respirar con normalidad.
- No debes olvidar estirar todas las partes del cuerpo: piernas, tronco y brazos.

**ACTIVIDADES PARA CASA.**

1. Colócate en la posición indicada en los dibujos y marca las zonas musculares en las que notes tensión.



**FICHA 3 : LAS PULSACIONES.**

Observa la representación gráfica del ejemplo anterior.

FC/min

Lat/min																		
210	<b>INDICE CARDIACO MÁXIMO</b>																	
200																		
190																		
180	<b>MARGEN SUPERIOR DE LA ZONA DE ACTIVIDAD</b>																	
170	Cualquier actividad aeróbica que realice el sujeto del ejemplo debe encontrarse en esta "zona de actividad" comprendida entre <b>165 pul/min</b> y <b>135 pul/min.</b> para obtener beneficios saludables para su organismo.																	
160																		
150																		
140																		
130	<b>MARGEN INFERIOR DE LA ZONA DE ACTIVIDAD</b>																	
120																		
110																		
100																		
90																		
80																		
70																		
60	<b>FRECUENCIA CARDIACA DE REPOSO</b>																	
50																		
	0'	2'	4'	6'	8'	10'	12'	14'	16'	18'	20'	22'	24'	26'	28'	30'		

Tiempo (minuto)

A continuación, calcula tu Índice Cardíaco Máxima, tu Frecuencia Cardíaca de Reposo y tu zona de actividad. Luego representa los valores.

**I.C.M. – F.C.M.** (220 - Edad alumno) = \_\_\_\_\_ pulsaciones/minuto.

**F.C.R.** = \_\_\_\_\_ pulsaciones/minuto.

**Zona de actividad:**

Margen superior:  $F.C.R. + \{ 0,7 * ( F.C.M. - F.C.R. ) \}$  = \_\_\_\_\_ pulsaciones/minuto.

Margen inferior:  $F.C.R. + \{ 0,5 * ( F.C.M. - F.C.R. ) \}$  = \_\_\_\_\_ pulsaciones/minuto.

FC/min

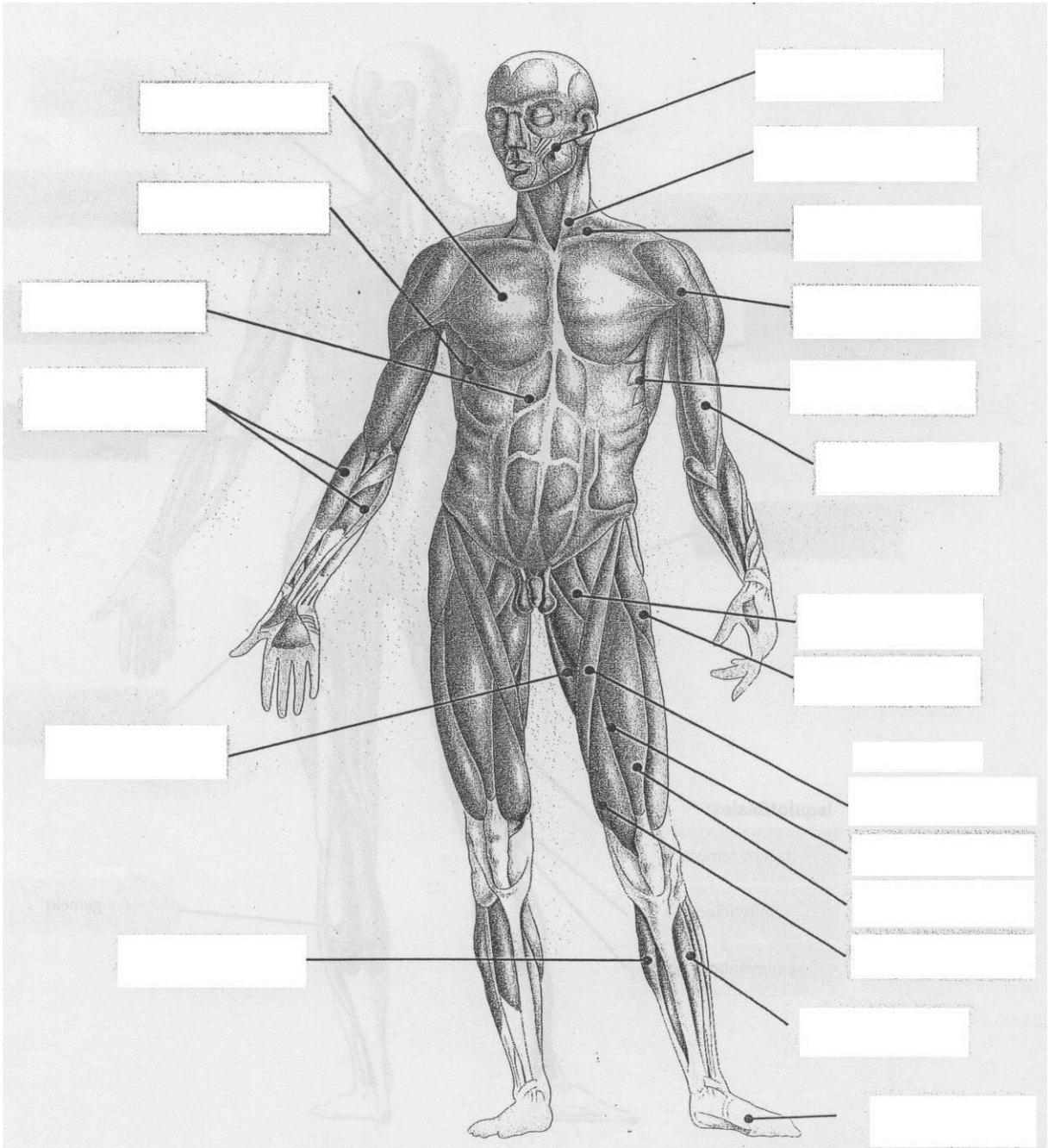
Lat/min																		
210																		
200																		
190																		
180																		
170																		
160																		
150																		
140																		
130																		
120																		
110																		
100																		
90																		
80																		
70																		
60																		
	0'	2'	4'	6'	8'	10'	12'	14'	16'	18'	20'	22'	24'	26'	28'	30'		

Tiempo (minuto)

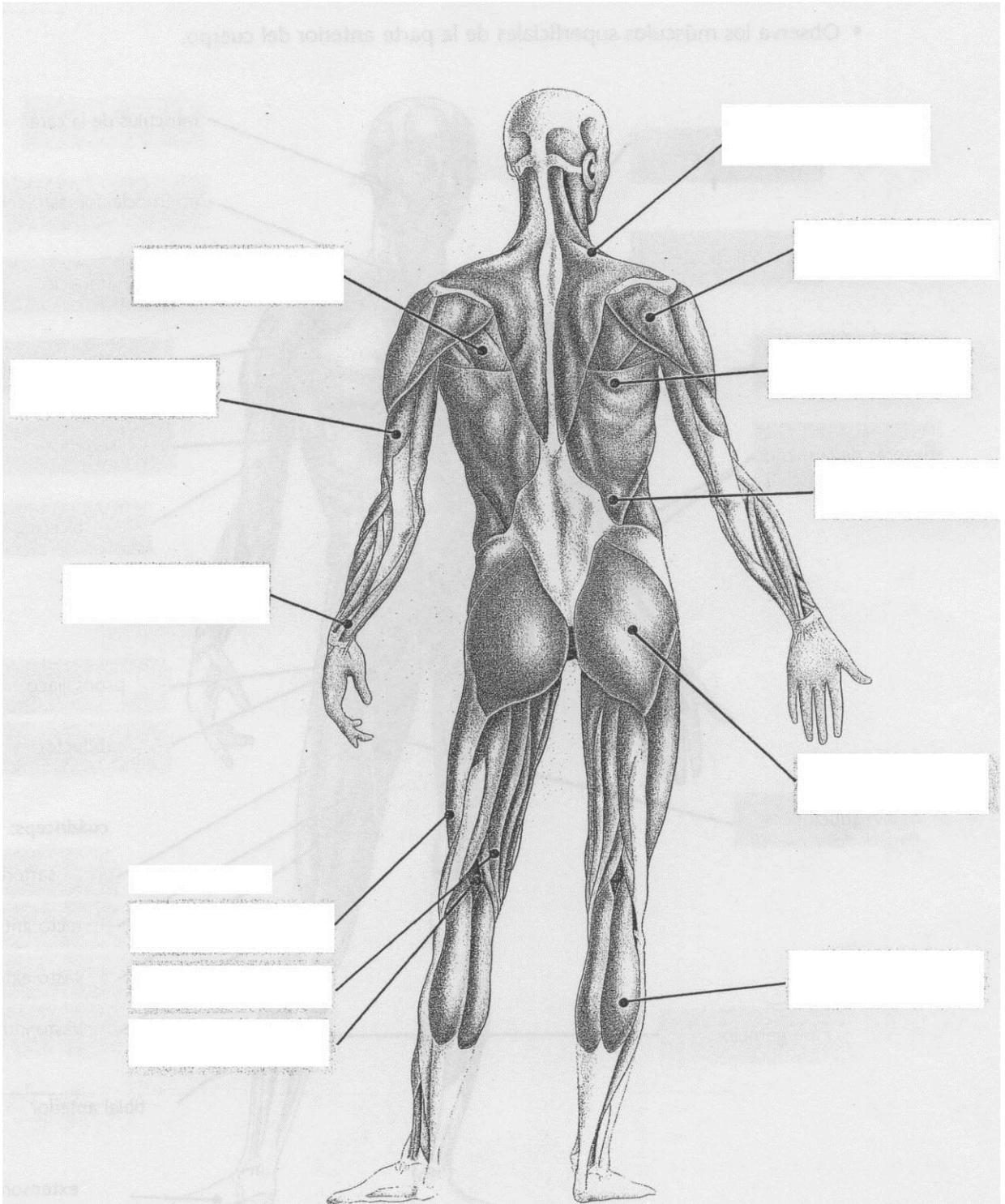
**FICHA 4 : SISTEMA MUSCULAR.**

Identifica los siguientes grupos musculares: músculos de la cara, esternocleidomastoideo, trapecio, redondo, flexores de la mano, extensores de la mano, gemelos, fibiales, cuádriceps, isquiotibiales, aductores, glúteos, abdominales, pectorales, deltoides, dorsales, lumbares, bíceps y tríceps.

**SISTEMA MUSCULAR. REGIÓN ANTERIOR.**



SISTEMA MUSCULAR. REGIÓN POSTERIOR.



**FICHA 5: HÁBITOS SALUDABLES.**

1. ¿Piensas que es importante tener unos hábitos saludables?, ¿Por qué razón?
2. ¿Qué destacarías sobre la alimentación?
3. ¿Es necesario el descanso en tu vida?, ¿y en la práctica deportiva?
4. ¿Qué debes incluir en la bolsa de aseo que traes al instituto?
5. ¿Qué consecuencias puede tener en tu organismo el mantener hábitos como por ejemplo fumar?
6. ¿Quién piensas que es un gran deportista?, ¿qué es lo que más admiras de él?

**FICHA 6: HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN.****HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN.**

Una correcta hidratación, es un aspecto fundamental para poder realizar cualquier actividad física de una manera eficaz, y además, sin riesgo de lesiones.

Por eso, debes tener en cuenta que es fundamental la prehidratación, la hidratación y la posthidratación durante cualquier ruta. De esta manera, nos aseguraremos un perfecto rendimiento durante las etapas y una adecuada recuperación entre las mismas.

Además, no podemos descuidar nuestra alimentación, y principalmente, nuestra comida en ruta. Mientras practiquemos actividad física, todo lo que comamos debe ser de rápida absorción, que tenga un aporte energético alto y rápido, y que no nos proporcione una sensación de pesadez.

Por lo tanto, nuestro "éxito" (entendido como la práctica placentera del deporte), depende en gran medida de lo conscientes que seamos a la hora de hidratarnos y alimentarnos adecuadamente.

Ahora busca y responde:

-¿Qué cantidad de agua es recomendable beber al día?, ¿Cuánto debes incrementar esa cantidad si realizar práctica deportiva?

-Cuando estés caminando, ¿cada cuánto debes beber agua?

-¿Cuándo es necesaria la ingesta de sales minerales?

-¿Qué debes comer antes de salir?

-¿Qué debes comer durante la ruta?

-¿Qué debes comer después de la ruta?

## FICHA 7: EL CALENTAMIENTO II.

<b>PA RTE S DEL CA LEN TA MIE NT O</b>	<b>ACTIVACIÓN GENERAL</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	(normalmente carrera continua), para poner en marcha los principales sistemas del organismo y aumentar su temperatura corporal. Su duración normal oscila entre los 3-5 minutos.
		<b>EJEMPLOS DE EJERCICIOS</b>	
	<b>ESTIRAMIENTO MUSCULAR</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	para ganar longitud en los músculos y que la contracción sea más eficaz. Se debe mantener la tensión (no dolor) durante 10-15 segundos. Se ha de seguir un orden igual que para la movilidad articular.
		<b>EJEMPLOS DE EJERCICIOS</b>	
	<b>MOVILIDAD ARTICULAR</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	consiste en movilizar los diferentes segmentos corporales para activar todo el organismo, incidiendo sobre los puntos más débiles, en particular aquellas articulaciones o zonas musculares que hayan sufrido algún percance. Se debe seguir un orden a fin de no olvidarnos ninguna parte
		<b>EJEMPLOS DE EJERCICIOS</b>	

**FICHA 8: EXPRESIÓN CORPORAL.**

1. Describe tu función dentro de la propuesta que has realizado en clase perteneciente a Expresión Corporal.

2. ¿Consideras importante la práctica de forma desinhibida?

3. Realiza una breve descripción gráfica o textual de los movimientos que debes realizar.

**Reflexiona sobre las actividades realizadas y analiza las siguientes propuestas:** "La expresión corporal es un contenido divertido", "En estas actividades podemos participar todos los alumnos con independencia de nuestro nivel", "¿Qué papel aporta la emotividad y los sentimientos para que esta actividad sea más interesante y atractiva?". "En esta asignatura sólo recogerás lo que tu siembres y aportes".

**FICHA 9: REPRESENTACIONES DE EXPRESIÓN CORPORAL.**

1. Observa las siguientes imágenes e identifica los siguientes rasgos: personaje (nombre), características (papel que representa en la historia), gestos (alegres, tristes, enfado, serenidad) y movimientos representativos (E,T,I).



- Personaje:
- Características del personaje:
- Gestos más representativos:
- Movimientos identificativos:



- Personaje:
- Características del personaje:
- Gestos más representativos:
- Movimientos identificativos:



- Personaje:
- Características del personaje:
- Gestos más representativos:
- Movimientos identificativos:



- Personaje:
- Características del personaje:
- Gestos más representativos:
- Movimientos identificativos:



- Personaje:
- Características del personaje:
- Gestos más representativos:
- Movimientos identificativos:



- Personaje:
- Características del personaje:
- Gestos más representativos:
- Movimientos identificativos:



- Personaje:
- Características del personaje:
- Gestos más representativos:
- Movimientos identificativos:



- Personaje:
- Características del personaje:
- Gestos más representativos:
- Movimientos identificativos:



- Personaje:
- Características del personaje:
- Gestos más representativos:
- Movimientos identificativos:



- Personaje:
- Características del personaje:
- Gestos más representativos:
- Movimientos identificativos:

<b>FICHA 10: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.</b>	
<b>1. Indica los tipos de actividades/deportes que aparecen en el corto.</b>	<b>2. Indica las capacidades físicas básicas que se desarrollan prioritariamente.</b>
<b>3. ¿Qué evolución de las H.M.B. se observa en su componente especializada y en diversas variantes?</b>	<b>4. Clasifica las actividades atendiendo a razones y criterios de intensidad y duración.</b>
<b>5. Cita los beneficios que estas actividades proporcionan a nivel físico, psicológico y social.</b>	<b>6. Analiza la repercusión e impacto que estas actividades tienen sobre el medio natural.</b>

**FICHA 11: TIPOS DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.**

**Actividad:**

Relaciona cada fotografía con el nombre del deporte que representa. Analiza su intensidad y el disfrute que produce.

Mountain-Bike.  
Senderismo.  
Espeleología.

Escalada.  
Piragüismo.  
Montañismo.

Tiro con Arco.  
Descenso de cañones.

Rappel.  
Submarinismo.  
(Iniciación en Piscina)



ACTIVIDAD:  
INTENSIDAD:  
NIVEL DE DIVERSION:

ACTIVIDAD:  
INTENSIDAD:  
NIVEL DE DIVERSION:



ACTIVIDAD:  
INTENSIDAD:  
NIVEL DE DIVERSION:

ACTIVIDAD:  
INTENSIDAD:  
NIVEL DE DIVERSION:



ACTIVIDAD:  
INTENSIDAD:  
NIVEL DE DIVERSION:

ACTIVIDAD:  
INTENSIDAD:  
NIVEL DE DIVERSION:



ACTIVIDAD:  
INTENSIDAD:  
NIVEL DE DIVERSION:

ACTIVIDAD:  
INTENSIDAD:  
NIVEL DE DIVERSION:



ACTIVIDAD:  
INTENSIDAD:  
NIVEL DE DIVERSION:

ACTIVIDAD:  
INTENSIDAD:  
NIVEL DE DIVERSION:

**FICHA 12: LOS DEPORTES COLECTIVOS.**

<p><b>1. Indica los objetivos de tu equipo en situación de ataque</b></p>	<p><b>2. Indica los objetivos de tu equipo en situación de defensa.</b></p>
<p>1. -</p> <p>2. -</p> <p>3. -</p>	<p>1. -</p> <p>2. -</p> <p>3. -</p>
<p><b>3. ¿Qué acciones debes realizar cuando atacas y llevas el balón?</b></p>	<p><b>4. ¿Qué acciones debes realizar cuando atacas y no llevas el balón?</b></p>
<p>Reflexiona sobre el papel que tu figura desempeña en el equipo e identifica tus aportaciones para que se logren los objetivos. A continuación realiza el mismo análisis sobre la figura de cada uno de tus compañeros y piensa que puede ser más eficaz el individualismo o la cooperación grupal.</p>	
<p></p>	

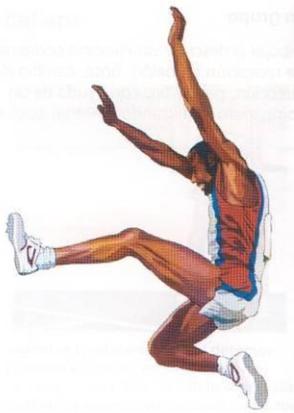
**FICHA 13: DEPORTE INDIVIDUAL- ATLETISMO.**

1. ¿Cuántas modalidades componen el deporte del atletismo?

2. ¿Qué 4 tipos de saltos existen en atletismo?



3. Identifica el siguiente dibujo y establece las fases en que se divide este salto.




Reflexiona sobre el deporte practicado y analiza las siguientes propuestas: “Dentro del deporte del atletismo únicamente existen carreras”, “Es importante la técnica en estas modalidades atléticas”, “Es necesario tener un buen nivel de condición física para practicarlo”, “El deporte del atletismo puede ser un deporte divertido”.

**BIBLIOGRAFÍA:**

- material elaborado con los recursos didácticos de Educación Física de las siguientes editoriales:
  - Laberinto.
  - Almadraba.
  - Santillana: Proyecto la casa del saber.
  - Anaya.
  - Guía praxis para el profesorado.