JUNTA DE ANDALUCIA

IES ZAFRAMAGÓN
OLVERA (CÁDIZ)

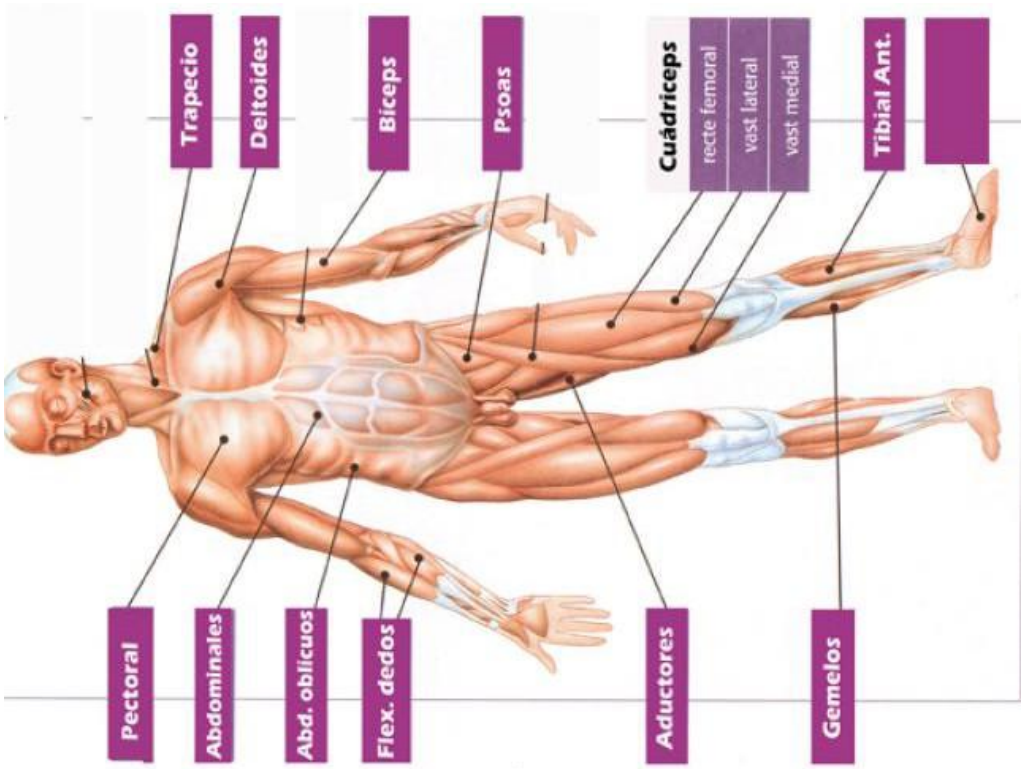
EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO 2014-2015

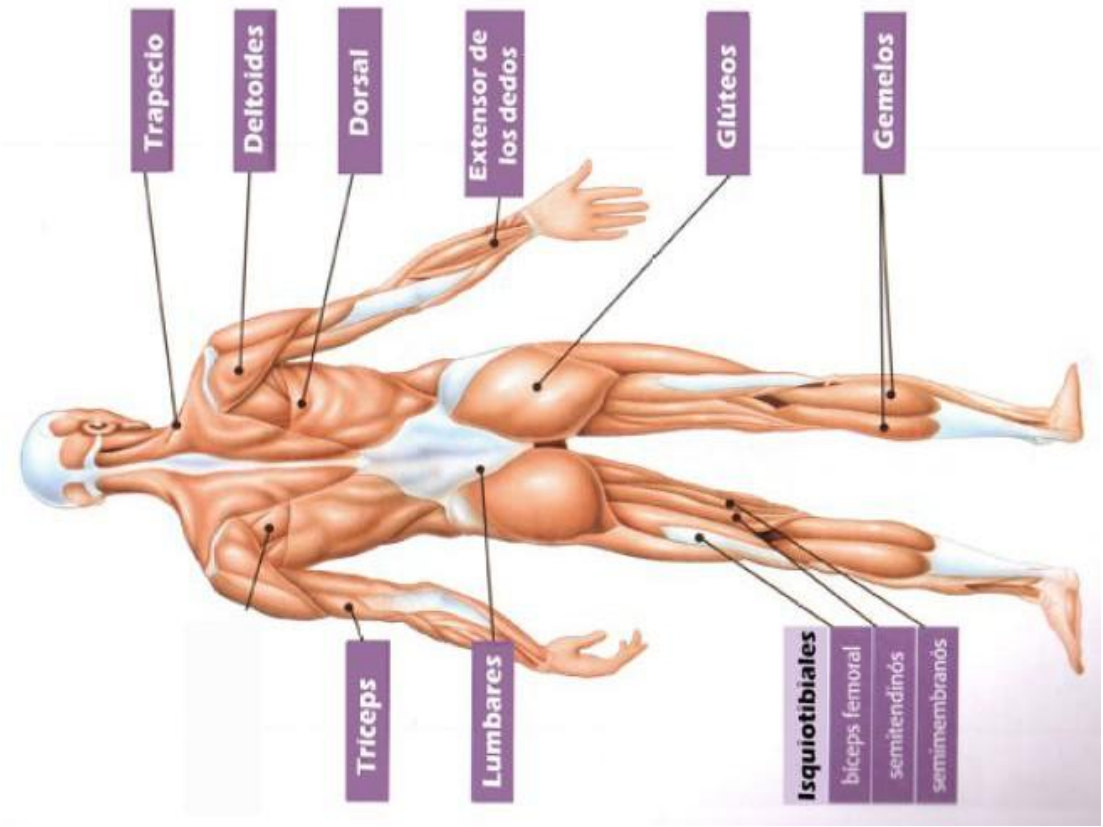
APUNTES
3º DE SECUNDARIA

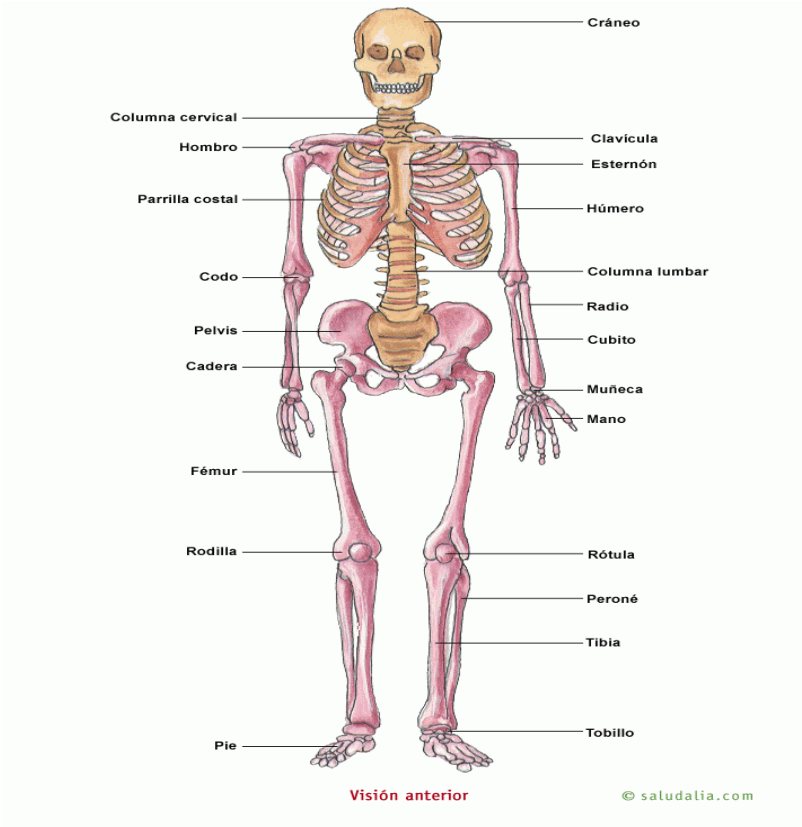
ALUMNO: _____

GRUPO: _____

I TEMA: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD
LOS MUSCULOS Y HUESOS







El movimiento es una necesidad para el cuerpo humano. El aparato locomotor, es decir, huesos y músculos están especialmente diseñados y construidos para cumplir la misión de sostén y movimiento pero deben ser ejercitados para cumplirla eficazmente, si no es así, se atrofian y degeneran.

Como consecuencia de esta atrofia se pueden producir:

- Desviación de columna.
- Deformaciones en los pies.
- Ablandamiento del tejido muscular, permitiendo a la grasa establecerse entre sus fibras.
- Artrosis, artritis y toda una serie de enfermedades degenerativas propias de la vejez, aunque cada vez más presente en personas jóvenes.

Los sistemas cardiovascular y respiratorio se ven afectados de la misma forma. Para una persona que hace poca actividad, y por tanto con un corazón y unos pulmones poco adaptados para hacer esfuerzos, cualquier actividad extraordinaria como: subir un tramo de escaleras, transportar un objeto pesado, jugar a la pelota, etc., le producirán un grado de fatiga considerable. El ritmo cardíaco y respiratorio se alterará tanto que se verá obligada a realizar estas tareas lentamente, teniendo que pararse a descansar en algunas de ellas.

Practicando ejercicio regularmente se eliminan las consecuencias negativas de la vida sedentaria, sustituyéndolas por otras beneficiosas, que podrían resumirse en uno: mejorar **la capacidad de movimiento o condición física** y así poder hacer más fácilmente las actividades del día a día, favoreciendo tu vida en general, tu trabajo y tú tiempo de ocio.

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

El funcionamiento de todos los sistemas del organismo nos permite vivir plenamente: estudiar, practicar deporte, pasear...
Muchas veces, por el constante esfuerzo a que es sometida en la vida, nuestra biomáquina se fatiga ¿Quién no ha tenido la sensación al final de la jornada de estar completamente exhausto? La capacidad que tiene el organismo para superar mejor ese cansancio depende de la llamada condición física.

¿QUÉ ES LA CONDICIÓN FÍSICA?

Es un estado que permite a la persona poder desarrollar su trabajo diario con energía, eficacia y sin que note cansancio. Además, una buena condición física previene de enfermedades, asegurando disfrutar de una buena salud.
Por el contrario, un nivel deficiente de condición física repercutirá negativamente en la realización de nuestras actividades diarias. Puede incluso, si su nivel es muy bajo, traspasar el umbral de la salud y entrar en el de enfermedad, por un mal funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.

¿CUÁLES SON LOS COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA?

La condición física es la suma del nivel de cada una de las cualidades físicas y psicomotoras de la persona.

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS:

*Resistencia: es la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible
*Flexibilidad: es la capacidad que permite a músculos y las articulaciones realizar el recorrido más amplio posible.
*Fuerza: es la capacidad de vencer resistencias exteriores a través de la contracción de nuestros músculos.
*Velocidad: es la capacidad de hacer uno o más movimientos en el menor tiempo posible.

Mediante el entrenamiento o acondicionamiento físico el deportista desarrolla las capacidades o cualidades físicas, elevando de esta forma el nivel de condición física del individuo.

LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS (PSICOMOTRICES).

Son las capacidades que nos permiten realizar los movimientos con destreza, maestría y precisión. Cuando nosotros realizamos acciones como botar o recoger una pelota con la mano o el pie, saltar a la comba o hacer un salto mortal, estamos empleando nuestras capacidades psicomotrices. Estas capacidades necesitan de nuestro cerebro para controlar, dirigir y coordinar correctamente los distintos movimientos a realizar con las manos, las piernas
y el cuerpo en el momento adecuado.

Las capacidades coordinativas se dividen en:

•Coordinación: capacidad neuromuscular que nos permite la realización de movimientos precisos, controlados y fluidos (sin torpeza).
•Equilibrio: capacidad que nos permite mantener nuestro cuerpo sobre nuestra base de sustentación tanto de forma dinámica como estática.
•Agilidad capacidad que nos permite la realización de cambios en el espacio de la posición corporal y de dirección del movimiento a la máxima velocidad.

EL CALENTAMIENTO

Podemos llamar calentamiento a la parte previa a la principal de la actividad física a realizar, y que nos prepara, acondiciona y acomoda física y psicológicamente.
El organismo tiende a estar relajado antes de cualquier actividad física. Si comenzamos la actividad repentinamente sin un paso intermedio, podemos tener problemas de lesiones, mal rendimiento y excesivo gasto energético con pocas prestaciones.
El calentamiento se compone de diferentes partes, aunque esto no es una medida estándar, sino que depende de cada individuo, calidad muscular, condición física.
En general diremos que el calentamiento se compone de cinco partes:

CALENTAMIENTO CARDIOVASCULAR

Es el que aumenta las pulsaciones progresivamente, abre las vías respiratorias, y calienta el músculo cardiaco.
Suele consistir en un pequeño trote que dependiendo de la actividad a realizar puede ir de 3 a 20 minutos.

CALENTAMIENTO MUSCULAR:

Se consigue aumentar la temperatura del músculo esquelético, a mayor temperatura mejor rendimiento en la actividad a realizar y menos riesgo de lesiones.
Consiste en ejercicios de gimnasia suaves.
Algunas abdominales, lumbares, flexiones, pequeños multisaltos, todo con pocas repeticiones e intensidad moderada.

MOVILIDAD ARTICULAR

Se ejecutan ejercicios donde se fuerzan los topes articulares, con balanceos de piernas y brazos, adelante atrás, lateralmente…
Esta parte del calentamiento no se puede realizar sin haber pasado antes por la fase uno y dos, puesto que nos exponemos a un tirón o rotura del algún tipo.
Con esta fase conseguimos que las articulaciones (conexiones entre diferentes partes óseas) estén predispuestas y disponibles para la competición o entrenamiento.
En el supuesto caso de que lleguemos a forzar nuestros topos articulares, será mucho más difícil lesionarse puesto que se han “engrasado los ejes”.

ESTIRAMIENTOS:

Realizamos estiramientos de los grupos musculares más importantes del cuerpo, con especial énfasis en las partes que se van a utilizar en la actividad física a realizar.
El estiramiento debe ser meticuloso suave y sin rebotes o tirones, manteniendo la posición hasta donde llegue nuestro tope de 15 a 30 segundos pero sin forzar.
El estiramiento es más efectivo cuando se realiza después de calentar el músculo, debido a que el aumento de la temperatura del mismo favorece la eficiencia muscular.

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

Es aquel que tiene relación directa con el ejercicio a realizar, y que nos da ese “toque” definitivo al calentamiento realizado.
Si vamos a realizar una carrera o entrenamiento de vallas, haríamos antes unas progresiones de velocidad, y terminaríamos por incluir el paso y ataque de una o dos vallas. El peloteo del tenis sería la parte final de un calentamiento o calentamiento específico.

HÁBITOS SALUDABLES

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EJERCICO FÍSICO:

El crecimiento es una de las características que definen la infancia y la adolescencia: los cambios en el peso, la estatura y las proporciones del cuerpo.

Entre los 4 y los 9-10 años, cada año se suele aumentar dos kilos y crecer entre 5 y 6 cm. El estirón de la pubertad ocurre a lo largo de los siguientes 4 o 6 años, en los que se crece más rápidamente. La talla definitiva suele alcanzarse entre los 14 y 16 años en las chicas y los 16-19 en los chicos.

Una de las preocupaciones de la sociedad actual es el creciente número de personas de todas las edades que presentan obesidad. El exceso de peso en la infancia o en la adolescencia puede arrastrarse hasta la edad adulta, lo cual supone mayor riesgo de sufrir diversas enfermedades.

Para prevenir la obesidad es importante prestar atención a las situaciones que pueden favorecer comer más de lo necesario, sumando calorías poco a poco y casi sin notarse. Algunas de estas situaciones son:

- Comer mientras se hace otra cosa (ver la televisión, pasear, estudiar). En estas situaciones es más fácil no darnos cuenta de que ya estamos saciados.
- Tomar habitualmente un postre lácteo o un pastel después de una comida normal.
- Intenta saciar la sed tomando solamente zumos o refrescos.
- Que “lo habitual” sea entrar al cine con un montón de palomitas, refrescos y chucherías.
- Comer fuera de casa los fines de semana cediendo a la tentación de pedir menús dobles.
- Que “lo normal” sea que todas las celebraciones infantiles incluyan una bolsa de dulces, refrescos y aperitivos salados.
- Hacer varios viajes a la nevera por aburrimiento o ansiedad, picoteando chocolate, golosinas o cualquier alimento.
- No hacer una cantidad de ejercicio suficiente y, además, pasar mucho tiempo frente a la videoconsola, el ordenador o la televisión.
- Picotear en lugar de comer cuando se tiene hambre.
- Insuficiente consumo de frutas y verduras.
- Elegir un postre lácteo en lugar de fruta.

- Tomar cereales de desayuno que aporten excesiva cantidad de azúcar o chocolate o que se les añada.
- Abusar del pan de molde y bollería en las meriendas o almuerzos de media mañana.

Para equilibrar el peso hay que igualar la energía que se ingiere y la que se gasta. Si se ingiere más de la que se gasta, se aumentará de peso. Y si se gasta más de la que se ingiere, el peso disminuye.

Por lo tanto, no sólo es importante controlar lo que se come para regular la energía que ingresa en el organismo, sino también la que se gasta o quema. La forma de quemar más energía es aumentar la actividad física.

Si sólo se reduce lo que se come, se disminuye tanto la energía como los nutrientes que están en los alimentos que se eliminan de la dieta, y esto resulta peligroso ya que no hay otra forma de aportar nutrientes al organismo.

Si un niño o una niña tienen exceso de peso, conviene ayudarle a equilibrar su dieta y hábitos. Los pilares principales para conseguirlo son:

- Tomar más cantidad de frutas y verduras.
- No consumir en exceso chucherías, refrescos, bollería y aperitivos salados.
- Beber agua preferentemente para saciar la sed.
- Hacer 4 ó 5 comidas al día, poco copiosas. Así, estamos saciados y se evita el "picoteo" entre horas. Si tenemos apetito entre comidas, conviene comer fruta.
- Realizar actividad física al menos una hora al día.
- Disminuir el tiempo que se dedica a actividades sedentarias (ver la televisión, jugar con la videoconsola, navegar por Internet, etc.).

Recordar:

El exceso de peso conlleva un aumento del riesgo de padecer enfermedades crónicas, sobre todo:

- Si persiste la tendencia de sobrepeso en la adolescencia.
- Si la grasa se acumula en la cintura.
- Si los progenitores tienen sobrepeso y enfermedades asociadas a la obesidad.
- Si se hace vida sedentaria.

No existe un peso ideal para todas las personas.

La alimentación saludable, adecuada, placentera, variada y suficiente, acompañada

de la práctica habitual de ejercicio físico son claves en la prevención, alivio o tratamiento de muchas enfermedades.

Una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud. Hay relación entre la actividad física y la esperanza de vida y está claro que hacer ejercicio de forma regular y ser una persona físicamente activa proporciona un evidente bienestar y sensación de salud que se traduce en una mejor calidad de vida.

Cuanto antes se incorporen estos hábitos, mayores serán los beneficios obtenidos. De ahí la importancia de establecerlos en la etapa escolar, que es cuando todas estas actividades se pueden incorporar a la forma de vida más fácilmente.

No podemos olvidar que el apoyo de la familia es un factor clave en la adquisición de estos hábitos. La mejor forma de enseñar es con el ejemplo.

RESISTENCIA

La resistencia, desde el punto de vista de la fisiología la resistencia es la cualidad que permite aplazar o soportar la fatiga y prolongar un trabajo del organismo sin disminución importante del rendimiento tanto físico como psíquico. Cuando se habla de resistencia,

implícitamente se está, por tanto, hablando también de fatiga, y es importante conocer las características de esta para conocer las diversas variantes de resistencia.

La fatiga es el estado fisiológico al que se llega al aplicar las cargas de entrenamiento, las cuales suponen un esfuerzo que en ocasiones llevan al límite de las posibilidades físicas del individuo, bien sea por la intensidad de la carga (por ejemplo, en el caso de un corredor la velocidad con la que se realiza una carrera) o por el volumen de la misma (en el mismo ejemplo la cantidad de kilómetros que corre).Hay dos tipos de fatiga:

Fatiga local: afecta al músculo o grupo muscular que ha trabajado duramente.

Fatiga general: afecta a todo el organismo, generalmente se debe a la acumulación de sustancia de desecho (por ejemplo ácido láctico) o a la falta de sustancias energéticas (falta de ATP porque no hay glucógeno)

Tipos de Resistencia:

Se pueden diferenciar dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la anaeróbica.

La resistencia aeróbica

Andar a paso rápido, correr a no muy elevada intensidad, saltar a la comba, ir en bicicleta, nadar, ir de excursión, bailar, patinar, ejercicios con música, circuitos aeróbicos, juegos y deportes,... en definitiva, cualquier actividad que se efectúe a ritmo moderado e implique grandes grupos musculares, se considera una actividad aeróbica.

En estos casos el músculo tiene suficiente energía y soportamos esfuerzos prolongados de una intensidad media o baja. La demanda o necesidad de oxígeno (en sangre), aumentada respecto al estado de reposo, que la actividad provoca está plenamente cubierta en cada momento (ver en el capítulo 2 la vía aeróbica de aporte de energía). No se produce deuda (falta) de oxígeno que se deba recuperar después de terminar la actividad. Una vez cesa la actividad, y el sujeto queda en reposo, el ritmo cardíaco desciende a los niveles normales en un corto espacio de tiempo.

La resistencia anaeróbica

Cuando el esfuerzo que se realiza es muy intenso, por ejemplo una carrera a muy alta velocidad, la cantidad de oxígeno que deberían consumir los músculos en ese momento es muy superior a la que se puede aportar, originándose la "deuda de oxígeno", que será pagada cuando el esfuerzo finalice. Este tipo de esfuerzos se denominan anaeróbicos, y como vimos en el capítulo 2, la energía se extrae por la vía anaeróbica.

Si el esfuerzo es muy intenso o si se sostiene mucho tiempo, o ambas cosas, llega el momento en que hay total inhibición de movimientos, las fibras musculares llegan a encontrarse imposibilitadas para contraerse.

Debido a lo estresante que es para el organismo, en la infancia conviene no abusar de los esfuerzos que impliquen una resistencia anaeróbica repetitiva, sin embargo, si son muy recomendables los esfuerzos de resistencia aeróbico.

Adaptaciones del organismo como consecuencia del entrenamiento de resistencia

Como consecuencia del entrenamiento sistemático, el cuerpo sufre unas modificaciones positivas:

1. Se fortalece el corazón (hipertrofia), incrementando su capacidad y su tamaño, aumentando así el volumen sistólico.
2. Disminuye el número de pulsaciones por minuto, tanto en reposo como en actividad.
3. Se mantiene la presión sanguínea en un valor adecuado, ya que los vasos sanguíneos se agrandan produciendo una mejor regulación de la circulación.

4. Se mejora la capilarización en los músculos, aumentando el riego sanguíneo.
5. Se mejora la capacidad de consumo máximo de oxígeno, ya que se capta mayor cantidad de oxígeno por unidad de tiempo.
6. Se establece una relación óptima entre la grasa y la masa muscular, ya que se queman calorías y se incrementa la función metabólica.
7. Se amplía la red capilar pulmonar (mayor superficie de intercambio de gases).

LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es una cualidad de las articulaciones y de los músculos. A su vez esta cualidad es el resultado de la combinación de dos factores, la movilidad articular y la elasticidad muscular.

La movilidad articular es la propiedad de las articulaciones de realizar recorridos amplios, sin que se vean reducidos por algún tipo de bloqueo. Por ejemplo, la rodilla tiene una movilidad limitada, podemos hacer movimientos de flexión y extensión, pero no podemos hacer giros. Si además esta rodilla estuviese lesionada porque hubiese un trozo de menisco dentro producto de alguna lesión, estos movimientos de flexión y extensión se verían reducidos, entonces diríamos que la articulación no es flexible porque tiene una reducción en su movilidad.

La elasticidad es la propiedad de algunos cuerpos, como las gomas, de poder ser estirados y volver a su longitud primitiva una vez han cesado la fuerza de estiramiento. Las fibras musculares tienen propiedades elásticas. Los músculos pueden estirarse y después volver a su posición primitiva; sin embargo, el límite de elasticidad no puede sobrepasarse ya que podría romperse el músculo.

La flexibilidad es la combinación de las dos cualidades, y podría definirse como la capacidad para desplazar los segmentos óseos que forman parte de una articulación y volver a la posición primitiva.

Flexibilidad = elasticidad muscular + movilidad articular

1.4.1. Factores de los que depende la flexibilidad

La flexibilidad depende de determinados factores propios de la estructura músculo articular así como de factores ajenos a la propia articulación.

Entre los primeros encontramos:

1. La elasticidad de músculos y sus tendones.
2. La elasticidad de los ligamentos que unen los segmentos óseos.
3. El tipo de superficie de los segmentos óseos.
4. La Temperatura: Tanto la del medio ambiente como la intramuscular. Esta última estará lógicamente muy condicionada por la anterior. Se ha podido demostrar que un aumento de la temperatura intramuscular de hasta 60º mejora la extensibilidad del músculo hasta un 20%. Al contrario, un descenso de la temperatura hasta los 35 º disminuye dicha capacidad en un 10 a 20%.
5. La Edad. La flexibilidad es una cualidad regresiva, es decir que se va perdiendo con la edad.

   De una manera general se acepta que la pérdida es mínima hasta los 10 -11 años. A partir de ahí se va perdiendo más rápidamente, aunque con un entrenamiento adecuado pueden mantenerse altos niveles de flexibilidad.
6. El Sexo. Se acepta que la mujer joven o adulta es más flexible que el hombre de su misma edad. Esto se debe fundamentalmente a que la mujer tiene mayor cantidad de estrógenos (hormona femenina).
7. El desarrollo muscular. En general se puede afirmar que la hipertrofia muscular (desarrollo muscular) puede facilitar la limitación de la movilidad muscular y por tanto de la flexibilidad.

EL SENDERISMO

El senderismo es una actividad deportiva no competitiva que se realiza sobre caminos balizados y homologados por el organismo competente de cada país.
El **senderismo** es una actividad relajante que puede confundirse con el excursionismo. Según se desprende de la extensa literatura sobre deportes al aire libre, el excursionismo sería la disciplina más cercana y precursora del **senderismo**, aunque a diferencia de éste, discurre por senderos no balizados y por tanto, no cuenta con las garantías de seguridad y calidad que proporcionan los senderos homologados. En la mayoría de ocasiones, suele desarrollarse durante un mismo día.

TIPOS DE SENDEROS

Dependiendo del color de la franja inferior, tendremos las siguientes clases de senderos:
-Rojo, para los Senderos de Gran Recorrido (GR). Tienen más de 50 km y suelen necesitar para su recorrido dos o más días. Suelen cruzar regiones o países, teniendo un número europeo cuando conectan varias naciones)

Marca de continuidad de sendero GR sobre un árbol

-Amarillo, para los Senderos de Pequeño Recorrido (PR). Los más habituales, son aquellos que tienen entre 10 y 50 km y pueden ser realizados en una o dos jornadas.

-Verde, para los Senderos Locales (SL), con menos de 10 km, y suelen ser circulares, tocando temas botánicos, culturales, geológicos...

-Azul, para los Senderos a caballo, en bicicleta de montaña o en todoterreno.

EL BALONCESTO

Origen e historia:

Movido por una intencionalidad pedagógica y por necesidades originadas en circunstancias de tipo climatológicas, para ofrecer a los alumnos de su colegio una práctica deportiva diferente del rugby, en la que la violencia del contacto físico no existiese, y para que fuese posible la realización de actividades físicas en los días fríos de invierno, en los que era imposible jugar al aire libre y, por consiguiente, había que hacerlo dentro de un gimnasio, en el año 1891 en la Universidad de Y. M. C. A. (Young Men Christian Association) de Springfleld, en Massachussets (USA), el pastor protestante de origen canadiense que ejercía además como profesor de educación física en dicha universidad, James Naismit, creó el deporte que conocemos como baloncesto. En este contexto ambiental, y con una motivación pedagógica precisa, nace el baloncesto con 13 reglas que configuran los aspectos básicos de la estructura del juego. El número de jugadores que componía cada equipo era de 9, posteriormente de 7 y finalmente de 5, número que continúa en la actualidad.

Su llegada a Europa se debe a los expedicionarios de las fuerzas armadas americanas que participaron en la Primera Guerra Mundial, quienes en sus ratos de ocio se dedicaban a

practicar dicho deporte.

Su aparición en los J.J.0.0 se produce por primera vez en Ámsterdam (1928) en forma de exhibición, volviendo a ocurrir lo mismo en Los Ángeles (1932), para formar parte, en la Olimpiada de Berlín (1936), de los deportes olímpicos. Esto en cuanto al baloncesto masculino, pues el femenino no fue olímpico hasta la Olimpiada de Montreal, en 1976.

Su introducción en España tiene lugar en 1921, siendo el religioso escolapio Padre Eusebio lfillán Alonso quien lo introdujo en Barcelona, en el Colegio Escuelas Pías de San Antón, centro en el que se inició su práctica. La difusión de este deporte en España fue muy lenta debido al fútbol.

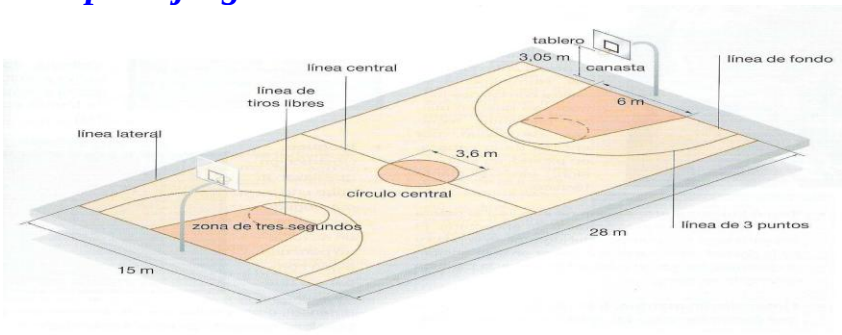
El primer equipo fue el Laieta Basket Club en 1922, el primer campeonato de Catalunya en 1923, lo que dio lugar a la creación de la Federación Española y de la Catalana. En 1935 la primera participación de España en el 1 Campeonato de Europa de baloncesto disputado en Ginebra.

En 1960 se participa por primera vez en una Olimpiada, en los J. J.0.0 de Roma.

3.1. Objetivos del juego

El objetivo del juego es introducir el balón en la canasta del equipo contrario. Cada vez que esto sucede se consiguen 1, 2, o 3 puntos, según el lugar del campo desde donde se haya lanzado el balón. El equipo que más puntos consigue gana el partido.

3.2. Campo de juego



3.4. Reglamento

3.4.1. Tiempo de juego, empates y periodos extra.

1. El partido se compone de cuatro periodos de diez minutos, a reloj parado.
2. Habrá intervalos de dos minutos entre el primer y segundo periodo entre el tercer y cuarto periodo y antes de cada período extra. Habrá un intervalo en la mitad del

partido de quince minutos.

3. Si el tanteo acaba en empate, al final del tiempo de juego del cuarto periodo, el partido continuará con un periodo extra de cinco minutos o con cuántos periodos de minutos sean necesarios para romper el empate.
4. Cuando un equipo se encuentra en posesión del balón dispone de 24 segundos para intentar encestar.
5. El balón se pone en juego mediante un salto entre dos desde el círculo central. Si sale de banda se pone en juego con un saque de banda. Tras un enceste se pone en juego con un saque desde la línea de fondo.

3.4.2. Infracciones

1. Pasos: Para avanzar se ha de botar el balón y como máximo se pueden dar dos pasos sin botar el balón; una vez dados esos dos pasos hay que tirar a canasta o pasar el balón a un compañero; no se puede seguir botando.
2. Dobles: Un jugador no puede botar la pelota con las dos manos a la vez. Si un jugador bota y para de hacerlo, puede pasar o tirar pero no volver a botarla.
3. Tres segundos en zona: No se puede permanecer más de 3 s en el área restringida del equipo contrario cuando el balón se halla en su campo delantero.
4. Saque de banda/ fondo: Se debe de sacar antes de 5 s; si no, el balón pasará a posesión del equipo defensor.
5. Tiempo de posesión: El tiempo límite de posesión que tiene cada equipo para tirar y que el balón toque en el aro o entre en el cesto es de 24 s
6. Campo atrás: El equipo atacante una vez haya pasado el balón al campo del contrario no podrá retrocederlo hasta el campo propio durante esa jugada. El equipo dispone de 10 segundos para pasar con el balón al campo contrario.
7. Interceptar el balón con el pie o la pierna o golpearlo con el puño supone una violación del reglamento.
8. Pisar la línea de fondo o de banda yendo con el balón supone saque de banda para el equipo contrario.
9. Faltas personales: se considera falta personal cuando un jugador comete una infracción sobre el rival. Un jugador puede cometer hasta 5 faltas personales. Una vez realizada la 5ª falta, tiene que abandonar el campo y ser sustituido por otro compañero. Ejemplos de faltas personales más comunes:

- Golpear , empujar al contrario.
- Impedir al contrario moverse con el cuerpo o con los brazos.
- Insultar o agredir al contrario.

9.1. Sanciones:

- Si el jugador no está en acción de tiro: saque de banda.
- Si el jugador está en acción de tiro:
    a. si el cesto se convierte, vale la canasta y además se concede un tiro libre.
    b. Si el cesto no se convierte, se conceden tiros libres: dos tiros libres, si está dentro de la línea 6,25. Si esta fuera de esta se penaliza con tres tiros libres.

9.2. Cuando el equipo haya cometido más de 5 faltas en un periodo del partido, todas las faltas posteriores se sancionan con 2 tiros libres.

10. Falta antideportiva: La falta antideportiva consiste en poner en peligro el físico del adversario.
11. Falta técnica: Falta de un jugador o de un miembro del banquillo que supone un comportamiento impropio en un partido de baloncesto.
12. Falta descalificante: Falta personal o técnica que conlleva la expulsión del terreno de juego y del partido del jugador o miembro del banquillo que la comete
13. Tiros libres: Si un equipo comete siete faltas en un periodo, a partir de ese momento todas las faltas personales durante el mismo periodo serán castigadas con dos tiros desde la línea de tiros libres. También se efectuarán dos tiros libres siempre que un jugador recibe una falta mientras se halla en acción de tiro y tras las faltas técnicas, antideportivas o descalificantes.

3.4.3. Puntuaciones

El equipo acumula puntos según las veces que introduce el balón en canasta. El valor de estas, varía en función de cómo se consigan.

a) Canastas de un punto: Se consiguen a través de los tiros libres conseguidos en las faltas personales.

b) Canastas de dos puntos: Se consiguen por los lanzamientos realizados en el interior de la línea de 6,25.

c) Canastas de tres puntos: Se adquieren mediante lanzamientos realizados desde detrás de la línea de 6,25.

3.5. *Fundamentos técnicos*

3.5.1. Recepción del balón

Extiende los brazos hacia el balón para amortiguar su fuerza al flexionarlos. Las manos tienen que estar abiertas y los dedos separados, las piernas ligeramente flexionadas, los codos estables (pero no rígidos) y la mirada fija en el balón. Recuerda que es más sencilla si te encuentras parado que en desplazamiento.

3.5.2. Dribling o bote

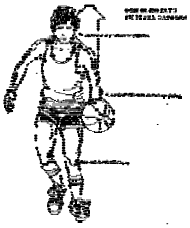
El bote consiste en lanzar el balón contra el suelo para que rebote sin cogerlo en ningún momento con ambas manos. Es el único medio que tiene el jugador para avanzar estando en posesión del balón. Hay 2 puntos fundamentales en el dribling sin los cuales no se puede dominar el juego:

a) No se debe mirar el balón

b) Se deben utilizar ambas manos por igual

- La mano acompaña al balón en la mitad superior, tocando más con las yemas de los dedos que con la palma. Bota con fuerza para que el balón esté el mayor tiempo posible en contacto con la mano, pero sin que suba más arriba de tu cintura.

- Bote de protección: Bajo (por debajo de la cintura) y "haciendo" escudo con el otro brazo. Trayectoria del balón vertical. La flexión y extensión del antebrazo son pronunciadas. Mantén las piernas semiflexionadas y adelanta la contraria a la mano que bota, situándote entre tu oponente y el balón. Bota con la mano más alejada de tu defensor.

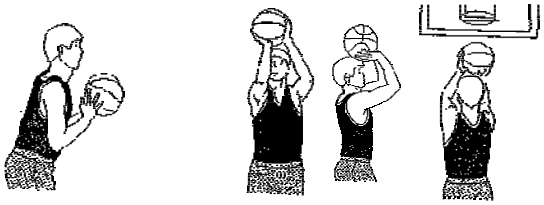


- Bote de velocidad: Alto (por encima de la cintura) y delante del jugador. El balón se impulsa por su parte de arriba y atrás para enviarlo por delante y a un lado del cuerpo. Pasar de un tipo de bote a otro se denomina cambio de ritmo y da cierta ventaja ante un adversario.

3.5.3. El tiro o lanzamiento a canasta

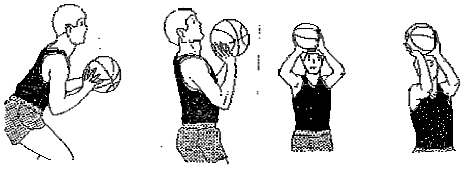
Es el lanzamiento del balón a canasta. Gesto técnico que permite anotar puntos y que se denomina tiro o lanzamiento si se efectúa desde cierta distancia y entrada si se efectúa con pasos de carrera previos. Debe ejecutarse:

- Suavemente, el balón no sale muy rápido
- Con efecto, el balón da vueltas hacia atrás durante el vuelo
- Suficiente altura, el ángulo de salida es de unos 45 grados respecto al suelo.



Hay varias clases de tiro:

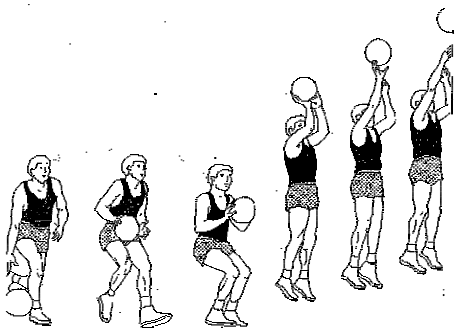
a) **Tiro libre**



- El pie de la mano de lanzamiento se dispone ligeramente adelantado y las rodillas ligeramente flexionadas.
- Coloca el balón entre la cadera y el pecho, con la mano de lanzamiento en su parte superior y la otra en el lateral.
- A continuación sube el balón hasta llevarlo cerca de la frente con el codo flexionado 90 grados y dirigido al aro.
- Por último, extiende tobillos, rodillas y codos hasta terminar flexionando la muñeca y los dedos. El brazo y la mano deben quedar dirigidos a la canasta.

b) Tiro en suspensión

De ejecución similar al anterior, se caracteriza por realizarse en salto, lanzando el balón desde más altura. Normalmente se lleva a cabo cuando tenemos un defensor cercano o se está próximo a canasta. Es más importante la rapidez en la ejecución que la altura del salto.



- Eleva el balón por encima de la cabeza coincidiendo con la extensión e impulso de las piernas y en un salto vertical, hacia arriba.
- Lanza cuando hayas alcanzado la máxima altura y cae con equilibrio y en el mismo lugar del salto.
- El tiro en suspensión tiene tres fases muy diferenciadas: Saltar, mantenerse

en el aire y tirar.

c) Tiro de gancho

Se ejecuta desde distancias cortas, cerca de la canasta y ante jugadores oponentes próximos. Ofrece seguridad y protección al balón.

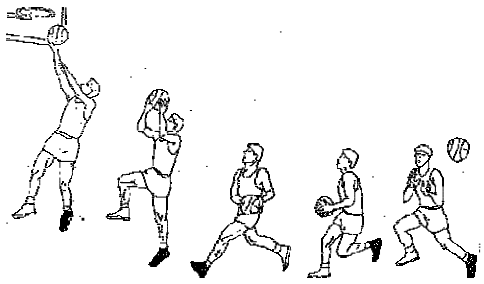
- Estando de espaldas al aro gira el cuerpo dando un paso con el pie izquierdo, impulsando sobre él hasta quedar orientado hacia la canasta.
- Al mismo tiempo sube el balón con ambas manos por el lado derecho de tu cuerpo.
- El giro en el aire es de unos 180 grados y al final del movimiento circular del brazo, flexiona la muñeca y los dedos.

3.5.4. La entrada a canasta

La entrada a canasta es un lanzamiento precedido de varios pasos de carrera. Su técnica es inicialmente muy simple: tras avanzar botando o realizar una recepción o agarre del balón (con los pies en el aire) damos dos pasos de aproximación, para a continuación realizar un salto y dejar el balón lo más próximo posible al aro. Debes agarrar el balón cerca de la cintura cuando desplaces adelante la pierna derecha.

El primer paso debe ser largo, para así ganar la acción al defensor y conseguir ganar el mayor espacio posible. El segundo será más corto, para equilibrarnos y permitir un tercer paso hacia arriba que nos permita acercarnos lo más posible al aro.

El primer paso lo daremos siempre con la pierna correspondiente a la mano con la que botamos. Sube el balón hasta la cabeza protegiéndolo, y termina con la mano derecha debajo de él. Cuando estés a la máxima altura separa la mano izquierda del balón y empuja flexionando la muñeca y los dedos de la mano derecha. Es más sencillo anotar dirigiendo el balón hacia el tablero en un punto anterior y por encima del aro.



Para conseguir un mayor impulso, es preciso levantar la rodilla correspondiente a la mano tiradora en el último impulso.

3.5.5. Los pases

Mantén una postura y orientación adecuadas para actuar con rapidez y precisión, y

envía el balón con velocidad y fuerza, pero que sea fácil de recibir por el jugador receptor. En general, la trayectoria de los pases suele ser tensa (recta). Dirígelo entre la cintura y el pecho de tu compañero, esperando a que te pida el balón con la mano, y hacia el lado más alejado de su defensor, para evitar la interceptación.

Si tu compañero se encuentra avanzando en carrera haz el pase adelantado para que su desplazamiento y la trayectoria del balón coincidan.

Algunos pases que debes conocer:

a) Pase de pecho con dos manos: La cabeza debe estar alta, al acabar el pase los brazos deben quedar extendidos y las palmas de las manos deben mirar hacia fuera. Ofrece seguridad y se emplea en distancias cortas y medias. El pase de pecho puede realizarse también a una sola mano.

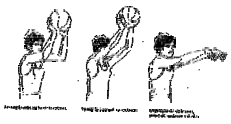
b) Pase de pecho picado con dos manos: Utiliza la misma técnica extendiendo los dos brazos hacia el suelo. El receptor debe recibir el balón entre su cintura y su pecho.

c) Pase de béisbol: Se usa para distancias largas proyectando hacia delante el balón al tiempo que llevamos la pierna retrasada adelante para ayudarnos en el impulso

d) Pase por detrás de la espalda: Cuando tenemos un oponente muy próximo. Extensión del codo.

e) Pase de entrega: se realiza de mano a mano. En distancias muy cortas

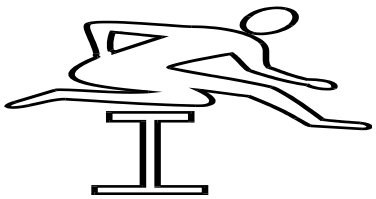
f) Pase por encima de la cabeza: Codos altos por encima de la cabeza. Desde esa posición, extensión de los brazos y orientación del pase con la muñeca y los dedos.



EL ATLETISMO

¿QUÉ ES EL ATLETISMO? :

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



Este deporte nació en la antigüedad clásica donde ya tomó forma de deporte reglamentario. Con el tiempo las pruebas que se realizan en esta actividad se han ido ampliando y modificando.

Es un deporte donde en su fase de iniciación para niños y niñas se deben enseñar diversas pruebas para poco a poco y en base a las aptitudes de los atletas especializarse en aquella o aquellas pruebas para las que se está más dotado.

¿QUÉ PRUEBAS SE REALIZAN EN ATLETISMO?:

CARRERAS

A) LISAS:

. Velocidad: 100 m., 200 m., 400 m., relevos 4 X 100 m. y relevos 4 x 400 m.
. Medio Fondo: 800 m. y 1500 m.

. Fondo: 3000 m., 5000 m., 10.000 m. y la Marathón (Es la prueba más larga : 42 km. 195 m.)

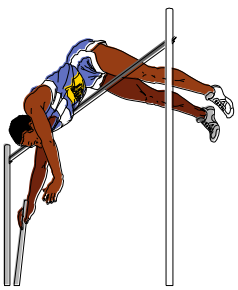
B) CON VALLAS U OBSTACULOS:

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

SALTOS

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

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



LANZAMIENTOS

. Peso, disco, jabalina y martillo.

PRUEBAS COMBINADAS

. Decathlón (para hombres) y heptathlón (para mujeres).

LA PISTA DE ATLETISMO:

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

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

REGLAMENTACIÓN SOBRE LAS SALIDAS:

En las salidas de las pruebas más cortas (100, 200, 400, 110 vallas, 4 x 100 y 4 x 400) se utiliza la salida baja. A la voz de "a sus puestos" los atletas se colocan agachados en los TACOS DE SALIDA. Deben adoptar una posición estática (sin ningún movimiento). Seguidamente y a la voz de "listos" eleva su posición quedándose de nuevo estático. Tras una breve pausa el juez de salidas mediante una señal acústica, generalmente un disparo, dará la orden para iniciar la prueba.

Si un atleta "se escapa" es decir arranca o inicia la salida antes de que suene el disparo, el juez dará un segundo disparo deteniendo la prueba. Al atleta escapado se le comunicará que ha hecho una SALIDA FALSA. Si ese atleta volviera a escaparse sería descalificado.

REGLAMENTACIÓN SOBRE EL LANZAMIENTO DE PESO:

El objetivo de esta prueba es lanzar lo más lejos posible un artefacto o bola (peso) utilizando un sólo brazo.

El peso será macizo, de forma esférica y deberá pesar 7,260 kg. para los hombres y 4 kg. para las mujeres. Deberá lanzarse desde el círculo de lanzamiento de 2,135 m. de diámetro interior.

Para realizar el lanzamiento el atleta partirá de una posición estacionaria y equilibrada dentro del círculo de lanzamiento. El peso deberá ser lanzado con una mano. Se iniciará con el peso tocando o muy cerca de la barbilla. La mano no puede descender de esa posición durante el lanzamiento ni el peso puede ser llevado hacia atrás sobrepasando el plano de los hombros. Una vez realizado el lanzamiento y cuando el peso ya ha tocado el suelo, el atleta deberá salir del círculo pero por la parte posterior. Si se incumple cualquier norma de las anteriores el lanzamiento será considerado NULO.

Cada lanzador realizará 6 lanzamientos contabilizándose el mejor. (En caso de ser más

de 8 participantes, sólo realizarán los lanzamientos 4º, 5º y 6º los 8 mejor clasificados al finalizar todos el tercer lanzamiento).

LOS JUEGOS Y DEPORTES AUTÓCTONOS DE LA REGIÓN

¿QUÉ SON LOS JUEGOS Y DEPORTES "AUTÓCTONOS?

Por juegos y deportes autóctonos entendemos aquellas actividades físico – deportivas que son originarias (que empezaron a practicarse) en una zona o lugar (localidad, ciudad, provincia o región), siendo en esa zona el único lugar donde se practica.

El término "autóctono" actualmente es algo discutido ya que muchas veces ni está claro el origen de la actividad o se practica dicho juego en diversos sitios con algunas variaciones. Sería, por tanto, más apropiado llamar a esas actividades como juegos y deportes POPULARES – TRADICIONALES.

En todo nuestro país existen multitud de estos juegos que podíamos clasificar de la siguiente manera:

- Juegos de marcha, carreras, saltos o equilibrios.
- Juegos de lanzamientos a distancia.
- Juegos de lanzamientos de precisión.
- Juegos de pelota.
- Juegos de lucha.
- Juegos de fuerza.
- Juegos con animales.
- Juegos de habilidad en el trabajo.
- Otros juegos no clasificados.

LA INDIACA:

La Indiaca tiene su origen en Sudamérica, concretamente en Brasil, donde goza de una gran popularidad, y que allí llaman "Peteka". Aunque, como ocurre con todos los juegos populares, es muy difícil averiguar con precisión su primitivo origen; también parecido a otro juego de similares características a uno que se practicaba en China y Corea; también lo practicaban los Incas.

La Indiaca entró en Europa por Alemania, cuando un profesor de educación física germano llamado Karl Hans Krohn la importó del Brasil, a raíz de esto se comenzó a jugar por todo el viejo continente, llegando hace poco tiempo a nuestro país.

Los indígenas brasileiros utilizaban una indiaca construida con un saquito de cuero relleno de tierra, arena o harina, al que unían unas plumas que pegaban con barro, sujetándolas al saquito con una cuerda. Con el paso del tiempo, como toda actividad humana ha evolucionado, por lo que en la actualidad encontramos múltiples modelos, unos han cambiado el saquito de cuero por la goma-espuma de diferentes densidades y pesos. Otros siguen fabricando las indiacas con cuero o piel similar, con plumas artificiales o naturales.

La Indiaca, como muchos otros juegos y actividades físicas, nació y creció como un juego popular, una diversión en la calle, para jugar y recrearse el pueblo, pero a través del tiempo fue evolucionando, se delimitaron sus reglas, campo de juego, reglamento, material, etc. A la

diversión se la sumó la competitividad y todo ello contribuyó a desembocar en un deporte, con sus técnicas, tácticas, reglamento, competición clubs y asociaciones.

EL DESARROLLO DEL JUEGO

El juego consiste básicamente en lazar la indiaca golpeándola con la mano, y pasándola por encima de la red central del terreno de juego, que caiga al suelo antes de que el jugador adversario pueda golpearla y devolverla de nuevo a nuestro campo.

VARIANTES DEL JUEGO

Una característica de este juego es la gran facilidad para adaptarlo a nuestras necesidades:

En cuanto a zonas de golpeo:

- Golpeo con las manos.
- Golpear la indiaca con las manos y los pies.
- Golpear la indiaca con todo el cuerpo.
- Golpeos con pala y raqueta.

En cuanto a modos de juego:

- Juego de individuales.
- Juego de dobles.
- Juego de tríos.
- Juego de equipos, de cuatro, de cinco o de seis jugadores.

En cuanto al número de toques:

- Tan solo será permitido un toque por equipo en juego de individuales, dobles y triples.
- En equipos de cuatro a cinco jugadores son permitidos dos toques.
- Si los equipos son de seis jugadores es permitido hasta tres toques por equipo.

EL CAMPO DE JUEGO

La pista o terreno de juego es un terreno llano, de forma rectangular y dividido en dos partes iguales por una red central.

Sus medidas pueden variar de 10 a 18 metros de largo por 4'5 a 9 metros de ancho, delimitado por líneas pintadas o adheridas al suelo. La altura de los postes y la red también es susceptible de variación, pudiendo ir desde unos postes de1'85 metros de altura hasta los 2'35 metros y una red de 1'83 metros a 2'15 metros de altura. No obstante estas medidas podemos adaptarlas según nuestras necesidades.

EXPRESIÓN CORPORAL

–
–La práctica de cualquier baile supone un trabajo cardiovascular estupendo que beneficia al corazón; se gana resistencia física y se quema calorías, además, se tonifica los músculos y se moldea la figura. Además, no hay que olvidar que se gana coordinación, alineación corporal y se desarrolla el sentido del ritmo. Y lo mejor es que no se tiene la sensación de estar haciendo dicho esfuerzo, porque bailar puede resultar muy divertido.

- El cha-cha-cha: este ritmo tiene su origen en Cuba a principios de siglo, estando su origen ligado al del mambo, por lo que coincide que muchos de los grandes maestros del mambo (Pérez Prado, Machito, Tito Puente) sean también grandes intérpretes de cha-cha-cha.

El origen de los pasos del baile proviene de los del mambo añadiendo un *chassé* , que coincide con los tres tiempos fuertes de cada compás.

En cuanto al nombre de cha-cha-cha hay diversas teorías: por un lado proviene del ruido de los bailarines en el suelo al realizar este chassé, por otro de las sonajas empleadas en percusión hechas de unas bayas secas de unas plantas llamadas cha-cha o tcha-tcha.

A finales de la década de los 40 el cha-cha-cha se va abriendo camino desde Cuba hasta Europa, y junto con la rumba cubana, fue el favorito de los bailarines latinos y aun no siendo tan íntimo como la rumba su ritmo es muy pegadizo y su baile se hace fácil y atractivo para todos los enamorados de los ritmos latinos.

Hay alguna cita que ubica el origen de este ritmo en Méjico pues en 1948 el músico Enrique Jorrín recuperó un éxito mejicano (el tema Nunca) como primer ejemplo de cha-cha. Muy pronto este ritmo superaría al mismo mambo. En Europa un difusor muy importante fue el español Xavier Cugat, que con su estilo "tropical" difundió estos ritmos. Hoy en día hay muchos compositores modernos que componen canciones totalmente bailables con el ritmo de cha-cha-cha y es uno de los ritmos que más aceptación tiene entre los escolares.

- El pasodoble: Aunque parezca contradictorio, el pasodoble proviene de Francia, surgiendo el año 1790 del entorno militar (marchas militares). Su nombre de pasodoble viene porque su práctica requiere 120 pasos por minuto.

Se difunde como baile en España y en los países latinoamericanos hacia los años 20. Se baila en la pista siguiendo la línea de danza y están asociadas todos sus pasos y figuras a los del torero: paseo, verónica…

En España es muy popular este baile como baile de salón o en cualquier fiesta, y esta patente en los movimientos del hombre toda la simbología taurina. En nuestro país el pasodoble está presente en la dualidad de grandes acontecimientos militares y taurinos, siendo empleado por diversos compositores musicales en especial dentro del género de la zarzuela.