



JUNTA DE ANDALUCÍA

IES ZAFRAMAGÓN  
OLVERA (CÁDIZ)

**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**CURSO 2014-2015**

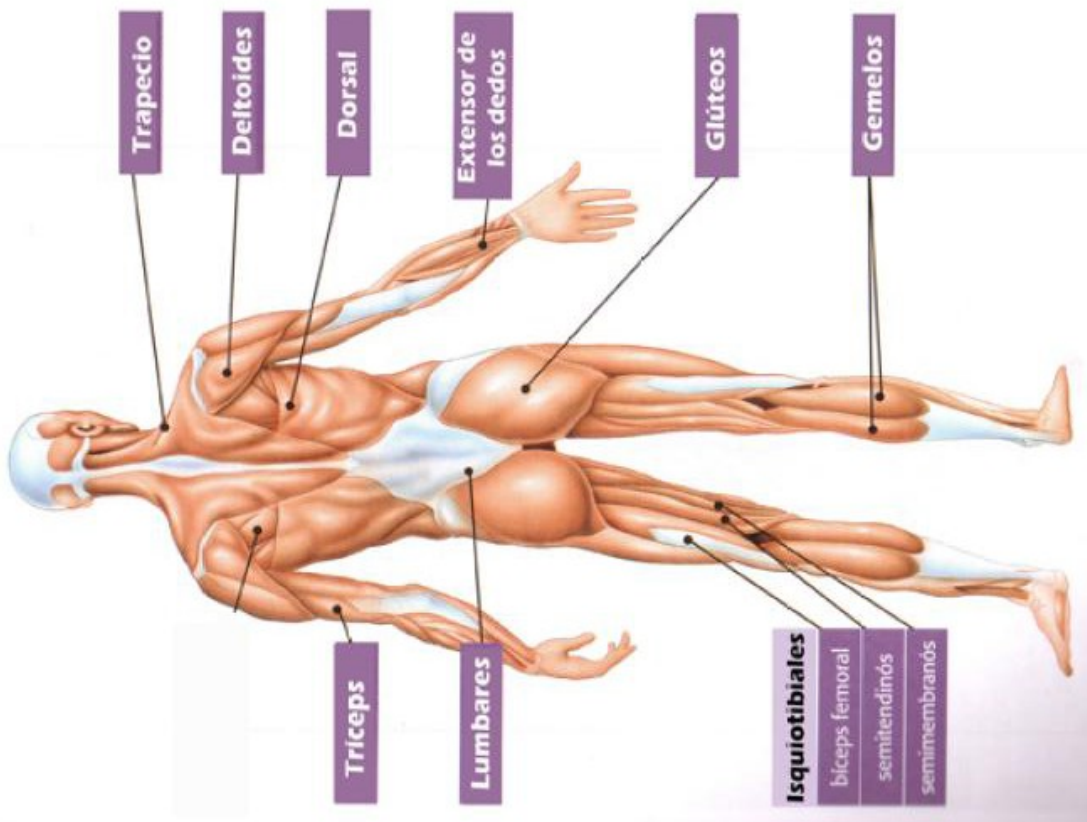
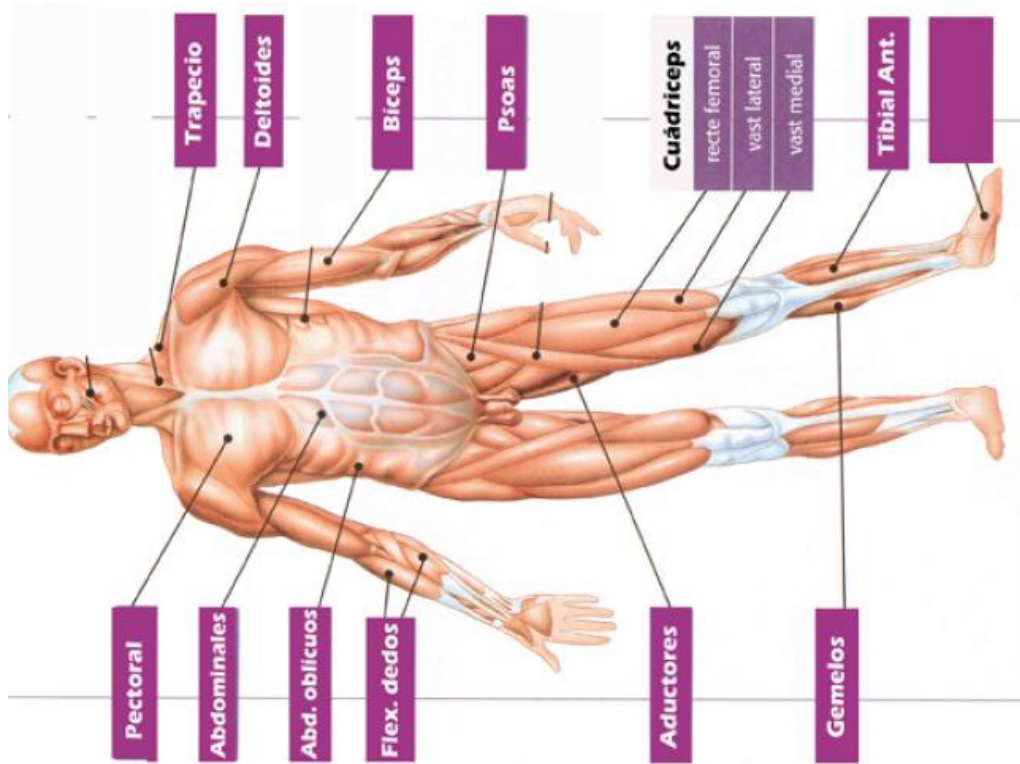
# **APUNTES**

# **4º DE SECUNDARIA**

**ALUMNO:** \_\_\_\_\_

**GRUPO:** \_\_\_\_\_

# LOS MUSCULOS Y SUS FUNCIONES



REGIÓN	CARA	MÚSCULO	FUNCIÓN
TRONCO	ANTERIOR	<b>ABDOMINALES</b>	Flexión del tronco hacia delante
		<b>PECTORALES</b>	Elevan los brazos por delante
	POSTERIOR	<b>DORSAL</b>	Elevan los brazos por detrás
		<b>TRAPECIO</b>	Elevan el hombro
EXTREMIDAD SUPERIOR	ANTERIOR	<b>BÍCEPS</b> (Brazo)	Flexión del brazo
		<b>FLEXOR DEDOS</b> (Antebrazo)	Flexionan los dedos
	POSTERIOR	<b>TRÍCEPS</b> (Brazo)	Extensión del brazo
		<b>EXTENSOR DEDOS</b> (Antebrazo)	Extienden los dedos
EXTREMIDAD INFERIOR	ANTERIOR	<b>CUADRICEPS</b> (Muslo)	Extensores de la pierna
		<b>TIBIAL</b> (Pierna)	Flexores del pie
		<b>PSOAS</b> (Cadera)	Elevan o flexionan el muslo
	POSTERIOR	<b>ISQUIOTIBIALES</b> (Muslo)	Flexores de la pierna
		<b>GEMELOS</b> (Pierna)	Extensores del pie
		<b>GLUTEOS</b> (Cadera)	Extensores del muslo, así como abductores del mismo
	INTERNA	<b>ADUCTORES</b> (Muslo)	Acercan la pierna al cuerpo
	EXTERNA	<b>ABDUCTORES</b> (Muslo)	Separan lateralmente la pierna del cuerpo

# HÁBITOS SALUDABLES

## ALGUNOS CONSEJOS PARA UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN

- Intenta llevar una dieta equilibrada, variada, agradable, suficiente y adaptada a tus características y necesidades.
- Intenta llevar una alimentación mediterránea (alto consumo de fruta, verdura fresca, pescado aceite vegetal -oliva- y legumbres).
- Evita las comidas rápidas: hamburguesas, perritos calientes, bollería, etc.
- Reducir el consumo de grasas animales
- Evitar comer demasiado en una sola comida.
- Aumentar el consumo de fibras (legumbres y verduras con fibra, frutas con fibra -manzana-, cereales, etc.)
- Reducir el consumo de sal.
- Mucho cuidado con el alcohol.
- Consumir abundante pescado. Más pescado que carne.

## LA DIETA EQUILIBRADA

Se entiende por dieta equilibrada aquélla en que se come de todo los grupos de alimentos en cantidades adecuadas.

El alimento está compuesto por una serie de sustancias que aportan la materia y la energía necesaria para nuestras funciones vitales. Los nutrientes que encontramos en los alimentos, el consumo recomendado y su función lo podemos estudiar en el siguiente cuadro:

NUTRIENTES	% RECOMENDADO	FUNCIÓN	ALIMENTOS TIPO
Carbohidratos	55-60%	Aporta energía para soportar los esfuerzos. El cuerpo los requiere, también, en esfuerzos de media y alta intensidad	Pasta, arroz, leche, cereales.
Lípidos o grasas	25-30%	Aporta energía. El cuerpo los requiere también en esfuerzos de baja y media intensidad.	Carnes grasas, leche y derivados, aceites.
Proteínas	10-15%	Ayuda a conseguir energía y actúa como reparadores del organismo.	Carnes magras, frutos secos, clara de huevo, legumbres.
Vitaminas	Si los alimentos no son frescos, se recomienda un aporte extra.	Regulan la función de las células y los órganos del cuerpo.	Se encuentran en todos los alimentos.
Sales y agua	Se aconseja beber unos dos litros de agua al día aparte del que se ingiere con los alimentos.	Actúan como reparadores del organismo y creadores de estructuras como la hemoglobina.	Se encuentran en todos los alimentos.

## **LA HIDRATACIÓN**

La hidratación antes, durante y después del ejercicio es una herramienta básica para mantener el rendimiento físico y prevenir los efectos nocivos que la deshidratación provoca sobre la salud del deportista.

La ingesta de volúmenes específicos de líquidos en estos periodos evita estos efectos del déficit de agua corporal sobre la termorregulación, el rendimiento físico y la salud.

Hablamos de deshidratación cuando una persona o deportista pierde más líquidos de los que ingiere. Para poder mantener un rendimiento adecuado no debería llegarse nunca a la sensación de sed, ya que éste es ya un signo de deshidratación.

Cabe recordar que:

-Una pérdida de un 3% de líquidos se inicia el mecanismo de la sensación de sed.

-Una pérdida de un 2% de agua implica bajada del rendimiento físico.

-Pérdidas de >3% riesgo de náuseas, vómitos, diarreas...

Por tanto la deshidratación produce todo un conjunto de efectos negativos en el deportista:

-Aumenta la Frecuencia cardíaca.

-Aumenta la temperatura.

-Aumenta sensación de fatiga.

-Riesgo de golpe por calor, riesgo de lesión.

## **CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL, ETC..**

El consumo de algunas sustancias, algunas de ellas de adquisición legal en casi todos los países, tiene demostrado un efecto especialmente nocivo para la salud.

Dentro de las más usadas desembocan en hábitos sociales que pueden llevar a dependencias físicas y/o psicológicas; así, el tabaquismo o el alcoholismo son las que afectan a un mayor número de personas. Otros hábitos son el consumo de otras moléculas, muchas de ellas consideradas drogas ilícitas y cuyas consecuencias pueden ser muy importantes para la salud.

### **El consumo de tabaco**

Las consecuencias nocivas sobre el organismo, producidas por el consumo de productos derivados del tabaco son importantes sobre muchos tejidos, órganos y sistemas, produciendo importantes patologías y pérdidas de salud. Así, se calcula que los productos del tabaco son los principales responsables cada año de centenares de miles de muertes y de enfermedad crónica en millones de personas. Los muertos por culpa del hábito tabáquico son muy superiores a las muertes sucedidas por otras enfermedades. Así, las consecuencias principales del tabaquismo son el desarrollo de:

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica: con sus manifestaciones más importantes, la bronquitis crónica y el enfisema, las enfermedades pulmonares son de aparición casi constante en los pacientes fumadores.
- Enfermedades cardiovasculares: la arteriosclerosis es más intensa en pacientes fumadores, así sus manifestaciones como infarto de miocardio, enfermedad arterial periférica o accidentes vasculo-cerebrales son mucho más frecuentes en pacientes fumadores.

- Cáncer pulmonar y otros cánceres producidos o influidos por el hábito de fumar, como: cáncer de labio, cavidad oral, faringe, laringe, esófago, páncreas, cuello uterino, riñón y vejiga.
- En mujeres que fuman durante el embarazo, sus hijos presentarán con mayor incidencia prematuridad, un bajo peso al nacer, muerte al nacer, muerte súbita del lactante e incluso infertilidad en la edad adulta.
- En mujeres postmenopáusicas, la osteoporosis tiende a ser más importante entre aquellas que fuman, manifestándose como un aumento del riesgo de fractura de fémur.

### **El consumo de alcohol**

El alcoholismo es otro hábito muy extendido en todas las sociedades, con consecuencias negativas muy importantes para los consumidores.

El alcohol se absorbe rápidamente y pasa al torrente sanguíneo. En su paso por el hígado, las moléculas del alcohol son tratadas por este órgano como un *veneno*, dedicando todos sus esfuerzos metabólicos a la destrucción del alcohol y postergando cualquier otra vía metabólica para cuando ya no exista alcohol circulante; por ello, el metabolismo de la mayoría de fármacos cambia en presencia del alcohol y su efectividad y efectos indeseables pueden incrementarse.

Si la concentración de alcohol en sangre es superior a las posibilidades de metabolismo del hígado, aparecerán los efectos clínicos de la intoxicación alcohólica, en especial una depresión del ritmo cardíaco y respiratorio, vasodilatación arterial periférica y pérdida de los mecanismos de control del cerebro.

Por ello, las manifestaciones clínicas de la intoxicación alcohólica pueden variar desde el deterioro de las habilidades para realizar acciones complejas (conducir), reducción de las inhibiciones sociales, disminución de la capacidad de atención y concentración, deterioro de la memoria, de los procesos de pensamiento y de la coordinación motora. Los efectos se agravan con la concentración de alcohol circulante, llegando a aparecer una sedación que puede llevar al individuo al coma y a la muerte.

Así y por muy diversas razones, el alcoholismo agudo o crónico se relaciona con los accidentes de circulación, con la malnutrición, con la transmisión de enfermedades sexuales, con el riesgo de embarazos no deseados, con abortos espontáneos por alcoholismo fetal, con enfermedad hepática crónica (cirrosis y cáncer hepáticos), cánceres de cabeza, cuello, estómago y mama, síndrome depresivo y otros trastornos psiquiátricos, pérdida de soporte social, exclusión social y muerte.

### **El consumo de otras sustancias**

Otras sustancias como marihuana, cocaína, estupefacientes, drogas de administración intravenosa o algunos fármacos producen un síndrome de dependencia física y/o psicológica que pueden tener repercusiones físicas, psicológicas y sociales de gran importancia.

# PRIMEROS AUXILIOS

## DEFINICIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS:

Se entienden como PRIMEROS AUXILIOS, la asistencia inmediata, limitada y temporal, prestada, en caso de accidente o enfermedad súbita, en tanto se espera la llegada de asistencia médica o se traslada a la víctima al hospital.

## DIRECTRICES GENERALES A SEGUIR ANTE UN ACCIDENTADO:

La conducta de un no especialista ante un accidentado pretenderá:

- Salvarle la vida: De nada serviría esmerarnos en inmovilizar un miembro fracturado si el accidentado no respira o entró en parada cardiaca. Importante establecer las prioridades como más tarde veremos.

- Evitar que se produzcan más lesiones ante reacciones incontroladas de una víctima aturdida o asustada.

- Impedir que las lesiones ya producidas empeoren por aplicación de maniobras incorrectas, actuaciones erróneas, movilizaciones bruscas o contraindicadas o incluso las propias automanipulaciones del herido.

- Mejorar en lo posible la situación de la persona a la que se atiende: Acomodarlo, abrigarlo o protegerlo del calor, tranquilizarlo, etc.

- Conseguir el socorro de la persona adecuada, haciéndole venir al lugar del accidente o transportando al accidentado donde esté la persona que puede ayudarle.

- Ayudar al especialista en la forma adecuada: proporcionando datos del accidentado o el accidente, síntomas, tratamientos efectuados o incluso ayuda directa.

## PRIMEROS AUXILIOS APLICABLES A LESIONES CONTINGENCIAS O ACCIDENTES OCURRIDOS EN LA PRÁCTICA FÍSICO DEPORTIVA

### 1.- LESIONES MUSCULARES, ARTICULARES Y ÓSEAS:

A) CALAMBRES: Es una fuerte contracción involuntaria, súbita y dolorosa de un músculo. Están relacionados con la falta de algunos iones (especialmente el potasio) y suelen aparecer cuando la persona está cansada y poco hidratada.

Actuación: Realizar un estiramiento del músculo afectado. Dejar descansar unos minutos. Aplicar un masaje suave.

B) CONTUSIONES: Producidas por golpes que no llegan a romper la piel. Provocan dolor y hematomas.

Actuación: Aplicar hielo e inmovilizar.

C) **ESGUINCES:** Se producen en una articulación cuando ésta es forzada a moverse más allá de sus límites naturales. Suele afectar a los ligamentos de la zona que debido a un estiramiento brusco se “destensan” o se rompen.

Actuación: Aplicar hielo. Inmovilizar. Trasladar a centro médico.

D) **TENDINITIS:** Es la inflamación de un tendón. Se nota un abultamiento o aumento de tamaño. Se siente dolor si se presiona o se fuerza dicho tendón.

Actuación: Reposo y aplicación de calor seco. Consultar al médico.

E) **Desgarros o roturas musculares:** Se producen cuando un músculo se contrae muy bruscamente o realiza un esfuerzo máximo. Hay dolor súbito que aumenta si movilizamos el músculo afectado. Posteriormente puede aparecer inflamación y hematoma.

Actuación: Aplicar frío, inmovilizar y consultar al médico.

F) **FRACTURAS:** El hueso se rompe por impacto, sobreesfuerzo o torsión. Si la rotura no es completa se llama fisura.

Actuación: Inmovilizar el miembro fracturado utilizando tablas, ramas, revistas, bastones, cinturones, cordonerías, etc. Traslado a centro médico.

Si se sospecha lesión vertebral, no sentar ni mover al accidentado. No moverle la espalda ni el cuello. Avisar para traslado controlado.

G) **LUXACIONES:** Por un golpe, torcedura o torsión, los huesos que forman una articulación pierden su disposición (colocación) natural. La lesión puede afectar a los ligamentos o a los elementos que forman la articulación. Hay dolor súbito, puede haber deformidad y aparecer hematomas e inflamación.

Actuación: Inmovilizar la articular tal como esté. En ningún caso intentar reducir (volver a colocar los huesos en su sitio) la luxación. Trasladar a centro médico.

## 2.- OTRAS CONTINGENCIAS:

A) **FLATO:** Es un dolor muy localizado en el costado. Se produce ante esfuerzos donde forzamos el aparato cardiovascular- respiratorio y se produce por una contractura del diafragma por mala oxigenación y que se bloquea al tomar aire.

Actuación: Parar la actividad física. Realizar algunas espiraciones prolongadas y completas. Flexionar el tronco o permanecer en cuclillas.

B) **HEMORRAGIAS:** Pérdida de sangre que se producen por una herida que afecta a vasos sanguíneos.

Actuación: Aplicar presión directa con los dedos y un apósito. Taponar con apósito comprimiendo con una venda. Elevar, si es posible, la parte herida por encima del corazón. Si sigue manando sangre a través del apósito, colocar otro sin levantar el



primero. Trasladar a centro médico.

C) **INSOLACIÓN:** Se produce ante una exposición continuada al sol. Se aprecia dolor de cabeza, temperatura alta, sed intensa, coloración de la piel, náuseas y posible rigidez en la nuca.

Actuación: Apartar a la víctima del sol colocándola en sitio aireado. Refrescarle la piel con agua fría o envolverlo en una sábana húmeda. Darle masajes suaves en las piernas en dirección al corazón. Si la insolación se sospecha muy fuerte, colocar bolsas de hielo en nuca y cabeza. Tras la primera recuperación darle cada 15– 20 minutos un vaso de agua con una pizca de sal.

D) **DESMAYOS:** Suelen venir precedidos de vértigo, sudoración e indisposición general. El pulso, al principio es débil, luego se acelera y finalmente se produce la pérdida de conocimiento. Las causas suelen ser variadas: falta de aire, hambre, fatiga, calor, etc.

Actuación: Si el afectado comunica los síntomas, sentarlo en una silla con la cabeza entre las piernas o acostado boca arriba con las piernas elevadas. Aflojarle la ropa que le pueda oprimir. Si ha caído desmayado, además de observar otras posibles contingencias motivadas por el golpe, acostarlo lateralmente, con la cabeza ladeada y las piernas elevadas.

## LA FUERZA

¿Qué es la Fuerza? La fuerza es la capacidad que tienen nuestros músculos para contraerse contra una resistencia.

Son muchas las ocasiones en las que a nuestros movimientos se opone una resistencia: objetos, materiales pesados, otro movimiento en sentido contrario (por ejemplo, un compañero), la gravedad,... y a pesar de ello nosotros nos movemos. Ello es debido a la fuerza de la contracción de nuestros músculos.

La idea de que fuerza es la capacidad para vencer una resistencia ha quedado clara, y a partir de este momento todos podemos enumerar un montón de ejemplos de actividades, ejercicios, trabajos... en los que se utiliza la fuerza: lanzar un objeto lo más lejos posible venciendo la resistencia que supone el peso del objeto y la gravedad, empujar un coche, saltar, etc.

### TIPOS DE FUERZA:

Son numerosas y variadas las clasificaciones que se hacen de esta cualidad. Nosotros vamos a utilizar una de las más sencillas, según las aplicaciones más corrientes de esta cualidad:

- \* FUERZA RESISTENCIA
- \* FUERZA EXPLOSIVA O POTENCIA
- \* FUERZA ABSOLUTA O MÁXIMA

Como puede verse estamos hablando de tres formas de utilización de la fuerza.

\* **FUERZA RESISTENCIA:** que consiste en aplicar una fuerza durante un tiempo lo más prolongado posible.

La resistencia a vencer es baja, lo que nos permite trabajar durante un tiempo prolongado. Es el caso por ejemplo del remo, de la subida a un monte, del ciclismo (subida de puertos)... y como puede observarse este tipo de cualidad está muy relacionada con la RESISTENCIA.

\* **FUERZA EXPLOSIVA O POTENCIA:** Lo que se pretende es aplicar una fuerza en el menor tiempo posible.

Normalmente se trata de imprimir una aceleración máxima a la masa que opone la resistencia, porque de ella va a depender la velocidad inicial que alcance dicha masa. Es el caso de los lanzamientos, saltos..., puede observarse a su vez la gran relación que existe entre la POTENCIA y la VELOCIDAD.

Gracias a una máxima aceleración en un mínimo espacio de tiempo el futbolista consigue que el balón alcance velocidades superiores a los 120 Km/h., siendo similares las velocidades del balón de balonmano en un disparo a puerta o del de voleibol en un remate.

\* **FUERZA MÁXIMA,** en la que como su nombre indica se trata de aplicar la mayor cantidad de fuerza posible, en su caso: VENCER UNA RESISTENCIA LO MAS GRANDE POSIBLE.

Es el concepto más utilizado para hablar de fuerza: levantar la mayor cantidad posible de kilos (levantamiento de piedra, halterofilia...).

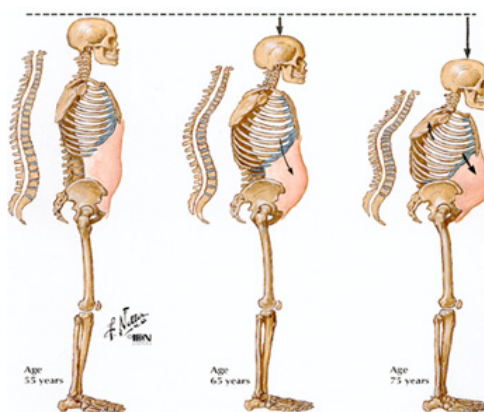
**METODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA:**

- Circuito de ejercicios: se trata de hacer un circuito de 8 a 12 estaciones y en cada una de ellas hacer un ejercicio de fuerza. (Circuito en el gimnasio)
- Sesión de ejercicios gimnástico: consiste en realizar numerosos ejercicios o juegos utilizando el propio peso corporal o el de otra persona.
- Entrenamiento con pesas o sobrecargas: utilizando balones medicinales, mancuernas, máquinas de musculación

Cuando realizamos ejercicios de fuerza las fibras musculares sufren cambios, aumentando su volumen, de la misma forma en su metabolismo se producen alteraciones, el músculo se carga de distintos nutrientes y los utiliza en distinta medida.

**El entrenamiento de fuerzas tiene múltiples beneficios:**

## Antienvejecimiento



Con los años se produce una pérdida del volumen muscular, que ocurre en primer lugar sobre las fibras de contracción rápida, mayores involucradas en el trabajo explosivo y de fuerza. Trabajar la fuerza de manera continua impide que perdamos la masa muscular y que suframos otras patologías degenerativas como la osteoporosis (pérdida de minerales del hueso)

## Gasto metabólico

Un mayor volumen muscular implica un mayor gasto metabólico en reposo.

## Evita desequilibrios

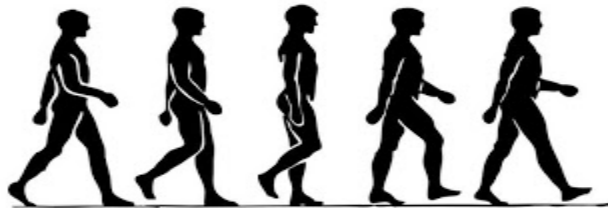
Los desequilibrios musculares se producen por un músculo agonista más fuerte que el antagonista (el contrario) al trabajar la fuerza podemos igualar la fuerza de los dos músculos evitando estos problemas.

## Capacidad de poder vencer a oposiciones mayores

### Menor posibilidad de lesionarse

### Más reservas de energía musculares

### Corrección de la postura



## LA FLEXIBILIDAD

Cualidad que en base a la elasticidad de los músculos (capacidad para estirarse para posteriormente volver a su posición inicial) y la movilidad de las articulaciones nos permite realizar movimientos o acciones de gran amplitud sin tensiones, ni gestos forzados o incómodos.

## MÉTODOS DE TRABAJO PARA LA MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD:

### - En referencia al tipo de movimiento generado:

-Método dinámico: Se alcanzan posiciones límite por medio de lanzamientos, balanceos o rebotes.

Sobre este método parece unánime la opinión de diversos autores que coinciden en señalar que este sistema presenta los siguientes inconvenientes:

. Posibilidad de autolesionarse al poder sobrepasar límites de tolerancia.

. No se trabaja la elongación de los tendones.

. 20 % menos de ganancia de flexibilidad.

. Se puede activar el reflejo miotático, reflejo defensivo del músculo que al sentirse forzado recibe una señal nerviosa que origina su contracción.

- Método estático: Se alcanza la posición límite y se mantiene sin movimiento.

En este apartado señalamos dos sistemas:

. Estiramientos tradicionales de Bob Anderson: Se realiza el estiramiento inicial que se mantiene 20 - 30 segundos. Se continúa con una fase de relajación de unos 10 segundos para finalizar con 20 - 30 segundos de máximo estiramiento.

. Estiramientos por parejas. B aplica una extensión sobre A hasta llegar a una posición relativamente cómoda. En ese punto A realiza una contracción que será isométrica por la acción de B durante 6 - 10 segundos. A relaja durante 2 - 3 segundos y entonces B fuerza el estiramiento máximo manteniéndolo 20 - 30 segundos.

## ELABORACIÓN DE PROGRAMAS PERSONALES DE MEJORA DE LA SALUD.

Además de conocer los factores y principios señalados en cursos anteriores, para la realización de un plan o programa personal para la mejora de las capacidades físicas, debemos conocer y barajar otras variables que posibilitarán que nuestra planificación sea correcta. Estas variables a tener en cuenta son:

- **El volumen:** El volumen es el componente cuantitativo en el trabajo físico (la cantidad de trabajo que hacemos) y puede venir expresado en unidades de tiempo (segundos, minutos, etc.), unidades de longitud (metros, kilómetros), unidades de peso o número de repeticiones.

Señalamos a continuación unos ejemplos de “volúmenes” de entrenamiento:

- Total de kilos levantados en una sesión para el desarrollo de la fuerza por medio de pesas:  $(5 \times 50) + (3 \times 60) + (2 \times 70) + 80 = 650$  kg.
- Nº de repeticiones totales. P.ejm: 3 series de 10 repeticiones = 30 repeticiones.
- Tiempo total de trabajo: 60 minutos de carrera continua.

- N° total de km. Recorridos en una sesión de entrenamiento.

- **La intensidad:** La intensidad es el componente cualitativo. Nos indica el grado de esfuerzo personal para realizar una actividad en un momento determinado y viene determinada por un incremento de la velocidad, por la frecuencia cardíaca, por una mayor complejidad en la tarea, etc.

Ambos componentes (volumen e intensidad) deben ser combinados adecuadamente y evitar errores que lleven a un estancamiento en la condición física o a la fatiga por exceso de trabajo. Partamos de la base que una sesión de trabajo no podemos hacerla con un volumen alto (es decir mucha cantidad) y mucha intensidad. No podríamos aguantarlo.

Al principio de una planificación, interesa que el volumen sea alto y la intensidad baja. Por ejemplo, si estamos trabajando la resistencia aeróbica por medio de la carrera continua, interesa en una primera fase, correr bastante tiempo a una intensidad baja: 30 minutos con una frecuencia cardíaca de 130 p/m. Conforme nuestro organismo mejore podríamos aumentar el volumen (de 30 a 35 minutos.) e irlo combinando con aumento de la intensidad (correr 30 minutos a 150 p/m.)

Para mejorar la Condición Física no se pueden variar caprichosamente estos dos factores, por el contrario en cada etapa de entrenamiento deben combinarse de una forma concreta que resulta la más eficaz en ese momento.

- **La frecuencia:** Los intervalos de tiempo (día o días en nuestro caso) con que realizamos las sesiones de trabajo. Este factor es importante pues si acertamos en la frecuencia estaremos respetando el principio de la continuidad.

Para un plan de trabajo, cuyo objetivo sea primordialmente la salud, podemos señalar:

- Para el trabajo de resistencia: Entre dos sesiones de trabajo es recomendable que transcurran al menos 24 horas y no más de 72. Dejar uno, dos ó tres días de descanso dependerá del tipo y de la intensidad del trabajo realizado.

- Para el trabajo de flexibilidad: Puede trabajarse todos los días. Cuando alcancemos un buen nivel en esta capacidad, 2 ó 3 sesiones semanales pueden ser suficientes para mantenernos.

También es necesario en una planificación, fijar las fechas totales o períodos de tiempo durante los cuales vamos a desarrollar nuestro plan. Inicialmente nos podemos marcar 3 meses de trabajo. Sería el tiempo necesario para que notáramos nuestro progreso. Al finalizar ese tiempo, podríamos repetirnos los T.A.F. para evaluar la mejora y ajustar nuestro plan de trabajo.

- **Tipos de actividad:** Debemos contar con una serie de recursos y posibilidades (sistemas de entrenamientos, métodos, ejercicios, actividades, etc.) para dotar de contenido real a nuestro plan.

## ORIENTATE. NO TE PIERDAS.

¿... Eres capaz de pasear por una ciudad desconocida,... o de recorrer un bosque y saber en todo momento dónde te encuentras? ¿... Sabrías buscar algún punto de referencia que te sirva para situarte o "resituarte" ?. En definitiva, ¿... sabrías desenvolverte por lugares desconocidos sin la necesidad de contratar un "guía" o sin riesgo a perderte?

Vamos a intentar que finalices este crédito pudiendo responder afirmativamente a todos estos interrogantes, pero antes debemos hacer una pequeña reflexión sobre esta actividad.

Es necesario acercarse a la naturaleza para conocer un deporte maravilloso, esto es, recorrer caminos por los bosques, encontrar el lugar elegido o buscar otro desconocido para la acampada, el senderismo, etc.... Para todo esto tú debes saber orientarte.

La orientación es una atractiva e interesante actividad de aire libre. El conocimiento básico de su técnica abre de par en par las puertas del paisaje y la naturaleza.

Pero...

### ¿QUÉ ES SABER ORIENTARSE?

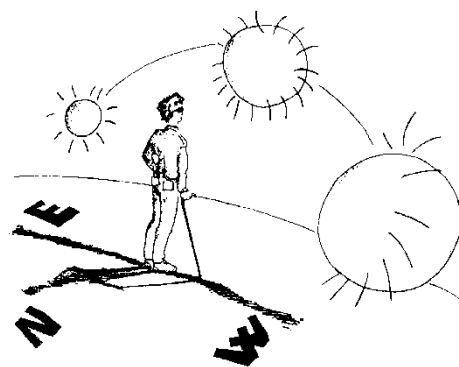
Según el diccionario **orientarse** es **reconocer** la situación del **Norte** y, por consiguiente, la de **los demás puntos cardinales**. Pero podemos considerar que también lo es cualquier forma de desplazamiento que requiera tomar continuamente puntos de referencia y saberse situar respecto a éstos. Esto lo veremos más adelante, pero primero hablemos un poco de los sistemas más tradicionales.

Formas de orientarse hay varias, desde la simple orientación a partir de la situación del **SOL** o de las **ESTRELLAS**, hasta la utilización del **MAPA** y de la **BRÚJULA** (método mucho más preciso).

\* **SEGÚN LA POSICIÓN DEL SOL:** Dependiendo cuál sea la posición del SOL nos dará continuamente una información muy valiosa para tomar puntos de referencia. De todos es sabido que el Sol sale por el Este (E) y se pone por el Oeste (W) -generalmente-, de tal forma que:

\* **Por la mañana:** al salir el sol por el E la proyección de la sombra nos indicará la dirección

\* **Por la tarde:** al ponerse el Sol por el W, la

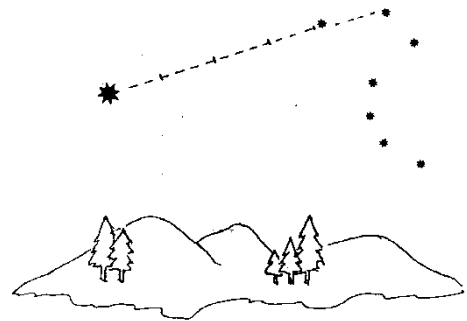


proyección de la sombra nos indicará la dirección E.

\* **Al mediodía:** en el Hemisferio Norte, la sombra siempre nos indicará la dirección N.

\* **SEGÚN LA POSICIÓN DE LAS**

**ESTRELLAS:** El N se localizará siempre buscando la **Estrella Polar** tal y como refleja el dibujo.



\*

\* **SEGÚN ELEMENTOS NATURALES:**

El musgo siempre crecerá por la parte más húmeda (el N) y los árboles se desarrollan más hacia la parte más calurosa (el S).



## **ELEMENTOS FUNDAMENTALES EN LA ORIENTACIÓN**

En la práctica de la Orientación cualquiera que sea su modalidad, y centrándose en el Deporte de la Orientación, se hacen indispensables algunos elementos como son **EL MAPA Y LA BRÚJULA**. Vamos a hablar un poco de ellos.

**EL MAPA:** El mapa no deja de ser una representación gráfica a tamaño reducido de una parte de la Tierra. Pero el cartógrafo, en su elaboración pone especial empeño en que resalten con más fuerza los detalles de mayor interés para el que lo vaya a utilizar. De ahí el que existan varios tipos de mapas.

**Tipos de mapas:** \*Mapas de carreteras \* Mapas climáticos

\*Mapas geológicos\* Cartas aeronáuticas

### **... y Mapas de orientación**

- **Para calcular la distancia que separa dos puntos** tenemos la **ESCALA** del mapa. La escala se denomina al grado de reducción del mapa con relación a la superficie real que representa. Así, pues, si un mapa está representado a escala 1:15.000, indica que una unidad de medida del mapa equivale a 15.000 unidades de superficie real, es decir, si entre dos puntos del mapa hay una distancia de 1 cm, en la superficie real esta será de 15.000 cm, o sea 150 m.

- **Para definir la pendiente o altura del terreno** tenemos lo que se llaman **CURVAS DE NIVEL**. Las curvas de nivel son líneas imaginarias que unen los puntos que se encuentran a la misma altura sobre el nivel del mar, como si fueran cortes horizontales efectuados por planos imaginarios.

**EQUIDISTANCIA** se denomina a la distancia vertical que separa una curva de nivel. Esta distancia es constante. Por ejemplo si la *equidistancia* es de 5 m., esto quiere decir que entre curva y curva de nivel existe una diferencia de altura en sentido vertical de 5 m.

Gracias a las equidistancias se puede deducir que:

- cuando las curvas de nivel se juntan, el terreno tiene mayor pendiente.
- cuando las curvas de nivel se separan, el terreno tiene menor pendiente.

## Tarjeta de control

Nº SALIDA		HOJA DE CONTROL				DORSAL	TIEMPO:		
		NOMBRE:					H.	M.	S.
		EQUIPO:					H. LLEGADA		
							H. SALIDA		
							TIEMPO:		
10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Usada para certificar el paso de cada "orientador" por cada uno de los controles. Se entrega al principio, junto al plano, y se recoge a la llegada para comprobar las anotaciones en ella. El participante deberá ir pinchando con la pinza correspondiente a cada uno de los controles y de forma correlativa.

### REGLAS TECNICAS

1. La competición consistirá en la realización de un recorrido en el que el/la participante debe pasar por unos puntos o controles, marcados en el mapa y materializados en el terreno.

2. El recorrido debe hacerse de forma individual y con la única ayuda del mapa y la brújula, presentando a su finalización la tarjeta de control con las marcas correspondientes a cada baliza, ó a la tarjeta electrónica con todas las bases picadas.

No se permitirá la utilización de cualquier aparato de medición de distancias.

Para que un/a participante pueda clasificarse en una prueba, deberá de realizar el recorrido completo y en el orden establecido, presentando a su finalización la tarjeta de control con las marcas correspondientes a cada baliza.

Para que un equipo pueda ser clasificado en la carrera de relevos, todos/as sus componentes han de finalizar correctamente su respectivo recorrido.

3. Los controles se materializarán por balizas, que serán prismas de tela de 30x30 cm dividida diagonalmente con los colores blanco y naranja. Cada baliza tendrá una pinza de control, para marcar la tarjeta de control de cada participante, y en las pruebas en las que se emplee sistema electrónico poseerán además una base donde se introducirá la tarjeta electrónica hasta que esta emita la señal visual y acústica que indique que ha registrado el paso del corredor.



# EL BALONMANO

## REGLAMENTACIÓN



En un principio el balonmano se jugaba en campos de fútbol y entre equipos de 11 jugadores. Posteriormente sufrió tras la segunda guerra mundial una transformación limitándose a 7 los jugadores y reduciendo el terreno de juego a una pista de 40 x 20 m. con lo que pasó a ser un deporte de práctica habitual en la escuela.

## **CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO**

El objetivo principal de este deporte es marcar goles en la meta contraria, evitando que el adversario los consiga en la nuestra.

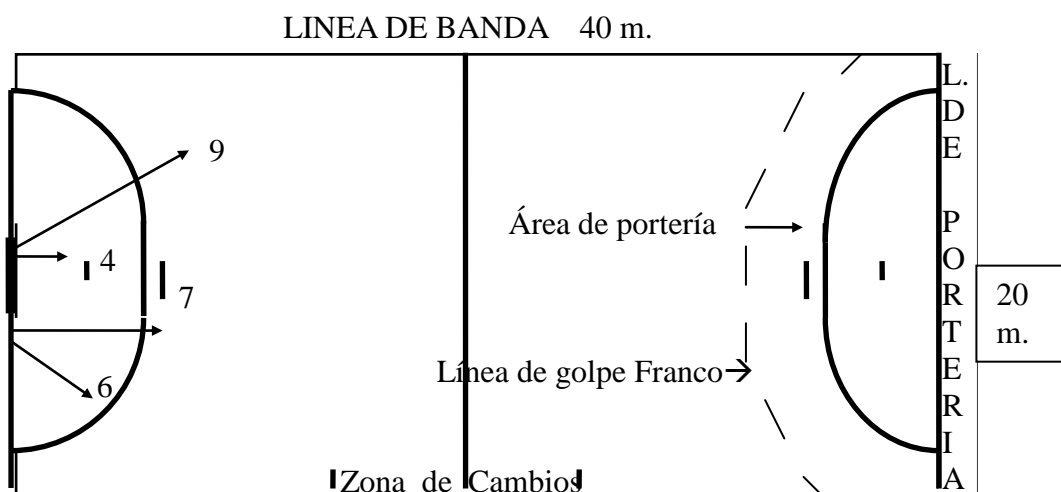
### **¿QUÉ NECESITAMOS?**

1. Balón de Balonmano
2. Terreno de juego
3. Jugadores
4. Árbitros

#### 1. Balón de Balonmano

Categoría	Masculino	Femenino
Senior	58-60 cm.	54-56 cm

#### 2. Terreno de Juego



#### 3. Jugadores

Un equipo lo componen 12 jugadores (10 de campo y 2 porteros), de los que 7 (6+1) son titulares y el resto son reservas. Los reservas pueden entrar en cualquier



momento, siempre que ya haya salido del campo el jugador al que sustituyen y que utilicen ambos la zona del campo marcada para ello.

Todos los jugadores de un equipo excepto los porteros deben llevar la misma indumentaria. Se prohíbe el uso de pulseras, anillos, collares etc.. que supongan peligro para el jugador que los lleva y para los demás jugadores

#### 4. Árbitros

Cada partido será dirigido por dos árbitros, estos tienen los mismos derechos y se van alternando la función de árbitro central y arbitro de portería. Son asistidos por un anotador y un cronometrador. Facilita su labor con tu comportamiento, deja el balón en el suelo cuando te señalen una falta y no hagas reclamaciones ni gestos o aspavientos.

#### **¿CUANTO DURA UN PARTIDO?**

Un partido consta de dos tiempos de 30 minutos y un descanso de 10. El cronómetro del partido, al contrario de lo que ocurre en baloncesto no se para cuando el juego está detenido, excepto en los 5 últimos min. (en algunas competiciones), en los tiempos muertos y cuando el árbitro lo ordena expresamente.

Aunque es válido el empate como resultado final de un partido, si por reglamentación particular de alguna competición tiene que haber un ganador, se jugará una prórroga con dos tiempos de 5 minutos.

#### **¿COMO JUGAR EL BALON?**

##### A) DE FORMA GENERAL :

##### **Se Permite**

- Lanzar, golpear, empujar, parar o coger el balón con las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas.
- Tener el balón en las manos un máximo de 3 seg.
- Lanzar el balón al suelo y recogerlo con una o dos manos, si se hace más de una vez, se incurre en "dobles".
- Dar tres pasos como máximo con el balón en las manos.

##### **Se Prohíbe**

- Tocar intencionadamente el balón con los pies o las piernas por debajo de las rodillas.
- Golpear el balón cuando está en las manos de un contrario.
- Botar el balón con las dos manos.
- Lanzarse sobre un balón que este parado o rodando por el suelo.
- Tocar el balón varias veces seguidas sin que éste toque el suelo, un compañero o la portería.
- Incurrir en "Juego Pasivo", es decir, un equipo mantiene el balón en su poder sin hacer intentos claros de lanzar a puerta o penetrar.

El equipo que cometa alguna de estas faltas será sancionado con golpe franco en el lugar donde se cometió la infracción

## B) EN EL AREA DE 6 METROS O AREA DE PORTERIA

Es una zona restringida donde sólo puede estar el portero. Todo jugador que con cualquier parte de su cuerpo toque esa zona, líneas incluidas, cometerá falta, excepto en el caso de hacerlo después de haber realizado un lanzamiento a puerta.



Si el balón está dentro del área, en contacto con el suelo, parado o rodando no puede ser tocado por ningún jugador que no sea el portero. Si el balón está dentro del área pero en el aire puede ser recogido por cualquier jugador siempre que lo haga desde fuera del área y sin pisar la línea.

Entrar en el área de 6 m. o pisar sus líneas es siempre falta, como ya hemos visto, se sanciona con golpe franco tanto para jugadores atacantes como defensores y con penalti en el caso de que el defensor obtenga ventaja sobre un jugador atacante con balón.

## FORMAS DE PONER EL BALON EN JUEGO: SAQUES

### 1. Saque de Banda

Se produce cuando el balón franquea totalmente la línea de banda o cuando, siendo tocado por un defensor sale por la línea de portería. Si es el portero el que al despejar lanza el balón fuera por la línea de fondo es el propio portero el que se encarga de reanudar el juego mediante un saque de portería.

El saque de banda se ejecuta desde donde salió el balón, excepto si fue por la línea de portería que se sacará desde el final de la línea de banda. El jugador que saca debe mantener un pie en contacto con la línea de banda hasta que el balón haya salido de su mano y los jugadores contrarios no podrán aproximarse a menos de 3 metros.

### 2. Saque de Centro

Se efectúa al comienzo de cada periodo y de la prórroga si la hay, también saca de centro el equipo que recibe un gol. Al efectuar el saque, ningún jugador del equipo que saca, puede estar en el campo contrario.

### 3. Saque de Portería

Se realiza cuando el balón sobrepasa la línea de portería tocado por un jugador atacante o el portero. El balón lo pone en juego el portero lanzándolo desde su área hacia un compañero.

### 4. Saque Neutral o de árbitro

Se produce cuando jugadores de equipos distintos cometen una falta al mismo tiempo, el balón toca el techo u otro objeto por encima del terreno de juego y cuando se

interrumpe el juego sin que haya ninguna infracción y ningún equipo esté en posesión del balón.

El árbitro lanza el balón hacia arriba en el lugar donde se detuvo el juego y entre dos jugadores de equipos contrarios situados cada uno en el lado de su propia portería. Los demás jugadores deben estar como mínimo a 3 m. de los jugadores que saltan a por el balón.

## **GOLPE FRANCO**

Es la forma habitual de reanudar el juego después de que el árbitro señale una falta. El jugador si está en el lugar donde se señaló la infracción, coge el balón y lo pone en juego pasándolo a un compañero, para ello no tiene que esperar a que lo autorice el árbitro. Los jugadores contrarios más próximos estarán por lo menos a 3 metros y si estamos sacando sobre la línea de 9 m. tampoco los compañeros del jugador que saca pueden colocarse entre las líneas de 9 y 6 metros

Se señala un golpe franco en las siguientes situaciones:

- Acciones de juego mal ejecutadas: Saques de centro, banda, etc....
- Otras acciones antirreglamentarias: Tocar el balón intencionadamente por debajo de las rodillas, lanzarse sobre un balón, sustituciones incorrectas, juego pasivo, dobles, pasos etc.
- Acciones Incorrectas hacia el contrario: Empujarlo, agarrarlo, zancadillearlo, golpearlo, utilizar el puño para quitar el balón, etc...

## **LANZAMIENTO DE 7 METROS O PENALTI**

Se señala un penalti cuando:

- Con una falta en cualquier parte del terreno de juego se frustra una clara ocasión de gol.
- Un defensor entra en su área de portería obteniendo ventaja sobre el atacante con balón.
- Un jugador pasa el balón a su portero estando éste dentro de su área de portería.

El jugador que lanza el penalti debe mantener un pie fijo junto a la línea de 7 m. y lanzar a portería como máximo 3 seg. después de haber pitado el árbitro. Todos los demás jugadores deberán permanecer más allá de la línea de 9 m.

## EL GOL

Se consigue gol cuando el balón rebasa **totalmente** la línea de portería introduciéndose en la misma. Si un defensor comete una falta que no impide que el atacante introduzca el balón en portería, el gol se considera válido.

## EL PORTERO: REGLAS ESPECÍFICAS

El portero no puede sustituir a los jugadores de campo, pero éstos si pueden sustituir al portero

### Se permite

- Dentro de su área tocar el balón con cualquier parte del cuerpo, siempre que lo haga con intención defensiva.
- Desplazarse por su área con el balón en las manos sin tener en cuenta la regla de los pasos ni de los dobles.
- Salir del área sin posesión del balón y participar en el juego, aunque entonces queda sometido a todas las reglas de juego.



### Se Prohíbe

- Lanzar intencionadamente el balón ya controlado detrás de su línea de portería.
- Coger o tocar el balón que esté parado o rodando fuera del área de portería estando el portero dentro de su área.
- Entrar con el balón en su área procedente del terreno de juego.
- Salir de su área en posesión del balón.

## SANCIONES

Hay varios tipos en función de la gravedad de la falta cometida:

- **Amonestación:** El árbitro muestra al jugador la tarjeta amarilla. Es una advertencia de que puede haber exclusión. Solo se puede recibir una por persona y como máximo tres por equipo.
- **Exclusión:** Normalmente es el paso siguiente a la amonestación. El jugador excluido sale del campo durante 2 minutos quedando su equipo con un jugador menos. Un jugador sólo podrá ser excluido dos veces en un partido ya que a la tercera exclusión no podrá volver a jugar, aunque pasados los dos últimos minutos de sanción, podrá ser sustituido por un compañero
- **Descalificación:** El árbitro le muestra la tarjeta roja y el jugador no podrá jugar durante todo el partido, aunque pasados dos minutos podrá ser sustituido por un compañero
- **Expulsión:** El jugador no podrá volver a jugar ni podrá ser sustituido

## FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Los gestos técnicos de un deporte son los movimientos específicos de éste y constituyen la forma más eficaz de resolver las distintas acciones de juego. Si ejecutas bien estos gestos técnicos podrás llegar a jugar bien a balonmano.

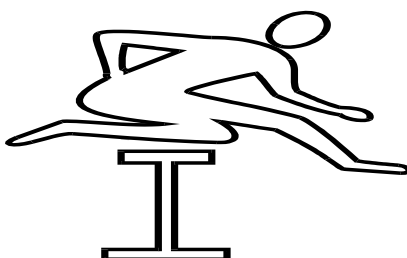
1. Agarre del Balón
2. Recepción
3. El Pase
4. El Bote
5. Tiro a portería



## 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. )

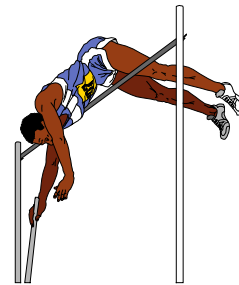
#### B) CON VALLAS U OBSTACULOS:

. 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

. Decatlón (para hombres) y heptatlón (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 SALTO DE ALTURA:**

### **1. REGLAS GENERALES**

- El orden en que los saltadores harán sus intentos será sorteado
- Antes de comenzar la competición los jueces dirán la altura inicial y las sucesivas. El atleta podrá comenzar a saltar en la altura que desee.
- Después de 3 saltos nulos en cualquier altura el saltador quedará eliminado
- Ganará la prueba el ó los atletas que superen la mayor altura, aún cuando quede un único participante, éste podrá seguir saltando hasta que pierda el derecho a continuar
- En caso de empate, gana el que haya hecho menos nulos en la última altura y si persiste, el que haya hecho menos nulos e intentos en total.
- El competidor puede colocar marcas para auxiliarse en la carrera impulso y batida y un pañuelo u objeto similar sobre el listón para verlo mejor

### **2. SALTO NULO**

- a- El saltador despega con los dos pies. ( tiene que hacerlo sólo con uno )
- b- Cuando se sobrepasa el tiempo máximo del que dispone el saltador en cada intento, que es un minuto y medio
- c- Hacer caer el listón de sus soportes
- d- Tocar el suelo, incluyendo la zona de caída, con cualquier parte del cuerpo, más allá del plano vertical de los saltómetros, tanto entre ellos como en su prolongación al exterior, sin franquear primero la barra

### **3. ZONA DE ACELERACION**

La longitud máxima de esta zona es ilimitada. La longitud mínima será de 15 metros

### **4. APARATOS**

**Saltómetros:** Deben ser rígidos y suficientemente altos para que sobresalgan, por lo menos 10 centímetros sobre la máxima altura a la que pueda elevarse el listón. La distancia entre saltómetros no será inferior a 4 metros

**Barra Transversal o Listón:** De madera, metal u otro material similar, de sección circular, longitud entre 3,98 y 4,02 metros y un peso máximo de dos kilos.



## 5. ZONA DE CAIDA

Puede ir cubierta por una colchoneta u otro material.

# 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.

## **JUEGOS CON PALAS:**

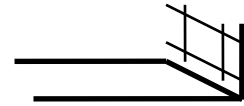
En el ámbito escolar el juego con palas ofrece multitud de posibilidades y variantes, que podemos resumir en tres grandes bloques:

### **1. Frontón:**

Se golpea la pelota con la pala lanzándola contra la pared o frontis. Si las características del centro lo permiten se delimita un terreno de juego anexo a la pared y se utiliza como un frontón con múltiples posibilidades de juego:



- individual, dobles, 3 x 3 y 4 x 4
- ejercicios con grupos de 5 ó 6 jugadores
- sin bote de la pelota, con uno o con dos botes
- con o sin campo delimitado previamente
- con o sin orden de golpeo fijado



## 2. Palas de “Playa”

Es la variante más recreativa. Se golpea la pelota dirigiéndola hacia un compañero con el objetivo de conseguir el mayor número de golpes o el mayor tiempo posible de permanencia de la pelota en el aire sin que toque el suelo. No se delimita el terreno de juego ni se establecen tanteos para ganar, la organización será 1x1, 2x2, 3x3... y el diseño de ejercicios puede ser múltiple: dirigir el tipo de golpe a emplear ( derecha, revés..), prefijar las trayectorias de la pelota ( en parábola, tensa y alta...), mezclar pases y autopases, pases con desplazamiento, juego libre y competiciones.

## 3. Contra Adversarios en un terreno de juego delimitado

Se juega en un terreno delimitado y dividido por una red con el objetivo de hacerle tantos al adversario. Todas las reglas y el tipo y medidas del terreno de juego son adaptables.

Veamos un ejemplo para dos casos concretos:

Material: palas de madera de gran superficie y pelotas de goma espuma o caucho lentas.

Terreno de juego y reglas:

- Campo de Voleibol:** Pueden jugar 5x5 ó 6x6 y de forma general se utilizan todas las reglas de voleibol.
- Campo de Badminton:** Pueden jugar 1x1, 2x2, 3x3 y 4x4. En este caso utilizamos reglas de voleibol con diversas adaptaciones.
  - red reglamentaria de bádminton.
  - hay rotaciones, saca el jugador de la derecha, desde detrás de la línea de saque y obligatoriamente por debajo de la cintura
  - se permiten dos golpes por equipo, siempre que la modalidad no sea individual
  - tanteo del set similar al de voleibol (15 con diferencia de 2 y límite 17) pero con puntos directos, es decir, no hay que estar sacando para anotar. Se gana el partido ganando 2 set
  - se puede bloquear (excepto el saque) pero no rematar desde la zona entre la red y línea de saque

## OBJETIVOS

La práctica de esta actividad puede permitir mejorar la aptitud en diversas cualidades físicas y motrices así como modificar ciertas actitudes y comportamientos:

- Coordinación dinámica general y óculo-manual

- Percepción del espacio y el tiempo
- Resistencia aeróbica
- Velocidad de reacción
- Fuerza-resistencia
- Espíritu de colaboración, cooperación, trabajo en grupo y relaciones sociales
- Participación en actividades deportivo-recreativas como medio de ocupar el tiempo libre.
- Favorece la transferencia para el aprendizaje y práctica de otros deportes de raqueta y pala, especialmente el padel.

## EL HOCKEY ESCOLAR

Se trata de un juego de origen sueco, similar al hockey pero adaptado al ámbito escolar, es fácil de jugar y permite desde las primeras etapas de aprendizaje la participación de todos los jugadores.

Puede ser practicado a cualquier edad. Es un juego rápido con una cierta exigencia a nivel de Condición Física por lo que puede ser utilizado en la preparación física de otros deportes.

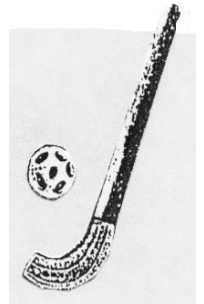
### MATERIAL

El material necesario para practicar este deporte es un palo o stick con el que se golpea una bola o una pastilla.

**Stick:** de plástico duro, ligero y resistente, con un mango redondo de unos 95 cm de longitud y una hoja curvada de unos 35 cm.

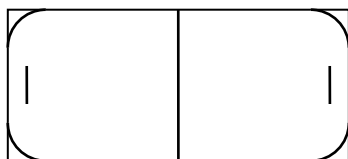
**Bola:** de plástico, redonda, hueca y agujereada con un peso muy ligero (unos 23 gr.)

**Pastilla:** de plástico duro, forma cilíndrica y maciza, se utiliza cuando el suelo del terreno de juego es liso y deslizante



### ORGANIZACIÓN DEL JUEGO

Como es norma habitual en los deportes alternativos todas las reglas pueden ser modificadas o adaptadas en función de las características de los alumnos, las instalaciones etc....sin embargo, en este caso es conveniente resaltar la importancia de las reglas de las faltas ya que están pensadas para proteger al alumno, mantener la seguridad y evitar en lo posible los riesgos del uso del stick.



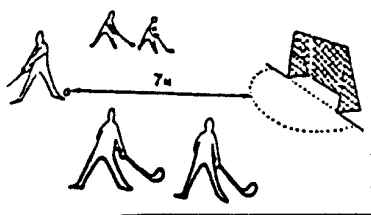
**El Terreno de Juego:** Rectangular. Preferentemente rodeado de paredes o bordillos. Las medidas recomendables serían entre 20 y 60 metros de largo y de 10 a 30 de ancho. Habría una zona o área de gol frente a la portería de forma semicircular.

**Número de Jugadores:** debe ser proporcional a las medidas del terreno, desde 3 hasta 6 jugadores por equipo.

**Duración del Juego:** Dos tiempos de 15 minutos con un descanso de cinco.

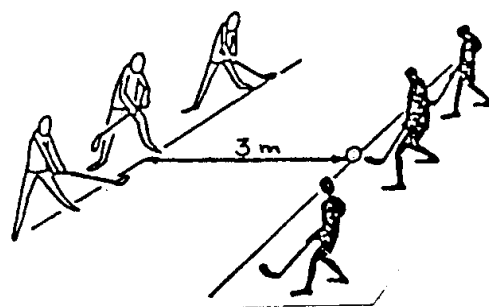
**Saque inicial:** Al principio del partido el árbitro lanzará la bola entre los dos capitanes de equipo de forma que haya un pequeño rebote. Los otros jugadores deberán estar al menos a 3 metros.

**Saque de falta:** Se efectúa desde el sitio donde se produjo. No puede sacarse lanzando directamente a portería. El contrario no puede estar a menos de tres metros.



**El Penalti:** Se ejecuta desde un punto situado a 7 metros de la línea de gol. No tiene que haber nadie en la portería. Después de ejecutar el penalti, si hubo gol se saca desde el centro del campo. Si el penalti no se transformó, el juego se reanuda con un saque desde un punto situado sobre la línea de gol a 3 metros de la portería.

**Saque después del gol:** Cada equipo estará en su campo. Sacará el equipo que recibió el gol desde el centro del campo. Hay que sacar hacia delante. Los adversarios estarán al menos a 3 metros.



**La zona de Gol:** no está permitido que ningún jugador entre en la zona de gol. Si entra un jugador atacante se sanciona con golpe franco y si el que entra es un jugador defensor se pitará penalti.

## TECNICAS FUNDAMENTALES:

- Pases y recepciones de la bola: utilizando ambos lados del stick, parados y en desplazamiento
- Conducción de la bola: con ambos lados del stick, andando y corriendo
- Fintas
- Lanzamientos: saque inicial, saque después del gol, saque neutral, golpe franco, tiro a puerta y lanzamiento de penalti

# EXPRESIÓN CORPORAL

## DIRECTRICES A SEGUIR PARA LA ELABORACIÓN DE DISEÑOS

### COREOGRÁFICOS.

#### ¿QUÉ ES UNA COREOGRAFÍA?

Si nos ajustamos estrictamente a la definición de coreografía podemos decir que

**ES EL ARTE DE REPRESENTAR GRÁFICAMENTE UN BAILE CON SIGNOS Y FIGURAS.**

En un lenguaje más coloquial, entenderemos que coreografiar es el proceso por el cual se piensa, se diseña, se estructura, se organiza y se monta un baile o actuación.

Imaginaros esos grupos de baile que acompañan la actuación de un cantante famoso o un grupo de danza folclórica que baila por ejemplo unas “sevillanas”. Todos los pasos, gestos, desplazamientos o saltos que ejecutan están muy ensayados previamente. Todo está planificado para que además cuadre perfectamente con la música, las dimensiones del escenario e incluso la colocación del público o de las cámaras de televisión. LA COREOGRAFÍA de ese baile permitirá organizar a los participantes para que puedan ensayar adecuadamente, automatizar los movimientos y poder dar forma a su actuación.

#### ¿QUÉ TIENEN QUE PREVER LA COREOGRAFÍA?

La coreografía tiene que prever lo siguiente:

- Los movimientos del cuerpo
- Los movimientos (desplazamientos) en el espacio.
- Las formaciones entre los participantes.
- El ritmo de ejecución.

#### PASOS PARA CREAR UNA COREOGRAFÍA

Para crear una coreografía de movimientos, al ritmo de una música, deberemos seguir los siguientes pasos:

- Elección del tipo de danza a ejecutar
- Número de bailarines participantes
- Elección de la música.
- Posición del grupo en el inicio de la pieza y posición corporal de cada participante.
- Elegir los pasos básicos a utilizar en cada frase musical e indicación de cuántos tiempos se van a emplear en la realización de cada uno de ellos.

- Enlaces de cada participante y el conjunto de una frase a otra. Deben tenerse en cuenta las posibilidades del espacio parcial o cercano y del espacio total o común. En cada desplazamiento indicar su dirección (adelante, atrás, en el sitio, en círculo), así como la orientación que se va a tener respecto al público.

#### LA FRASE MUSICAL:

A la hora de coreografiar un baile hay que partir de la “frase musical” para conseguir una estructura y organización adecuada de los diferentes pasos y evoluciones.

Una frase musical consta de 8 tiempos. El primer tiempo de cada frase es más fuerte que los demás y se llama acento. Una serie musical está formada por cuatro frases musicales. El aprender a contar las frases y las series es la base de la creación de coreografías. Para coreografiar una frase o una serie, podemos utilizar un único paso básico o tantos pasos básicos como queramos. Una vez elegidos los pasos básicos, meteremos los movimientos de brazos.

#### LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR UNA ACTIVIDAD MÚSICAL:

- Desarrolla la resistencia aeróbica.
- Desarrolla la flexibilidad.
- Mejora la fuerza muscular.
- Mejora la coordinación de movimientos.
- Es una actividad entretenida y buena para mejorar las relaciones sociales y el trabajo en equipo.