

IES EL ESCORIAL
Madrid



1^o
ESO

Educación Física

Índice



3	TEMA 1. EL PULSO CARDIACO
4	TEMA 2. EL CALENTAMIENTO GENERAL
6	TEMA 3. LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS
7	TEMA 4: LAS CUALIDADES MOTRICES
8	TEMA 5. EJERCICIO Y SALUD <ul style="list-style-type: none">• 8. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA• 9.- ACTIVIDADES VILPA• 10. LAS AGUJETAS• 11. RECOMENDACIONES DE CUIDADOS• 12. SALUD MENTAL Y EJERCICIO 2• 13. RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN• 14. ACTITUD POSTURAL
15	TEMA 6. NUTRICIÓN <ul style="list-style-type: none">• 15. CONSEJOS BÁSICOS• 16. PROPORCIONES A TOMAR DE CADA TIPO DE ALIMENTO
17	TEMA 7. SENDERISMO Y ORIENTACIÓN BÁSICA
20	TEMA 8. COLPBOL
21	TEMA 9. BALONMANO
23	TEMA 10. ATLETISMO. <ul style="list-style-type: none">• 24. JABALINA
26	TEMA 11. BÁDMINTON
27	TEMA 12. UNIHOCKEY (O FLOORBALL)
28	TEMA 13. PRIMEROS AUXILIOS
31	TEMA 14. SOCIEDAD Y DEPORTE. ESTEREOTIPOS Y DEPORTE
32	TEMA 15. SEGURIDAD VIAL <ul style="list-style-type: none">• 33. ENTRENAR EN CIUDAD• 34. CICLISMO URBANO
35	TEMA 16. COMBAS
39	TEMA 17. FRISBEE
40	CUADERNO DE ACTIVIDADES

TEMA 1. El pulso cardíaco



EL PULSO CARDIACO

SISTOLE-DIASTOLE-SISTOLE-DIASTOLE-SISTOLE-DIASTOLE



¿Qué es el pulso?

El número de veces que el corazón late por minuto.



¿Por qué controlarlo?

Puede indicar una enfermedad cardíaca. Es esfuerzo, nos señala la intensidad del ejercicio.



¿Dónde tomarlo?

- En la arteria radial.
- En la arteria carótida.
- En el corazón.



¿Cuál es el pulso normal en reposo?

50-100 ppm

- Por debajo de 50 es un corazón sano ya que las personas deportistas tienen un corazón más grande.
- Tener por encima de 100 ppm en reposo se llama taquicardia.

¿Y en esfuerzo?

Entre 120 y 180 ppm



¿Cuándo consultar con el médico?

- Si tu pulso está acelerado, la mayor parte del tiempo.
- Si es irregular.
- Si es lento y se acompaña de dolor, mareos, náuseas...
- Si persiste por encima de 100 ppm o por debajo de 50 ppm y hay síntomas añadidos.



¿Cómo tomarlo?

- Utiliza el dedo corazón e índice o la palma de la mano para el corazón.
- No lo tomes con el pulgar.
- Si tienes más de 100 ppm en reposo, toma el pulso varias veces para confirmarlo.

6 segundos x 10



16 CURIOSIDADES ACERCA DE NUESTRO CORAZÓN

¿SABÍAS QUE...?



1 Tu corazón puede pesar entre 300 y 350 gramos.



2 Los recién nacidos tienen un FC de 120 a 180 ppm. Su corazón pesa 25 gramos.



3 Tu corazón se ubica en el centro del pecho y su eje se desvía hacia la izquierda.



4 Tu corazón late unas 100.000 veces cada día.



5 Tu corazón bombea 7600 litros de sangre al día, casi 3 millones al año.



6 No se sabe por qué hay más infartos los lunes por la mañana.



7 Hay casi 100.000 km. de venas y arterias en tu cuerpo.



8 En una vida de 70 años, el corazón bombea 250 millones de litros.



9 Hombres y mujeres tienen diferentes síntomas en un ataque cardíaco.



10 Reír es bueno para la salud cardiovascular.



11 El corazón trabaja el doble de duro que las piernas de un velocista.



12 Estornudar no detiene tu corazón momentáneamente.



13 Tu aorta es tan ancha como una manguera.



14 Un "corazón roto" puede sentirse como un infarto.



15 Algunos capilares son diez veces más pequeños que el cabello humano.



16 Los caballos tienen la misma FC que los humanos.

CUÍDALO, Y ÉL TE CUIDARÁ A TI

TEMA 2. El calentamiento

¿Qué es el calentamiento?

Es un conjunto de ejercicios de intensidad progresiva que se realiza antes de un esfuerzo intenso.

EFFECTOS EN EL ORGANISMO

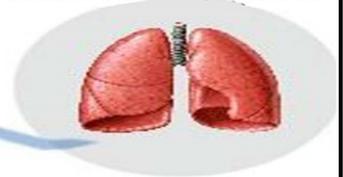
CORAZÓN

Cuando comenzamos un calentamiento, el ritmo al que late el corazón aumenta para transportar con mayor rapidez el oxígeno y nutrientes que necesitamos para movernos



PULMONES

La frecuencia con la que trabajamos aumenta. Así, los pulmones tienen que trabajar más rápido para conseguir el oxígeno que necesitamos para movernos.



TEMPERATURA

La temperatura aumenta. El calentamiento es más importante si es invierno o hace frío. Al aumentar la temperatura, evitamos lesiones.



OTROS EFECTOS Y OBJETIVOS

AUMENTO DE LAS PULSACIONES

Pasamos de tener una FC baja a tener un ritmo cardíaco bastante más elevado.



REPOSO

MOVIMIENTO

50-100



+120



PREPARACIÓN MENTAL

Los efectos del calentamiento no son únicamente físicos. También nos preparan a nivel psicológico, mental o anímico para la actividad posterior.

OBJETIVOS



Mejoran nuestro rendimiento (es decir, permiten que hagamos la actividad posterior mejor).



Evitan o previenen posibles lesiones.

ESTRUCTURA

FASES DEL CALENTAMIENTO

Existen dos tipos de calentamiento: GENERAL Y ESPECÍFICO. Aprenderemos el GENERAL, ya que el específico es lo mismo pero añadiendo al final ejercicios del deporte a practicar.

GENERAL: Cuando no sé qué tipo de actividad voy a realizar después.

ESPECÍFICO: Cuando sé que tipo de actividad voy a hacer después.



1 EJERCICIOS AERÓBICOS SUAVES

No debe causar fatiga. En días fríos o en gente mayor se puede comenzar con movilidad articular antes de lo aeróbico.



2 EJERCICIOS EN DESPLAZAMIENTO

Se hacen sobre todo en días fríos, ya que se hacen ejercicios de movilidad articular sobre la marcha para subir la temperatura.



3 FLEXIBILIDAD

Hacer movilidad de las principales articulaciones. Al final, dependiendo de la actividad, hacer algún estiramiento específico.



4 PROGRESIONES DE VELOCIDAD O GESTOS DEPORTIVOS

Son los ejercicios que terminan con la "puesta a punto" y que inician el calentamiento específico. Es típico de la parte final de los calentamientos en los deportes de competición.

IMPORTANTE:

Como regla general, en clase de EF calentaremos 8-10 minutos, aunque el tiempo de calentamiento depende de muchos factores



EJEMPLO DE CALENTAMIENTO

Aeróbico

2-3 minutos
suaves



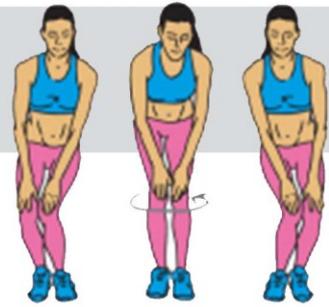
Movilidad de
tobillos

8-10 en cada
sentido



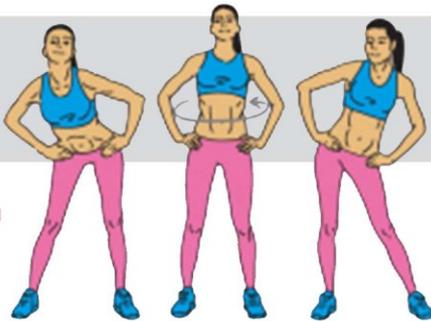
Movilidad de
rodillas

8-10 en cada
sentido



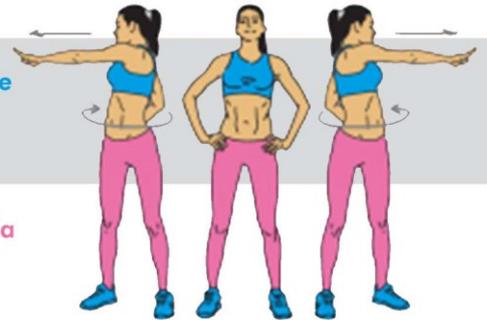
Movilidad de
cadera

8-10 en cada
sentido



Movilidad de
columna

8-10 en cada
sentido



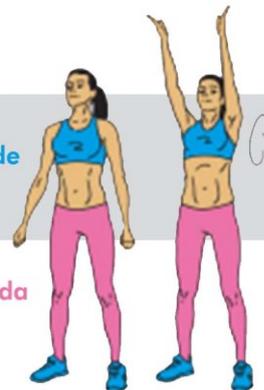
Movilidad de
codos

8-10 en cada
sentido



Movilidad de
codos

8-10 en cada
sentido



Movilidad de
cuello

8-10 en cada
sentido



Estiramiento de
cuádriceps

20 segundos
cada pierna



Estiramiento de
isquiotibiales

20 segundos
cada pierna

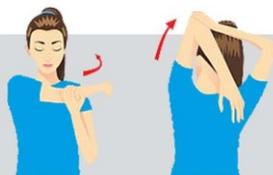


Estiramiento de
aductores

20 segundos



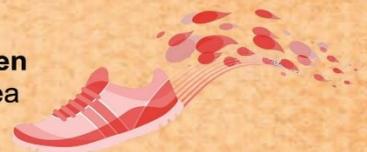
Estiramiento de tríceps
20 segundos cada brazo
(elegir solo un ejercicio)



Como hemos explicado, que todo el calentamiento no dure más de 8 minutos. Los días de deporte específico, el profesorado te indicará en qué zonas incidir más.

TEMA 3. Las cualidades físicas

La **CONDICIÓN FÍSICA** es el conjunto de cualidades que intervienen en la consecución de las distintas habilidades motrices. Cuanto mejor sea a condición física de una persona, mayor capacidad tendrá para realizar cualquier actividad, no solo de tipo físico, sino también intelectual.



CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

FUERZA

Es la capacidad de sostener un peso o vencer una resistencia por medio de la acción musculoesquelética.



RESISTENCIA

Es la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.



Las cualidades físicas se dan en todos los deportes.



Es la capacidad de realizar un movimiento o recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

VELOCIDAD



Es la capacidad de realizar un movimiento en todos sus grados de recorrido.

FLEXIBILIDAD

EJEMPLOS

FUERZA



HALTEROFILIA CULTURISMO

RESISTENCIA



MARATÓN CICLISMO

VELOCIDAD



100 METROS GOLPE BOXEO

FLEXIBILIDAD



GIMNASIA RÍTMICA

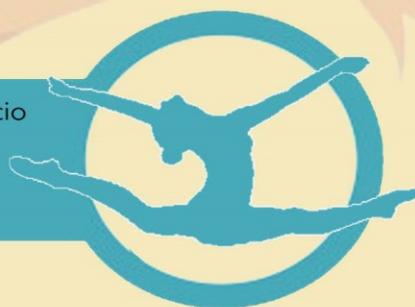
TEMA 4. Las cualidades motrices

CUALIDADES MOTRICES

Aparte de las capacidades físicas, el hombre tiene una serie de capacidades o habilidades denominadas habilidades motrices básicas. Estas, al igual que las capacidades físicas básicas, se desarrollan a medida que vas creciendo, pero también se pueden entrenar.

A GILIDAD

Se define como la habilidad de mover el cuerpo en el espacio o cambiar su dirección con velocidad y destreza.



E QUILIBRIO

Es la habilidad de sostener el cuerpo en cualquier posición contra la ley de la gravedad. Puede ser estático (como un pino) o dinámico (por ejemplo, caminar por una cuerda en suspensión -funambulismo-).



C OORDINACIÓN

Es la habilidad de realizar movimientos complejos y simultáneos de forma eficaz; es decir, con el menor gasto posible de energía.



TEMA 5. Ejercicio y salud

Beneficios de la actividad física

-  MEJORA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO
-  MEJORA EL PATRÓN DE SUEÑO
-  MEJORA EL PESO CORPORAL
-  MEJORA EL ESTRÉS
-  MEJORA LA CALIDAD DE VIDA

MOCOMT - 7 - 00000000

Diabetes tipo II	-40%
Enfermedad cardiovascular	-35%
Depresión, demencia	-30%
Dolor articular y de espalda	-25%
Cáncer (colon y pecho)	-20%

¿Qué debería hacer?

Para un corazón sano y una mente equilibrada y despierta

Para tener tus músculos y huesos fuertes

Para mejorar tu resistencia a la fatiga

MANTENTE ACTIVO/A

60
minutos diarios

Siéntate menos

Trabaja la fuerza y la flexibilidad

Trabaja la resistencia

INTENSO

MODERADO



MINUTOS A LA SEMANA

75/150 □ **150/300**

ACTIVIDAD INTENSA

(RESPIRACIÓN RÁPIDA NO PUEDES HABLAR.)

ACTIVIDAD MODERADA

(RESPIRAS RÁPIDO PERO PUEDES HABLAR)



COMBÍNALO

ESTO ES EL MÍNIMO

ROMPE EL CICLO SEDENTARIO
HAZ 8.000 PASOS/DÍA

3-5

DÍAS A LA SEMANA MÍNIMO

Algo es menos que nada.
Trabaja progresivamente.
¡EMPIEZA HOY MISMO!

ACTIVIDADES

VILPA

Vigorous
Intermittent
Lifestyle
Physical
Activity



La Actividad Física Vigorosa e Intermittente basada en el Estilo de Vida nos dice que acciones breves e intensas de gestos cotidianos, repetidas un número de veces por un tiempo determinado, tienen el efecto de disminuir hasta un 50% el riesgo de cáncer y accidentes cerebrovasculares (infartos, ictus...).

No se refiere a ejercicio ni a entrenamiento, sino a actividad no planificada y no estructurada en el día.



**3-4
VILPAS/DÍA
YA TIENEN
BENEFICIOS**



SUBIR ESCALERAS

Prueba a hacerlo en vez de coger el ascensor.

Igualmente, procura evitar las escaleras mecánicas.



CORRER A COGER EL AUTOBÚS

Es otro ejemplo de VILPA.

Por supuesto, no te estamos animando a que siempre le echas una carrera al autobús.



JUGAR CON TU MASCOTA

Estar cargando con tu perro o jugar con él ayuda a que estimes el sistema cardiovascular y locomotor.



CARGAR CON LA COMPRA

Cargar peso, y más si caminas cuesta arriba, cae dentro de una actividad VILPA.

¿Cómo prevenir las

AGUJETAS?

LAS AGUJETAS PARECEN ESTAR CAUSADAS POR EL REALINEAMIENTO O LA ROTURA DE LAS FIBRAS MUSCULARES.

ES MUY IMPORTANTE CALENTAR



PODEMOS REALIZAR UN CALENTAMIENTO CON CARDIO O BIEN ESTIRAMIENTOS ACTIVOS

EL CALENTAMIENTO CONSISTE EN REALIZAR VARIOS EJERCICIOS CON PROGRESIÓN DE MENOS A MÁS PARA LLEGAR A ESTAR LISTOS PARA LA RUTINA O UN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO CONCRETO.



DEBES TENER UNA CORRECTA HIDRATACIÓN



ANTES **DURANTE** **DESPUÉS**

del ejercicio



ESCUCHA TU CUERPO

SI NOTAMOS QUE NO LLEGAMOS O QUE NOS CUESTA MUCHO, HAY QUE SABER PARAR A TIEMPO Y EVITAR CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA QUE NOS HAGA APARECER DOLOR.

¡¡ UNA DUCHA FRÍA AL FINALIZAR!

SE HA COMPROBADO QUE HACER DUCHAS DE CONTRASTES O DUCHA CON AGUA FRÍA AYUDA A REDUCIR EL FLUJO SANGUÍNEO.

REALIZA EJERCICIO PROGRESIVO



CUANDO EMPEZAMOS A REALIZAR EJERCICIO, HAY QUE EMPEZAR DE FORMA PROGRESIVA...

SOBRE TODO EVITA LOS CAMBIOS BRUSCOS



FLOJITO..... ¡A TOPE!

VE AUMENTANDO TU INTENSIDAD
A MEDIDA QUE VAYAN PASANDO

LAS SEMANAS

RECOMENDACIONES DE CUIDADOS

para evitar hábitos tóxicos



FUMAR

- Incrementa el riesgo de cáncer de pulmón. Los no fumadores tienen un riesgo de 1/6000. Los fumadores, 1/5-10.
- Se relaciona con infartos de miocardio y cerebrales (ictus).
- Se incrementan las enfermedades respiratorias y la tensión arterial.



FALTA DE SUEÑO

- Se debe dormir entre 7 y 9 horas al día. El mínimo serían 6 y el máximo, 10.
- Si duermes menos de 6 horas, se produce a la larga hipertensión arterial, lo que es la primera causa que lleva a los ictus. Si duermes más, se relaciona con sobrepeso y obesidad por no quemar tantas Kcal.



SEDENTARISMO

- Se tienen más probabilidades de padecer hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Estas enfermedades son las causantes del 70% de las muertes en todo el mundo.
- Muévete diariamente. Sigue los consejos que te dan los profesionales de la salud.



JUEGO PATOLÓGICO

- Se considera patológico todo aquello que causa adicción y cuya falta genera ansiedad y cambios de conducta.
- Procura tener todo tipo de pasatiempos y que ninguno se convierta en una obsesión.



ABUSO DE MEDICAMENTOS

- No debes automedicarte.
- Ante la duda, consulta con un profesional.
- Este abuso se da mucho en personas con anorexia o bulimia. Toman laxantes para evacuar todo lo que han comido.



ABUSO DE ALCOHOL

- Evita el alcohol y bebe lo que te gusta al paladar, no lo que te animan las amistades para sentirte más integrado/a en un grupo.
- Se asocia al cáncer de hígado y de vías respiratorias, estómago y tracto intestinal. También a la depresión y a la ansiedad.



ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

- Causa aislamiento social y dificultades para la relación con los demás, además de ansiedad y depresión.
- Se debe limitar el acceso a internet y redes sociales. Además, buscar alternativas fuera de las redes y de internet.



CONSUMO ELEVADO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS

- Causan hipertensión, taquicardias y mareos.
- Dificulta la concentración hacia las tareas.
- Produce insomnio, lo que agrava todo lo anterior.



CONSUMO ELEVADO DE AZÚCAR Y PROCESADOS

- No deberíamos tomar más del equivalente a 10 cucharaditas de azúcar al día. Más, se asocia con varias enfermedades, sobre todo si además se es sedentario/a.
- Come comida fresca y cocínala siempre que puedas. Los procesados llevan muchas grasas malas y exceso de azúcar.



*Cuidate
toda la vida*

EJERCICIO FÍSICO Y SALUD MENTAL

Ayuda a controlar algunas enfermedades como depresión, ansiedad, trastorno por déficit de atención e hiperactividad.



¿Sabías que está comprobado que hacer ejercicio regularmente también tiene efectos benéficos para la salud mental? Algunos de sus efectos son:



Es ideal para mejorar la memoria.



Ayuda a liberar el estrés.



Favorece un sueño nocturno profundo.



En general ayuda a mantener un mejor estado de ánimo.

RECOMENDACIONES GENERALES

"Hacer al menos 30 minutos de ejercicio por día entre tres y cinco veces por semana, ayuda a mejorar de forma considerable los síntomas de depresión o de ansiedad.

Las sesiones de entre 10 y 15 minutos, tienden a marcar la diferencia. Mejorar tu estado de ánimo puede llevar menos tiempo de entrenamiento si haces actividades más intensas, como correr o andar en bicicleta."



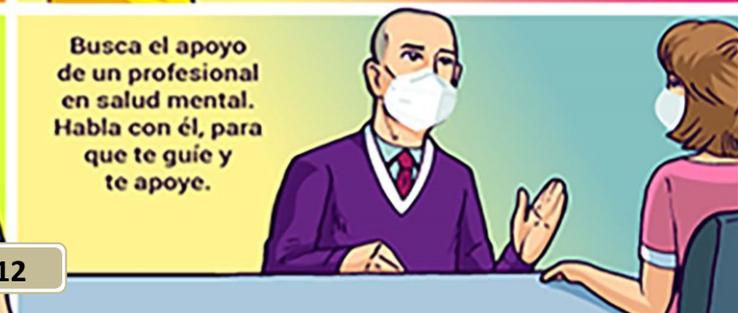
Identifica qué disfrutas hacer.



Fija metas razonables.



No pienses en el ejercicio o en la actividad física como si fuera una tarea.



Busca el apoyo de un profesional en salud mental. Habla con él, para que te guíe y te apoye.



CAMBIA TU RESPIRACIÓN CAMBIA TU ÁNIMO



Practica uno de estos tipos de respiración durante 5 o 10 minutos en un lugar tranquilo.

Tras cada ejercicio, examina cómo te sientes.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

- Respira tranquila y profundamente con el abdomen.
- Pon una mano sobre la tripa y siéntela subir y bajar.

RESPIRACIÓN COHERENTE

- Inhala suavemente por la nariz durante 6 segundos.
- Exhala suavemente durante 6 segundos.
- Repítelo durante 5-10 minutos.

RESPIRACIÓN EN 3 INTERVALOS

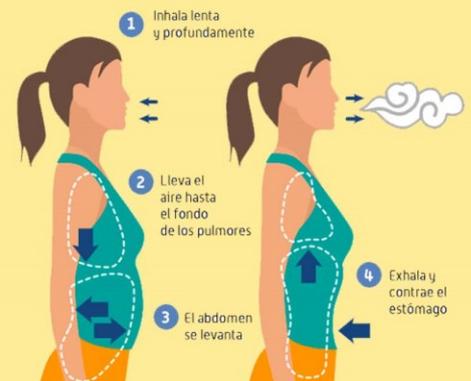
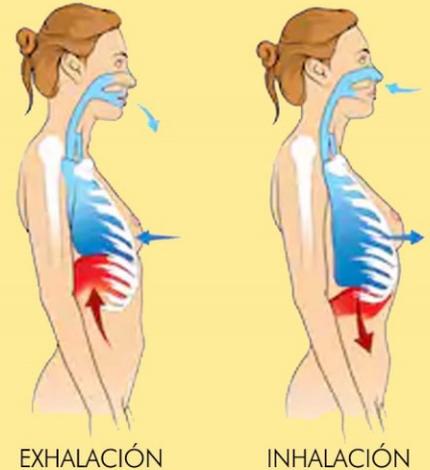
- Inhala profundamente.
- Imagina cómo llenas la tripa, luego las costillas y luego el pecho.
- Exhala lentamente hasta quedarte vacío.
- Empuja el abdomen para ayudar a sacar el aire.

RESPIRACIÓN CIRCULANTE

- Imáginate moviendo el aire por cada parte del cuerpo y respirando con ella.

RESPIRACIÓN 4-7-8

- Pon la punta de la lengua contra el paladar, pegada a los dientes superiores.
- Exhala por la boca empujando fuera el aire con la lengua.
- Cierra la boca e inhala a través de la nariz 4 segundos.
- Mantén el aliento 7 segundos.
- Repite todo el proceso durante 5-10 minutos.



ACTITUD POSTURAL

Consejos para mantener una buena postura mientras estás en reposo.

En pie

Peso repartido entre los dos pies, espalda recta y vista al frente. No hay que acheparse ni arquearse.



Sentados

Zonas lumbar y dorsal apoyadas en el respaldo, rodillas a 90° y pies paralelos y apoyados en el suelo con la vista al frente.



Ante el ordenador

El teclado deber estar situado de tal forma que los hombros y brazos estén relajados y, mínimo, a una distancia de 40 centímetros a la altura de los ojos.

En la cama

Dormir de lado, con las rodillas dobladas hacia el pecho y con una almohada de altura media para mantener la columna recta. Bocarriba es menos recomendable. De hacerlo, colocar un cojín bajo las rodillas.



RECUERDA QUE TAMBIEN SE DEBE MANTENER EL PESO CORPORAL ADECUADO Y PRACTICAR ACTIVIDAD FISICA REGULAR PARA MANTENER UNA MUSCULATURA FUERTE Y RELAJADA.



TEMA 6. Nutrición

CONSEJOS BÁSICOS SOBRE NUTRICIÓN

*Que tu medicina sea tu alimento,
y el alimento tu medicina.*

(Hipócrates)

40-45% CH
20-35% Grasas
15-30% Proteínas

01

DESAYUNA

Lácteos y pan integral con fruta. Evita los zumos.

02

MEJORA TU DIETA

Usa productos de calidad.

03

COME DESPACIO

Mejora la digestión y la absorción de nutrientes.



No te obsesiones con las calorías y sigue estos consejos, te ayudarán a mantener un peso saludable.

04

BEBE AGUA

Siempre que tengas sed y más cantidad en verano.

05

HAZ EJERCICIO

Resistencia aeróbica y fuerza resistencia 60 minutos diarios o, como mínimo, 3-4 a la semana.

06

FRUTA Y VERDURA

Consume hasta 2-3 raciones diarias de frutas y verduras.

Consume todos los días verduras, hortalizas, cereales, pan integral y patatas.

Intenta ceñirte a 3 comidas, de esa manera darás tiempo a que se regeneren la microbiota.

Toma aceite de oliva como principal grasa de la dieta, tanto para cocinar como para aliñar. No frías mucho, ya que el aceite se vuelve menos saludable.

Come pescado varias veces, sobre todo el azul, pero también el blanco.



Toma diariamente leche o yogures o quesos bajos en grasa. El aporte de calcio es imprescindible para favorecer la mineralización ósea y prevenir la osteoporosis. ¡Y toma el sol!

Las grasas son necesarias para una dieta correcta, pero no abuses de las carnes muy grasas (cerdo, embutidos, tocino). Tómalas ocasionalmente, solo alguna vez al mes. Escoge la carne magra blanca (pollo o pavo) y tómalas 2-3 veces a la semana. La carne roja debería ser comida 3-4 veces al mes.

ALIMENTOS

LÁCTEOS



Contienen proteínas, vitaminas (A, D, B₂ y B₁₂) y minerales (calcio).

2-3 raciones diarias.

VERDURAS



Nos aporta vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Se recomienda consumir mínimo 2 raciones diarias.

FRUTAS

Nos aporta vitaminas, minerales y fibra. Se recomienda consumir 3 o más piezas diarias.



CARNES

Aporta proteínas, vitamina B₁₂, hierro, potasio, fósforo y zinc.

Se recomiendan 3 raciones semanales.



PESCADOS

Nos aporta proteínas, vitamina D, yodo, ácidos grasos omega-3.

3-4 raciones semanales.



HUEVOS

Contiene proteínas, vitaminas (A, D, B₁₂), fósforo y selenio.

Se puede tomar hasta 1 huevo al día.



LEGUMBRES

Nos aportan proteínas, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. 2-4 raciones semanales.



CEREALES INTEGRALES



Son ricos en fibra, vitaminas y minerales.

4-6 porciones semanales.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

A través de una dieta variada y equilibrada se pueden obtener todos los nutrientes que necesitamos, pero **los complementos alimenticios pueden ser útiles en condiciones especiales**, por ejemplo, en el caso de déficit de nutrientes.

FRUTOS SECOS

Nos aportan energía, ácidos grasos insaturados, fibra y vitamina E. Se recomiendan 3-7 raciones semanales.



TEMA 7. Senderismo y orientación

SENDERISMO SEGURO 10 claves para realizar tu primer sendero

Recuerda que disfrutar de la naturaleza implica conocerla y respetarla. No hagas ruido ni hables alto. Muchos animales podrían asustarse y abandonar a sus crías. También deberías recordar:



INFÓRMATE:
busca bien en Internet datos del lugar o recomendaciones de otras personas.



SIEMPRE debes ir acompañado.



¿Cuál es el clima de tu ruta?



Usa al menos dos capas de ropa, siempre sintética.



Protégete del sol: usa gorro, lentes con filtro UV y bloqueador solar.



Lleva calzado cómodo y que hayas usado antes.



Usa bastones de trekking: aportan rapidez, estabilidad y reduce el impacto en las articulaciones.



Lleva líquido suficiente: unos 2 litros de agua para 2 ó 3 horas de caminata.



Alimentación: consume snacks como cereales en barra, frutos secos y/o azúcares.



No dejes rastros, cuida la naturaleza.



Trekking

mi mochila

1 MAPA

Llevar un plano del terreno que se va a recorrer.

2 COMIDA

Para la duración prevista del recorrido. Que no pese y sea nutritiva.

3 AGUA

No esperes a tener sed. Bebe regularmente y no te deshidrates.

4 CORTAVIENTOS O CHAQUETA

En la montaña la temperatura cambia mucho. Ve preparado/a.

5 CAPA DE AGUA

Para evitar calarnos si llueve, por más que el día amanezca soleado.

6

MUDA DE RESPUESTO

Calcetines, camiseta y ropa interior por si se empapan.

7

PROTECTOR SOLAR

Se debe aplicar 20 minutos antes de la exposición al sol y reponerlo.

8

BOLSA DE BASURA

Para guardar los restos de comida y de limpieza íntima.

9

BOTIQUÍN BÁSICO

Para curar heridas o picaduras. Yodo, tiritas o agua oxigenada.

10

TELÉFONO MÓVIL CARGADO

Para llamadas de emergencia o para tomar fotos.



SI VAS A HACER NOCHE EN LUGARES PERMITIDOS

Saco de dormir, aislante y tienda de campaña. Para ello necesitarás una mochila más grande.



SEÑALIZACIÓN BÁSICA

Las señales más comunes que se pueden encontrar en los senderos son estas cinco:

 Continuidad del sendero

 Dirección incorrecta

 Giro a la derecha

 Giro a la izquierda

 Variación del sendero



Atiende siempre a las señales y nunca te salgas del sendero.

Las marcas pueden encontrarse pintadas en piedras, en árboles o en cualquier otro lugar visible.

ORIENTACIÓN

ROSA DE LOS VIENTOS



Siempre es recomendable tener nociones básicas de orientación cuando hacemos senderismo en el caso de perder el sendero y no hallar señal alguna.

Orientación se define como la capacidad de encontrar el norte y, por tanto, el resto de puntos cardinales.

Así, imagina que no tienes brújula, la batería de tu móvil se ha agotado y no hay cobertura móvil.

Tranquilidad: la naturaleza te puede ayudar.



PUNTOS CARDINALES PRIMARIOS
PUNTOS CARDINALES SECUNDARIOS

EMPECEMOS

ORIENTARSE POR LA NATURALEZA

ES DE DÍA Y EL CIELO ES CLARO. ESTÁ AMANECIENDO.

El sol sale por el E. El E está a la derecha de todo mapa. Por tanto, me giro hasta colocar el sol a mi derecha. De esta manera, ya estoy orientado con el mundo.



ES DE DÍA Y EL SOL SE ESTÁ PONIENDO.

El sol se pone por el O. El O está a la izquierda de todo plano o mapa. Por tanto, giro mi cuerpo hasta colocar el sol a la izquierda. De esta forma, me oriento con el mundo.

12

ES DE DÍA Y EL CIELO ESTÁ CLARO (MEDIODÍA)

A las 12 pm, cuando nuestra sombra es más corta, el sol señala el sur en el hemisferio N. Si estuviéramos en el hemisferio S, señalaría el norte.



ES DE DÍA PERO ESTÁ NUBLADO

Puedes usar los anillos de los árboles. La zona donde los anillos están más juntos señala el N. Por el contrario, donde los anillos están más separados, señala el S.



ES DE DÍA PERO ESTÁ NUBLADO

Podemos usar el musgo, que crece en las sombras. En Europa, el musgo verde señala el N, pero debes tener cuidado y elegir un área que no esté completamente en sombra.



ES DE NOCHE Y EL CIELO ES CLARO.

Podemos usar las estrellas, concretamente la estrella Polar (Polaris), la cual señala siempre el N. Pero, ¿cómo la encontramos? Tenemos que medir con la mano la distancia entre Merak y Dubhe, que están al Osa Mayor. Seguidamente, prolongamos cinco veces esa distancia hacia fuera. En cierto momento, encontraremos una estrella luminosa. Esa es la estrella Polar, que es la última estrella de la cola de la Osa Menor.

ORIENTARSE CON MAPA

Una vez que sabemos cómo encontrar los puntos cardinales, entonces debemos orientar el mapa con la realidad. Hay que girarlo como cuando girábamos el cuerpo.

El norte del mapa debe estar orientado con el norte real (encontrado por Polaris, el musgo...)



¡GÍRALO!

TEMA 8. Colpbol



COLPBOL

UN DEPORTE DE LOS 90

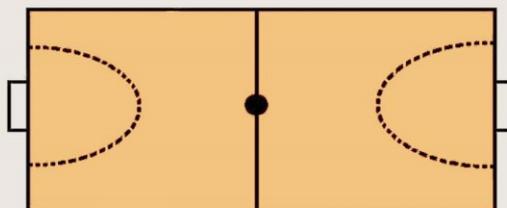
HISTORIA



El Colpbol nació en 1997 por **Juanjo Bendicho**, profesor de Educación Física. Su génesis fue una mezcla del deporte de pelota valenciano (golpeo de mano) con balonmano y fútbol-sala.

MEDIDAS

- El área está a **9 metros**.
- El campo mide **40x20 metros**.
- La portería mide **3 metros de larga por dos metros de alta**.



40 X 20

2 TIEMPOS
12 MINUTOS

Entre cada tiempo hay un descanso de 5 minutos,

7 CONTRA 7



En un equipo puede haber **hasta 12 miembros**. Los equipos pueden ser **mixtos o diferenciados por sexo biológico**.

Se puede jugar con un balón de **gomaespuma**.



FALTAS DE JUGADOR/A

- Utilizar la fuerza, **agarrar, golpear o zancadillear** al contrario para quitar o mantener la pelota.
- El jugador poseedor del balón **no podrá tocar el balón con las piernas o el pie**.
- Hacer **DOBLE TOQUE**.
- Golpear el balón **con el puño o cogerlo**.



REGLAMENTO BÁSICO

- El balón **se juega con la palma de la mano y puede ser botado o no**.
- El árbitro será el encargado de **decidir la intencionalidad o no** de los toques con las piernas y pies. Si **es intencionado**, se resolverá con saque de **falta en la banda**; si **no**, el árbitro gritará la palabra "**rebote, continuamos**" y el juego seguirá.

- Ningún jugador puede golpear la pelota con el pie **excepto el portero dentro su área de meta** (definida como área de 9 metros) y solo en situación defensiva (cuando la balón viene impulsado en última instancia por un jugador contrario). El portero **no puede usar las piernas o el pie para sacar o pasar**.
- El portero **podrá salir del área**, funcionando entonces con las mismas reglas que el resto de jugadores, aunque se recomienda no hacerlo al dejar la portería desprotegida.

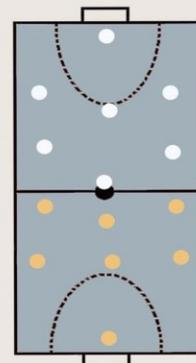
LANZAMIENTO DE FALTAS. CÓMO EJECUTARLO

- Una falta se saca **desde la línea de banda más cercana a dónde se ha cometido**.
- Los **defensores se colocarán a 3 metros del jugador sacador**.
- En Colpbol **no existe el penalti**. Por tanto, las faltas cometidas dentro del área también se sacarán desde la banda.

El uso de **vocabulario inadecuado, o gestos de desprecio o agresivos, así como las protestas**, conllevará la **expulsión inmediata** del jugador/a.

Si el balón **sale por la línea de fondo** y es tocado en última estancia **por el equipo defensor**, se sacará un **córner** (desde la esquina).

SAQUE INICIAL





REGLAMENTO, BÁSICO

CAMPO

- El *área de portería*, que se extiende hasta 6 metros de esta, solo la puede pisar el portero de ese campo.
- Entre los 6 y los 9 metros de distancia a la portería está el *área de golpe franco*.
- A 7 metros de cada portería se sitúa la línea de 7 metros (desde donde se tira el lanzamiento de 7 metros, que así es como se llama en balonmano al penalti).

Área de portería

Área de golpe franco



Línea de 7 metros (penalti)

SE PUEDE

- Dar 3 pasos con el balón cogido (*4 apoyos*: si recibimos el balón estando apoyado en el suelo, se cuenta ya un apoyo).
- Obstruir el paso con el tronco (llegando antes que el otro al sitio que este quiere ocupar).



NO SE PUEDE

- Botar - agarrar el balón - volver a botar (*dobles*).
- Retenerlo en la mano más de 3 segundos estando parado en el sitio.
- Empujar, sujetar, impedir el paso del oponente con piernas o brazos.
- Pasar al portero estando este en su área.
- Tocar un balón que rueda por el área de portería (salvo si soy el portero).
- EL PORTERO EN SU ÁREA DE PORTERÍA...
Puede parar el balón con el pie y no provoca saque de esquina al despejar el balón.



SAQUES

- En todos los casos, los contrarios estarán a 3 m. de distancia del jugador que saca.
- Saque de centro: se usa al comenzar cada tiempo y tras recibir un gol. Se hace con un pase en cualquier dirección, estando cada equipo en su campo.
- Saque de banda: se saca pisando la línea por donde salió el balón (o pisando la esquina, si el balón salió por la línea de portería tocado por un defensor que no sea el portero).
- Saque de portería: Lo ejecuta el portero, desde el área de portería cuando un atacante envía el balón fuera sobre la línea de portería.
- Lanzamiento de 7 metros: sin pisar la línea de 7 m, ni despegar del suelo uno de los pies hasta que el balón sale de la mano. Sólo el lanzador debe estar entre las líneas de 6 y 9 m. (área de golpe franco). El portero no puede estar a más de 4 metros de su portería (hay una pequeña rayita a esa distancia que lo marca).



Lanzamiento de Jabalina



El atleta debe intentar el lanzamiento 60 segundos después de escuchar su llamado

La jabalina tiene que caer de punta.



Jabalina para hombres:

Longitud: 2,6m-2,7m

Peso mín.: 800g

Medalla de oro en jabalina, mujeres, Juegos Olímpicos de Londres
Barbora Špotáková (CHE)

Cabeza de acero:

La jabalina debe aterrizar con la punta

Jabalina para mujeres:

Longitud: 2,2m-2,3m

Peso mín: 600g

Barra:

Fibra de vidrio o fibra de carbono

Empuñadura con cuerda

Agarre finlandés:

La forma más popular entre los mejores lanzadores

Agarre de tenaza:

Permite que el brazo que lanza permanezca cerca del cuerpo

Aceleración:

Longitud: 35,6m

El atleta no debe volver la espalda a la línea de lanzamiento

Línea de lanzamiento:

La jabalina debe lanzarse sobre el hombro, no de lado ni con rotación

29°

24

Récord olímpico



Andreas Thorkildsen (NOR)

Beijing, 2008

90,57m

Récord mundial



Jan Zelezný (CHE)

Jena, 1996

98,48m

Barbora Špotáková (CHE)

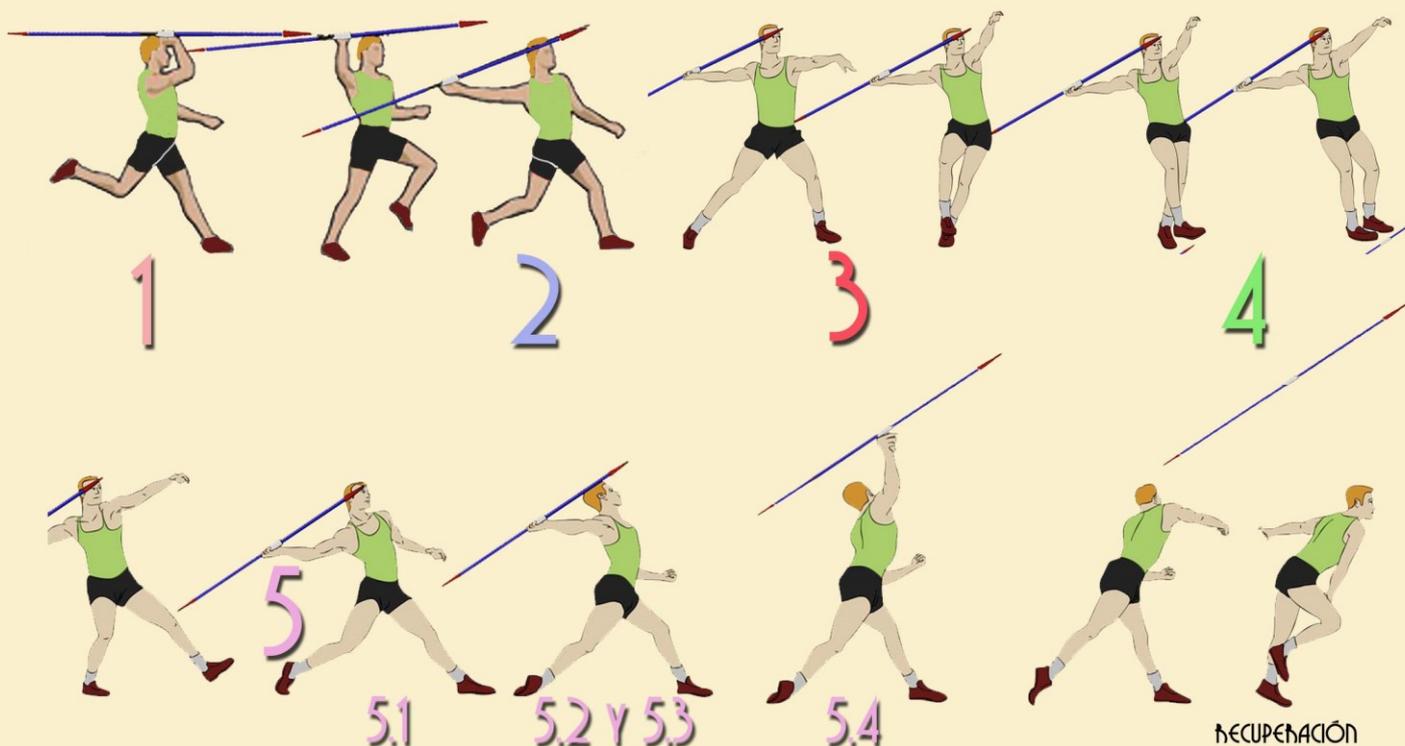
Stuttgart, 2008

72,28m

FASES en el lanzamiento de jabalina

CARRERA DE IMPULSO: de 7 a 12 pasos hacia adelante, intentando alcanzar la máxima velocidad que permita hacer una fase final de forma controlada y corriendo con la jabalina paralela al suelo aproximadamente a la altura de los ojos.

PASOS CRUZADOS. Nosotros veremos una técnica de 5 pasos.



PASO 1 Se hace pisando con la pierna izquierda (si se lanza con la derecha) junto a una marca preestablecida por el deportista. A partir de ese momento se comienza a llevar el brazo de la jabalina hacia atrás.

PASO 2 Con la pierna derecha. El brazo de la jabalina queda ya muy atrás.

PASO 3 Se realiza girando el pie izquierdo, poniéndolo un poco de lado (ello ayuda a girar también los hombros, de modo que la línea de los hombros sea paralela a la línea de carrera y a la jabalina).

PASO 4 Es un paso amplio y muy plano, deslizándose casi sin saltar. También es perpendicular a la línea de carrera). Es el verdadero «paso cruzado». El tronco se retrasa y el brazo izquierdo apunta hacia adelante y arriba.

PASO 5 El pie izquierdo se apoya muy adelante, mirando hacia la zona de lanzamiento y sin despegar el otro pie del suelo (doble apoyo) en el momento del lanzamiento. Seguidamente esa pierna queda bloqueada para que, sucesivamente (como en una cadena o un látigo) avancen las distintas partes del cuerpo:

- 1 La cadera y la pierna derecha (casi arrastrando el pie).
- 2 El tronco.
- 3 El hombro derecho.
- 4 El codo (que está alto, por encima del hombro), el antebrazo, la mano y la jabalina.

En todo momento la vista debe estar hacia la zona de lanzamiento.

El ángulo ideal con que la jabalina debe salir con respecto al suelo es de unos 32°.

RECUPERACIÓN: Se da un paso más al frente (con el pie derecho) para detenerse con él, evitando pasar la línea límite y hacer un lanzamiento nulo.

AGARRE AMERICANO

OTRO TIPO DE AGARRE



25

Con los dedos índice y pulgar se agarra el cuerpo de la jabalina rodeando la empuñadura y envolviéndola con el resto de la mano.



TEMA 11. Bádminton

El volante

PESO:
Entre
4.75 y
5.50
gramos



Los de plumas (como el de la foto) son más caros y duran solo unos pocos golpes. Es mejor elegir los de plástico. Duran más y son más baratos. Escoge uno con cinta verde clara o azul. Son más lentos y se controlan mejor.

16

plumas de ganso
Dímetro:
6,2-7,0 cm.

Longitud de la pluma:
6,2-7,0 cm.

La raqueta

Elige una raqueta de aluminio con cordaje duro (se nota al tacto) y que la cinta de la empuñadora sea porosa. Si es lisa, se resbalará de la mano en cuanto sudas un poco.

Cógela de dos piezas (la varilla y la cabeza por un lado y el mango, por otro).



PESO:
85-100
gramos

Los tiempos

Al mejor de **3 sets** de 21 puntos cada uno, con dos de ventaja. Si el partido llega a 29 pts., gana el que hace el 30

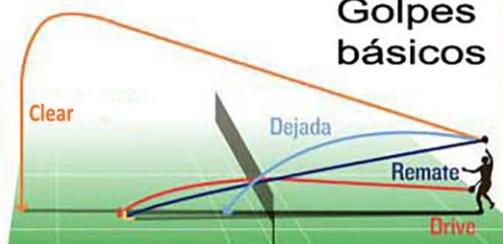


El saque

Ni quien saca ni quien resta pueden pisar las líneas de la pista, y hasta que se realiza el servicio ambos jugadores tienen que mantener ambos pies en contacto con el suelo y mantener una posición estática. Al sacar la cabeza de la raqueta y el volante deben encontrarse por debajo de la cintura.

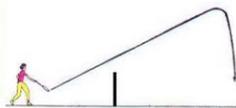


Golpes básicos



Golpes bajos

Globo



Es un golpe defensivo que se envía al fondo del campo contrario. Se usa para recuperar el centro del campo.

Dejada baja



Golpe ofensivo que busca engañar al contrario al cambiar el ritmo y dejar el volante cerca de la red.

Golpes medios

Drive



Golpe ofensivo plano y recto que pasa cerca de la red. Se puede ejecutar de derecha y de revés (como todos los gestos).

Golpes altos

Clear



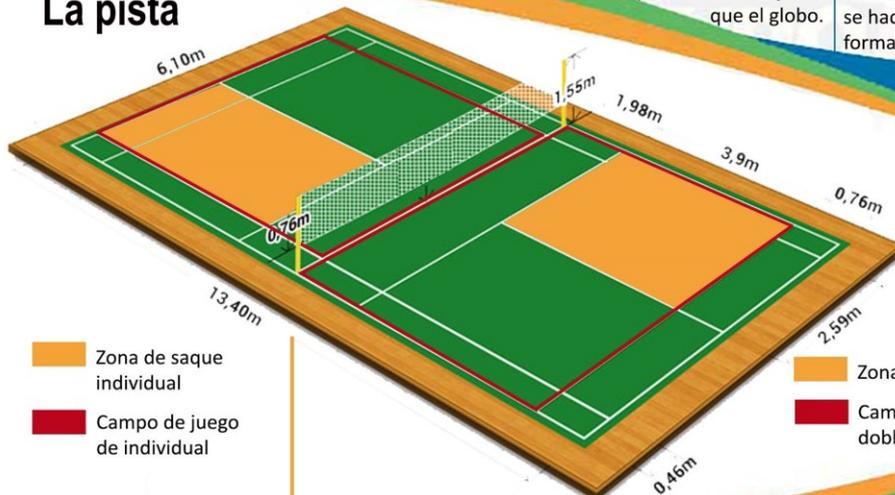
Golpe defensivo al fondo de la pista. Mismo objetivo que el globo.

Remate



Golpe ofensivo. Rápido y en diagonal hacia abajo. Si se hace lento, se transforma en una **dejada alta**.

La pista



Zona de saque individual
Campo de juego de individual

Zona de saque de dobles
Campo de juego de dobles

REGLAMENTO BÁSICO

DE RAQUETA

- El volante puede ser tocado con cualquier parte de la raqueta.
- La raqueta puede cogerse por cualquier lado.
- La raqueta no puede tocar la red, al jugador contrario ni pasar al campo contrario.
- Está prohibido amagar el saque.

DE VOLANTE

- El volante no puede tocar ninguna parte del cuerpo.
- El volante solo puede ser tocado una vez por equipo en cada jugada.
- Si el volante cae por fuera de las líneas del campo o se estrella en la red, se considera falta. Si el volante cae en las líneas de campo, el punto es válido.
- Si el volante toca la red en el saque y entra en la zona correcta, se repetirá el saque.
- Si durante el juego el volante toca la red y cae al campo contrario, el punto será válido.
- No tocar el volante en el saque es falta.

DE RED

- La red no podrá ser tocada con el cuerpo ni con la raqueta.
- El cuerpo no puede tocar la red ni pasar ninguna de sus partes al campo contrario.
- Si hago punto (el volante toca el suelo), y luego toco red, el punto será válido. Si la toco antes, será inválido.

TEMA 12. Unihockey (o Floorball)

Material



El stick y la bola con agujeros son de plástico, ya que el unihockey está pensado para no causar lesiones y así perder el miedo a los lanzamientos y golpes.



Tiempos

3 tiempos de 20 minutos



NIVEL ESCOLAR



2 tiempos de 10 minutos

Equipos



6 contra 6 incluido el portero/a

SI JUGAMOS EN CAMPOS CORTOS



4 contra 4

Nadie puede entrar en la zona pequeña. Si lo hace el equipo defensor, será penalti. Si lo hace el atacante, falta.

Nosotros jugaremos de otra forma: solo un atacante y un defensor (como máximo) podrán entrar en el área grande. De esta forma evitaremos tapones.



ACCIONES PERMITIDAS Y PROHIBIDAS

PERMITIDAS

- Golpear la bola con ambas caras del stick.
- Parar la bola con el stick, el pie o el pecho.
- Dirigir la bola con el pie hacia el propio stick.
- Quitar la bola a un contrario sin golpear su stick.
- Meter el stick en el área de gol.

Saques

- El saque inicial se realizará con una lucha de bola entre dos.
- Después de cada gol, se sacará de centro con una nueva lucha de bola entre dos.
- Las faltas se sacarán desde donde se cometen.
- Los saques de banda se sacarán por donde sale la bola, incluyendo los corners.
- En todos los saques, los contrarios deben estar a tres metros.



PROHIBIDAS (FALTA)

- Que entre en el área de portería un atacante. Nosotros, como hemos dicho, permitiremos que entre un atacante y un defensa.
- Levantar el stick por encima de la rodilla.
- Parar la bola con la cabeza o la mano.
- Pasar la bola con el pie.
- Jugar la bola tumbado en el suelo.
- Levantar o enganchar el stick del contrario.



PROHIBIDAS (PENALTI)

- Empujar, agarrar o zancadillear al contrario.
- Lanzar el stick o insultar.
- Un defensa entra en el área del portero (con nosotros serán dos).
- Mover la portería para evitar un gol.



TEMA 13. Primeros auxilios

PRIMEROS AUXILIOS

Los primeros auxilios son una ayuda, ese primer encuentro que se tiene con alguna persona que ha sufrido algún accidente o que esté pasando por una situación riesgosa hasta la llegada de un médico, un paramédico o algún profesional de la salud que pueda tomar el control de la situación.

Ante cualquier circunstancia recuerda: PAS



Protege

Protege a la víctima(s), a ti mismo y al resto de las personas en el lugar del accidente.



Avisa

Pide ayuda, utiliza los números de emergencia de tu ciudad para poner sobre aviso a las autoridades correspondientes.



Socorre

Pon en práctica las medidas de auxilio imprescindibles para mantener con vida a la víctima.

La situación

¿Qué? ¿Quién?
¿Dónde? ¿Cómo?

Los accidentes son cosas que pasan. Quizás una persona se ahogue con un cubo de hielo o le pique una abeja. Es importante saber cuándo llamar a los números de emergencia. Estos números son para las situaciones que atentan contra la vida de una persona y mientras espera la ayuda de emergencia, usted puede salvar la vida de alguien.

Algunas técnicas



RCP

Reanimación Cardiopulmonar

Es un procedimiento de emergencia para salvar vidas empleado cuando la persona ha dejado de respirar o el corazón se ha detenido.



MH

Maniobra de Heimlich

Es una técnica de emergencia para prevenir la asfixia cuando se bloquean las vías respiratorias de una persona con un pedazo de alimento u otro objeto.

QUÉ HACER EN CASO DE...

ACCIDENTES MÁS COMUNES EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA



TELÉFONO
EMERGENCIAS **112**

DESMAYO O PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO

- Colocar a la víctima en posición estirada boca arriba con las piernas elevadas (unos 45°) o bien en posición lateral de seguridad si está en coma o presenta vómitos.
- Si no responde al elevar las piernas, llamar al 112.
- Evitar aglomeraciones alrededor del paciente.
- Aflojarle la ropa ajustada para evitar opresiones.
- Tranquilizar a la víctima. A medida que se recupere, incorporarla gradualmente.



HEMORRAGIA

- Colocar a la víctima en posición horizontal.
- Detener la hemorragia mediante la compresión con un paño limpio. Aunque la hemorragia ceda, mantener la compresión unos 15 minutos o hasta la llegada de los servicios médicos. No realizar torniquetes.



QUEMADURA LEVE

- Lavar la quemadura con abundante suero o agua, puesto que disminuye el dolor.
- No retirar la ropa (u otros objetos) si está muy adherida a la piel o si la quemadura es muy extensa.
- Puede limpiarse la quemadura con agua y jabón. No aplicar cremas, aceites, pasta de dientes... sobre la quemadura.
- Tapar la zona afectada con un paño limpio para aislar del ambiente.



ESGUINCES Y CONTUSIONES

- Aplicar sobre la zona dolorosa y/o hinchada presión y elevarla. No apliques hielo, a no ser que duela mucho. Los 3 primeros días, evitar mover y apoyar el área afectada si hay dolor.
- Ante una deformidad del miembro y la dificultad para mover la extremidad, debemos sospechar de una fractura. Evitaremos la movilización y llamaremos al 112.



HERIDAS LEVES

- Lavar la herida con abundante agua y jabón.
- Ocluir la herida para aislarla del ambiente.



ATRAGANTAMIENTO

- Si la persona respira, debemos animarla a toser.
- Si la persona presenta dificultad para toser o respirar, golpearemos la espalda entre los omoplatos. Si los golpes en la espalda no son efectivos, debemos buscar alguna persona que pueda realizar la maniobra de Heimlich o de compresión abdominal.



GOLPE DE CALOR

- Colocar a la persona en un lugar fresco.
- Quitar el exceso de ropa.
- Refrescar con agua fría la cara y la zona cervical, abanicar o ventilar.
- Si la persona presenta un buen nivel de consciencia y no vomita, podemos darle agua fresca en pequeñas cantidades para hidratarse.



SOLVAR UNA VIDA ESTÁ EN SUS MANOS.

GUÍA DE SOPORTE VITAL BÁSICO

1

ABRA VÍA AÉREA

Coloque a la víctima sobre su espalda y colocando una mano en su frente y otra sobre la barbilla, incline poco a poco y con suavidad la cabeza hacia atrás.



2

COMPRUEBE SI LA VÍCTIMA RESPIRA

Observe si el pecho tiene movimiento, acerque su oído para ver si se escucha la respiración y sienta si el aire pasa por las mejillas. Si respira, sitúelo lateralmente mirando hacia usted, formando 90 grados con el brazo y la rodilla opuestos a su posición.



3

PIDA AYUDA A EMERGENCIAS

Llame al 112 y siga las indicaciones. Si hay más de una persona, mándelo a buscar un dispositivo DESA; en caso de estar sólo, proceda a la RCP.

112



4

REALICE LAS COMPRESIONES TORÁCICAS

Localice el centro del pecho y coloque el talón de la mano y sobre él, coloque la otra. Ponga los brazos en perpendicular al cuerpo sobre el tórax y deje caer su peso comprimiendo unos 5-6 cm a un ritmo de 100 compresiones/min. Debe realizar secuencias de 30 compresiones y 2 ventilaciones hasta que llegue un profesional.



5

UTILICE LA DESFIBRILACIÓN SEMIAUTOMÁTICA

Encienda el dispositivo, coloque los parches autoadhesivos y siga las instrucciones que le dará el aparato.



TEMA 14. Sociedad y deporte



IDEAS COMO QUE HACER MUCHO DEPORTE RESTA FEMINIDAD A LAS MUJERES; QUE LOS VARONES QUE HACEN DANZA SON MENOS MASCULINOS; QUE LA MUJER QUE ES BUENA EN EL DEPORTE SEA UN "MARIMACHO" Y QUIEN SEA BAILARIN, HOMOSEXUAL, SON PREJUICIOS MUY ARRAIGADOS TODAVIA HOY, AUNQUE SE NOTA UNA CLARA EVOLUCION A MEJOR ENTRE LOS JOVENES.



OTROS PREJUICIOS SON

HAY DEPORTES DE HOMBRES



HAY DEPORTES DE MUJERES



LOS CHICOS RECIBEN MÁS PRESIÓN A LA HORA DE PRACTICAR DEPORTES CONSIDERADOS COMO FEMENINOS

¿CÓMO AFECTAN ESTOS PREJUICIOS?



- 1 LA MUJER SE SIENTE MENOS CAPACITADA PARA DEPORTES CONSIDERADOS MASCULINOS
- 2 ESPERA TENER PEORES RESULTADOS EN LA ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA
- 3 SON AISLADAS DE LOS ESPACIOS DE JUEGO CONSIDERADOS MASCULINOS.

SI SE ROMPEN LOS PREJUICIOS, LA MOTIVACION AUMENTA Y LOS RESULTADOS EN HOMBRES Y MUJERES SE IGUALAN MUCHO



MEDIOS DE COMUNICACIÓN

PORCENTAJE DE TIEMPO EN LA PRENSA DEPORTIVA

MUJER

5%

HOMBRE

92%

ESTE SESGO CONTRIBUYE A LA IDEA DE QUE LA MUJER ESTÁ PEOR CAPACITADA PARA EL DEPORTE



LAMENTABLEMENTE, LA PRENSA DEPORTIVA TIENDE A DAR MÁS IMPORTANCIA A LA MUJER INVITADA (PAREJA DEL HOMBRE DEPORTISTA) QUE A LA MUJER DEPORTISTA PROTAGONISTA



TEMA 15. Seguridad vial

RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL

CONSEJOS PARA PEATONES

Como peatón también se deben respetar las normas de circulación

Muy importante: los peatones deben ir siempre por la acera.



Presta especial atención cuando transites por las entradas y salidas de los garajes y los vados.



Utiliza los pasos de peatones para cruzar las calles siempre que puedas. Mira a la izquierda, derecha e izquierda y no cruces hasta que no vengán vehículos o se hayan detenido por completo. No hay que salir de entre los coches.



Procura no cruzar por detrás de vehículos de gran tamaño como pueden ser un autobuses o camiones... El cruce se debe realizar por delante para que el resto de usuarios también puedan vernos.



Si caminas por una carretera, hazlo por la izquierda. De esta forma, verás aproximarse a los vehículos que vengán de frente. Si es de noche, lleva prendas reflectantes o una linterna para ser visto.



En los cruces respeta los semáforos y las indicaciones de los agentes de tráfico y las reglas de prioridad.



Evita las distracciones como ir con auriculares o utilizar el teléfono móvil mientras se cruza.



Antes de cruzar, establece contacto visual con el conductor para cerciorarte que te ha visto.



Presta atención a los bordillos, especialmente al subir y bajar de la acera.



Evita cruzar cuando un vehículo esté realizando una maniobra como puede ser estacionar o ir marcha atrás.



Utiliza prendas con colores llamativos o elementos reflectantes cuando pasees por la noche, especialmente fuera de ciudad.



Entrenar en ciudad



CONSEJOS PRÁCTICOS



Cuidado con las salidas de garajes. Aunque los conductores suelen anticipar el posible paso de peatones, les es más difícil si estás corriendo.

1

Procura correr siempre por la acera y respetando a los peatones. Si corres por la carretera, debes hacerlo siempre por el arcén izquierdo, de frente a la circulación.

2

Hazte visible antes de cruzar un paso de peatones. No pases corriendo para evitar sustos y mira siempre antes de cruzar. Usa prendas brillantes, sobre todo si corres en horas de poca luz. En semáforos, como corredor eres un peatón más y debes esperar a que se ponga en verde, como todos.

3



4



5

Cuando llueva, ten cuidado con el suelo y las hojas porque puedes resbalar, sobre todo en pasos de peatones e intersecciones.

Si escuchas música cuando sales a correr, intenta usar auriculares que no aíslen el ruido ambiente. No uses el móvil mientras corres por carretera. Te puede distraer del tráfico.

Una guía para mejorar la conducción de la bici en las calles de la ciudad

Los accesorios e indumentaria de seguridad se complementan con una serie de habilidades que le permitirán conducir de manera segura cuando sea necesario compartir las vías con otros conductores y peatones.

Como ciclista



Las distancias



El cuadro



BR. Bici de ruta
BM. Bici de montaña

Estatura	BR. cm.	BM. pulg.
1,65	47	14
1,70	51	16-17
1,75	53	18
1,80	55	18-19
1,85	57	20
1,90 o más	59-61	20-22

Talla de cuadro recomendada según tu estatura.

Cómo frenar

Para frenar con seguridad es indispensable que use los frenos de manera casi simultánea.



Mejor no usar nunca solo el freno delantero



Cómo arrancar

Para arrancar, utilice la marcha más suave e impulse el pedal en posición elevada para mayor fuerza.



Utiliza casco

Vista panorámica

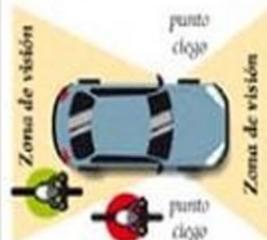


Luz blanca delantera



En el tránsito

Evite colocarse junto al vehículo.



Conduzca en línea recta y evite ir pegado a los autos.

→ Correcto → Incorrecto



No zigzaguee entre los espacios que dejan los autos.



Rebase por el lado izquierdo y mantenga la misma velocidad.



El 77% de los accidentes se produce en los cruces.



Si un auto rebasa inadecuadamente, el susto puede hacerle perder el equilibrio.

Observe los detalles del conductor, como la posición de las manos y la cabeza, y las llantas del auto, eso ayuda a predecir las maniobras.

TEMA 16. Combás

SALTOS A LA COMBA. PRIMEROS PASOS

1 LONGITUD



- 1 Con un pie sobre la cuerda, ajusta la longitud de tal forma que las manos lleguen a la altura de tu brazo.
- 2 Una vez ajustada, puedes enrollar cuerda si sobra. Si falta, elige una más larga.

2 CALENTAMIENTO

Se recomienda incluir este tipo de ejercicios para preparar mejor las articulaciones del tobillo y la rodilla

Talones al culo



45+
sec

Elevar rodillas



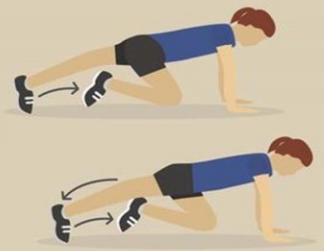
45+
sec

Jumping Jacks



45+
sec

Mountain Climbers



45+
sec

3 PRIMEROS PASOS

Empieza con el ejercicio 1 por 5-10 minutos al día y, progresivamente, avanza a los siguientes hasta que los domines

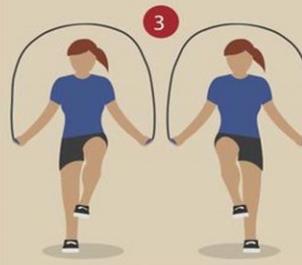
Single Jump



Jog Step



High Knees



Double Unders



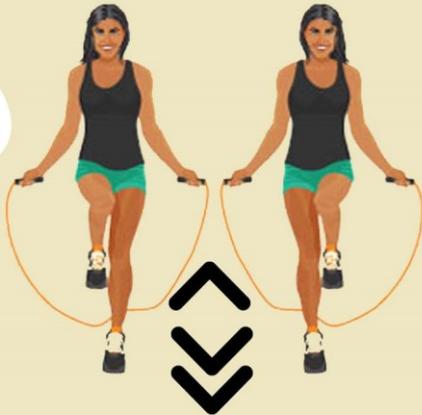
4 RUTINAS

SALTOS CON COMBINA NIVEL 5

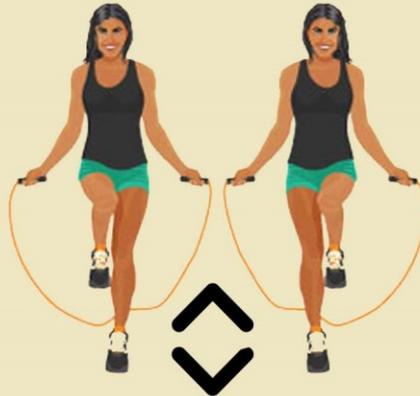
1º ESO



1 CORRER CON REBOTE.



2 CORRER SIN REBOTE.



3 CON REBOTE.



4 BÁSICO.



5 TWISTER (GIRANDO PUNTAS).



6 BÁSICO, HACIA ATRÁS.



- CADA SALTO SE MANTENDRÁ 10 SEGUNDOS.
- SE TENDRÁ EN CUENTA EL RITMO, EL EQUILIBRIO Y LA SOLTURA.

SALTOS CON COMBRA NIVEL 7

1º ESO



1 BÁSICO.



2 ESQUIADOR.



3 CAMPANA.



4 STRADDLE
(ABRIR-CERRAR).



5 CRUZADO.



6 TIJERAS.



- CADA SALTO SE MANTENDRÁ 10 SEGUNDOS.
- SE TENDRÁ EN CUENTA EL RITMO, EL EQUILIBRIO Y LA SOLTURA.

SALTOS CON CUERDA NIVEL 10

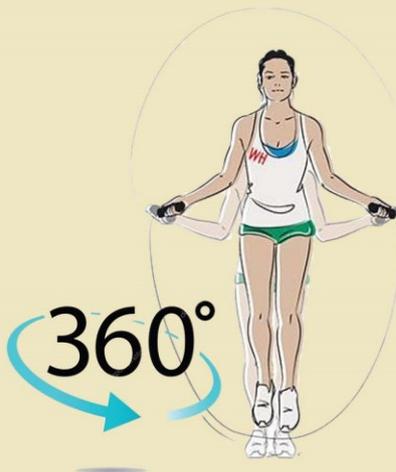
1º ESO



1 HOT PEPPERS (RÁPIDO).



2 HOT PEPPERS CON GIRO DE 360°.



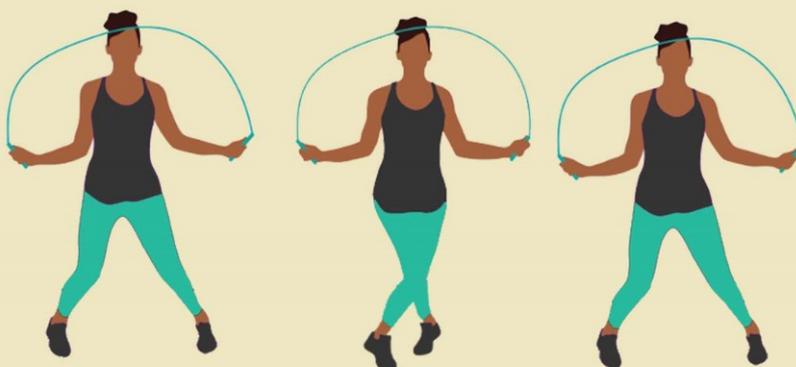
3 DOBLES.



4 CRUCE DE PIERNAS CON CRUCE DE BRAZOS.



5 ABRIR-CRUZAR PIERNAS.



6 SALTO-BALANCEO-GIRO 180°-SALTO.



- CADA SALTO SE MANTENDRÁ 10 SEGUNDOS.
- SE TENDRÁ EN CUENTA EL RITMO, EL EQUILIBRIO Y LA SOLTURA.

TEMA 17. Frisbee

La movilidad, la velocidad y la resistencia atlética del fútbol + las habilidades de los pases aéreos del fútbol americano + los cortes, los sistemas defensivos y las rápidas transiciones ofensa-defensa del basket.

ULTIMATE FRISBEE

MOVILIDAD - VELOCIDAD - RESISTENCIA - ESPIRITU DE JUEGO

¿Qué es?

Un deporte de no contacto, donde se pueden conformar equipos mixtos, hombres, mujeres y niños.

Objetivo

Marcar goles atrapando el disco dentro de la zona de anotación del Equipo Oponente.

Campo de juego

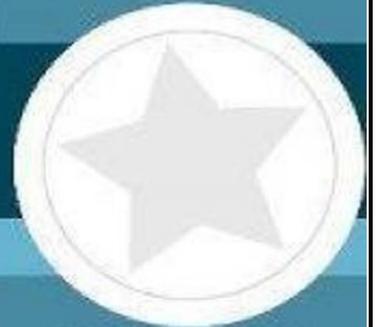
18m	64m	18m
		37m

Jugado en más de 50 países.

LANZAMIENTOS BÁSICOS



LOS BÁSICOS DEL "ULTIMATERO"



DISCO O FRISBEE

175 Gramos de pura pasión



Jugadores en cancha por equipo



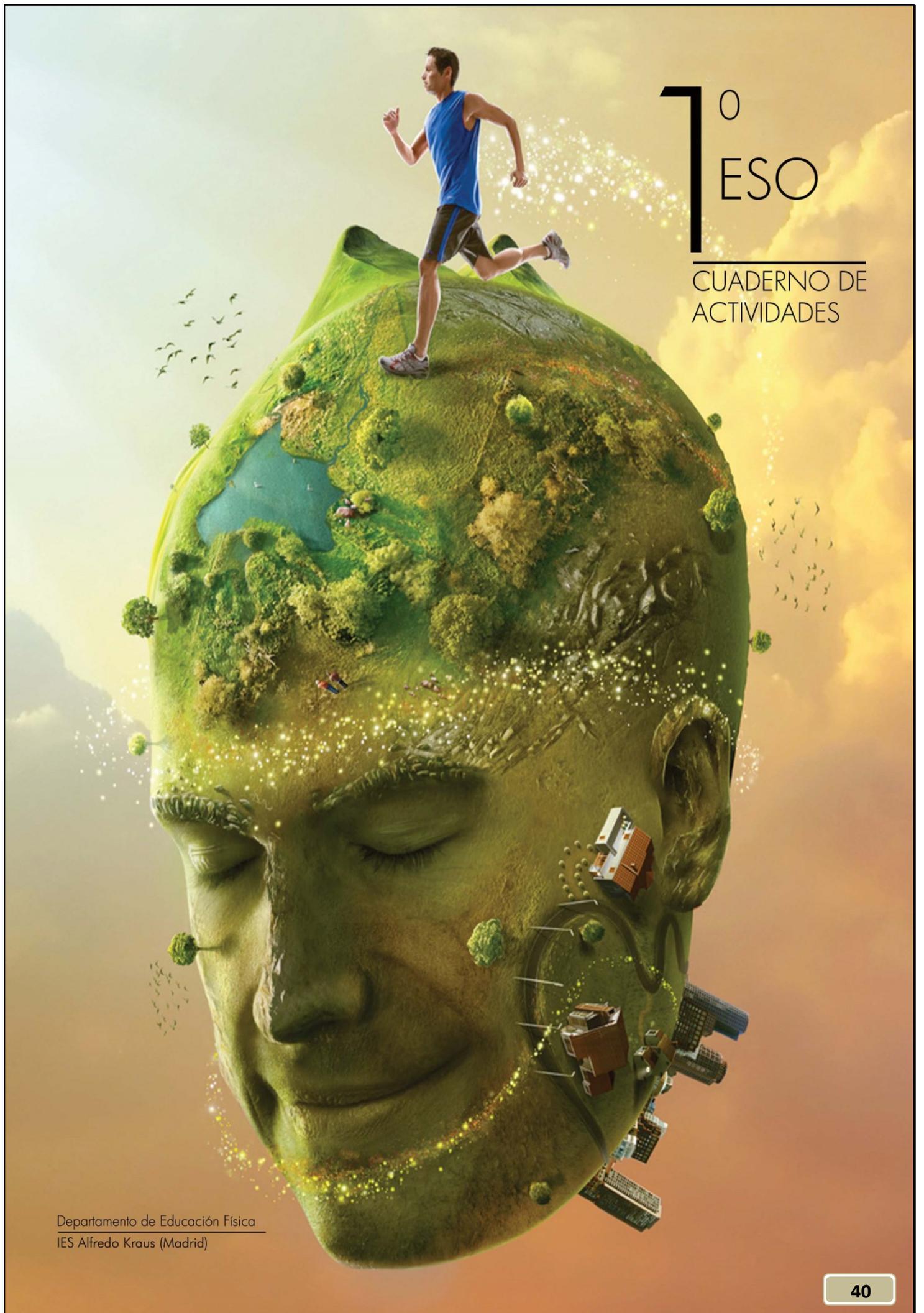
¡Solo diez segundos para crear tu estrategia!

UP!

Sonido que hacen los jugadores cuando un disco está en el aire para alertar a la defensa

1^o ESO

CUADERNO DE
ACTIVIDADES



Tarea 1. El pulso cardiaco

NOMBRE Y APELLIDOS _____

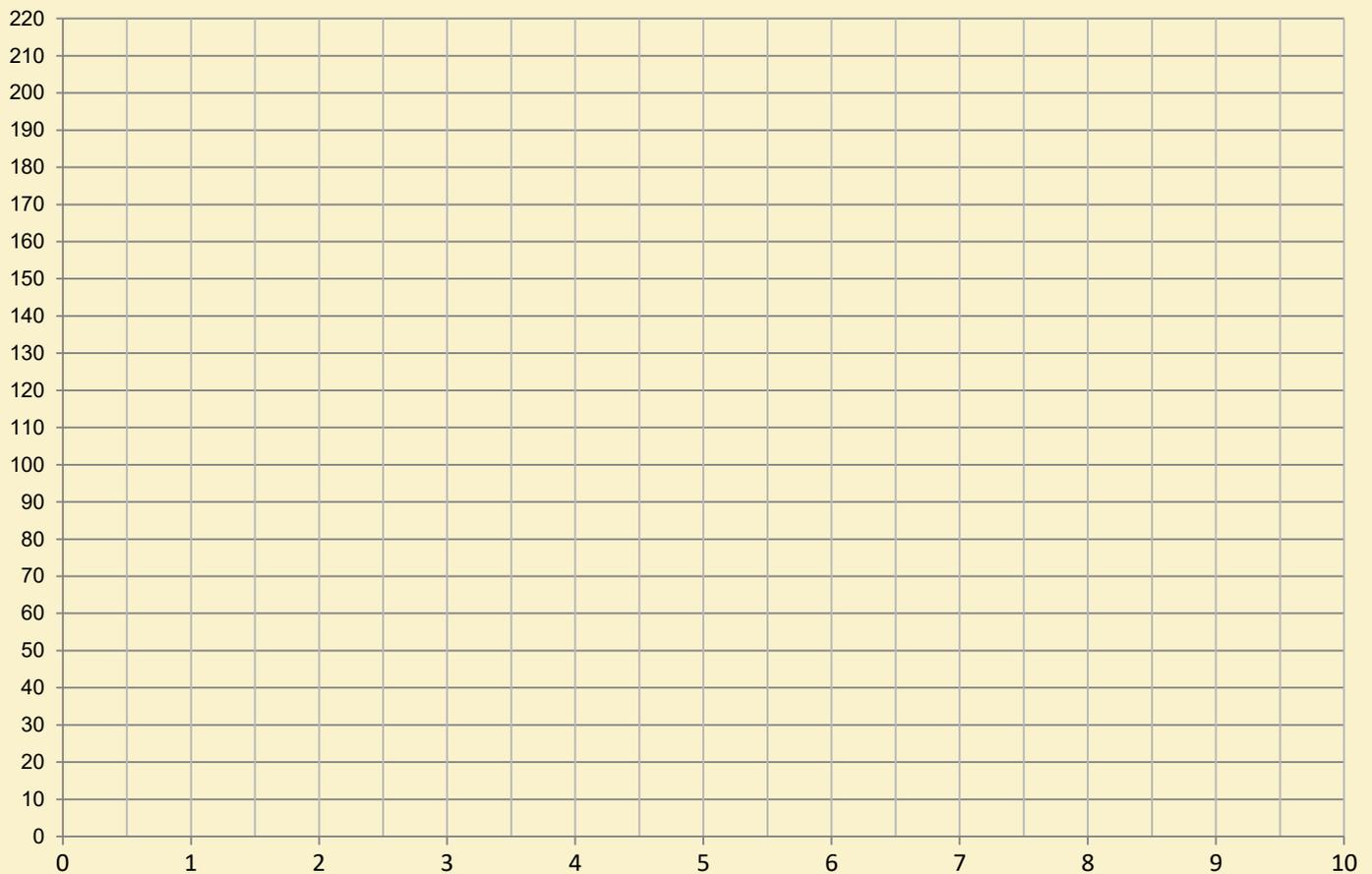
CURSO Y GRUPO _____



PREGUNTAS

REALIZA LAS ACTIVIDADES Y LUEGO TOMA EL PULSO. TRAS HACERLO, MARCA EL RESULTADO TANTO EN LA TABLA COMO EN LA GRÁFICA.

NÚMERO	EJERCICIO	PPM	NÚMERO	EJERCICIO	PPM
1	TUMBADO		6	3' MIN DESPUÉS	
2	SENTADO		7	20 SENT - 20 ABS - 12 FONDOS	
3	DE PIE		8	3' MIN DESPUÉS	
4	CAMINANDO 1'		9	45s - 1min CARRERA ANAERÓBICA	
5	5' DE C.C.		10	3' MIN DESPUÉS	



PREGUNTAS

1.- ¿TU NÚMERO DE PULSACIONES EN REPOSO ES NORMAL? ¿EN QUÉ REFERENCIA TE BASAS PARA DAR ESA RESPUESTA?

2.- ACERCA DEL PULSO EN REPOSO, SEÑALA CON UN CÍRCULO SI ESTAS AFIRMACIONES SON VERDADERAS O FALSAS.

1. ALGUIEN QUE TENGA 50 PPM TIENE UNA MALA CONDICIÓN FÍSICA.
2. 79 PPM ES UN PULSO NORMAL.
3. SI AL TOMAR EL PULSO VARIAS VECES TENGO 102 PULSACIONES, DEBO IR AL MÉDICO.
4. SI UNA PERSONA TIENE 45 PPM ESTÁ ENFERMA.

1.- V F
2.- V F
3.- V F
4.- V F

3.- SEÑALA CON UN CÍRCULO SI ESTAS AFIRMACIONES SON VERDADERAS O FALSAS.

1. AL HACER EJERCICIO, LOS MÚSCULOS NECESITAN MÁS OXÍGENO.
2. EL OXÍGENO ES LLEVADO POR LA SANGRE.
3. CUANTO MÁS RÁPIDO CORREMOS, MENOS PULSO TENEMOS.
4. NORMALMENTE, TENDREMOS MÁS PULSO AL CORRER UNA HORA QUE AL HACER 45 SEGUNDOS DE CARRERA ANAERÓBICA.
5. COMO NORMA GENERAL, CUANTOS MÁS MÚSCULOS SE EJERCITEN, MÁS PULSO TENDREMOS.

1.- V F
2.- V F
3.- V F
4.- V F
5.- V F

4.- ¿ENTRE QUÉ PULSOS DEBERÍAS HABERTE MOVIDO EN LAS ACTIVIDADES NÚMERO 5 Y 7? (RAZONA LA RESPUESTA).

5.- ¿A QUÉ PULSO DEBERÍAS HABER BAJADO TRAS 3 MIN DE RECUPERACIÓN? ¿QUÉ SIGNIFICA SI NO HAS BAJADO A ESE PULSO?

6.- ¿CUÁLES SON LAS TRES ZONAS CORPORALES BÁSICAS DONDE SE TOMA EL PULSO? ¿Y CÓMO SE TOMA?

CALIFICACIÓN POR PREGUNTAS

- 1.- 1.5 puntos.
 - 2.- 1 punto (0.25 cada una –cada respuesta fallida restará una buena–).
 - 3.- 1 punto (0.20 cada una –cada respuesta fallida restará una buena–).
 - 4.- 2 puntos.
 - 5.- 2 puntos.
 - 6.- 1.5 puntos.
- Rellenar la tabla y la gráfica de forma correcta sumará 1 punto.

CALIFICACIÓN FINAL

Tarea 2. El calentamiento

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____

PREGUNTAS

DIBUJA EN ESTA TABLA UN CALENTAMIENTO GENERAL SIGUIENDO EL ORDEN ESTUDIADO EN EL TEMA PERO SIN REPETIR LOS EJERCICIOS QUE APARECEN EN ÉL (EXCEPTO EL DE CARRERA CONTINUA, CLARO).



1 	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

Tarea 3. Las CFB

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____



PREGUNTAS

OBSERVA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES Y GESTOS DEPORTIVOS Y ESCRIBE EN LOS RECTÁNGULOS QUÉ CUALIDAD FÍSICA SE NECESITA PARA EJECUTARLOS.



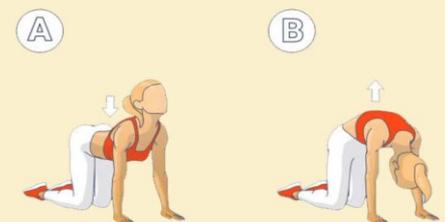
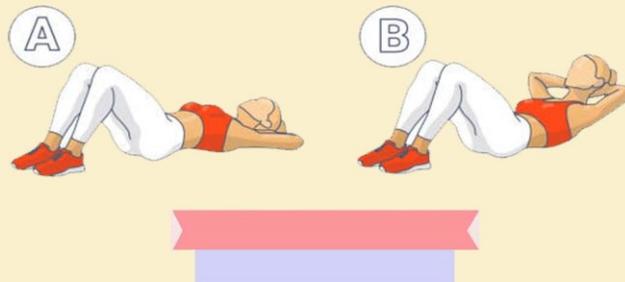
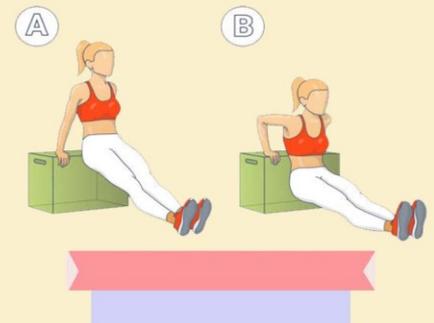
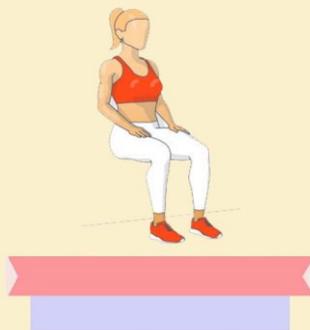
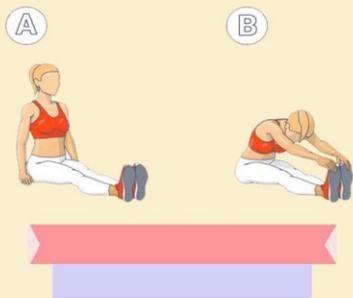
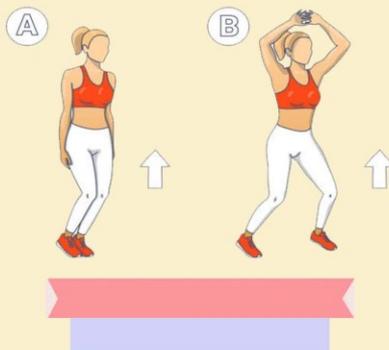
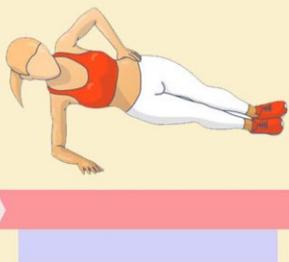
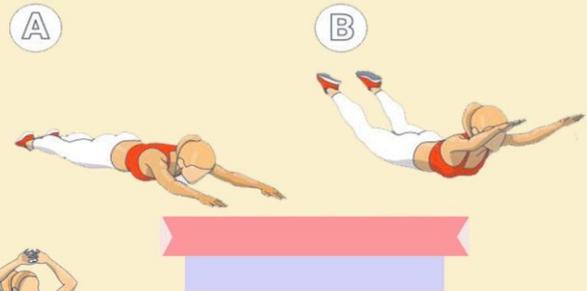
Tarea 3.2. Las CFB. Ejercicios

DIRECTRICES

- > CLASIFICA LOS SIGUIENTES EJERCICIOS POR:
 - > 1. LA CUALIDAD FÍSICA QUE DESARROLLA.
 - > 2. EL NOMBRE DEL MÚSCULO (FUERZA O FLEXIBILIDAD) O LA ARTICULACIÓN (FLEXIBILIDAD) QUE TRABAJA.

Nombre y apellidos

Curso y grupo



Tarea 4. Ejercicio saludable

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO



PREGUNTAS

1.- ESCRIBE QUÉ SON LAS AGUJETAS, SUS CAUSAS Y LAS MEDIDAS PARA PREVENIRLAS.

RESPUESTA

2.- CLASIFICA ESTAS FRASES COMO **V** O **F**:

2.1.- EN PERSONAS FUMADORAS, LA PROBABILIDAD DE PADECER CÁNCER DE PULMÓN ES DE 1/6000.



2.2.- DORMIR MENOS DE 6 HORAS PUEDE DESENCADENAR HIPERTENSIÓN ARTERIAL.



2.3.- EL EXCESO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS PUEDE PRODUCIR INSOMNIO.



2.4.- EL CONSUMO DE ALCOHOL SE ASOCIA AL CÁNCER DE HÍGADO Y DEL TRACTO INTESTINAL.



2.5.- HIPERTENSIÓN, DIABETES Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON TÍPICOS EFECTOS DEL SEDENTARISMO.



3.- EXPLICA CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE A TU EDAD.

4.- ESCRIBE CINCO BENEFICIOS DEL EJERCICIO.

5.- ¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES Y LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD MENTAL?

Tarea 5. Actitud Postural

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO



PREGUNTAS

1.- DESCRIBE QUÉ ERRORES POSTURALES TIENEN LAS SIGUIENTES FIGURAS.



2.- CLASIFICA ESTAS FRASES COMO **V** O **F**:

2.1.- ES TAN SANO DORMIR BOCARRIBA COMO HACERLO DE LADO.



2.2.- PARA SENTARSE, LO MÁS IMPORTANTE ES TENER UN APOYO LUMBAR.



2.3.- ES BUENO CRUZAR LAS PIERNAS AL SENTARSE SIEMPRE Y CUIANDO CRUCEMOS LAS DOS.



2.4.- LA ALMOHADA PARA DORMIR DEBE SER DE UNA ALTURA Y DUREZA MEDIA.



2.5.- LO MÁS IMPORTANTE A LA HORA DE ESTAR DE PIES ES MANTENER LA VISTA AL FRENTE.



3.- DESCRIBE CON EXACTITUD Y AL DETALLE COMO SERÍA UNA BUENA ACTITUD AL DORMIR.



4.- DESCRIBE LA POSTURA CORRECTA DE SENTADO.



5.- BUSCA EN INTERNET QUÉ LESIONES PUEDE CAUSAR UNA MALA POSTURA Y DIBUJA DOS EJERCICIOS QUE PUEDAN PREVENIR O COMPENSAR ESAS LESIONES.

LESIONES DE PIE

EJERCICIO 1 EJERCICIO 2

LESIONES SENTADO

EJERCICIO 1 EJERCICIO 2

LESIONES TUMBADO

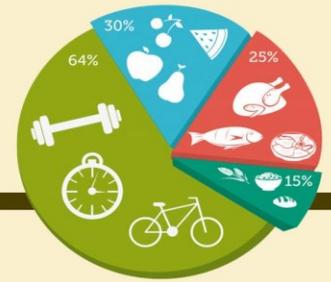
EJERCICIO 1 EJERCICIO 2

Tarea 6. Nutrición

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____

PREGUNTAS

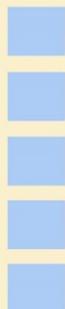


1.- ESCRIBE LAS CANTIDADES QUE DEBERÍAMOS TOMAR DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS

2.- CONTESTA COMO VERDADERO O FALSO (CADA RESPUESTA ERRÓNEA RESTARÁ UN CORRECTA).

- ES MEJOR COMER POCO Y A MENUDO QUE MUCHO EN SOLO TRES COMIDAS.
- SE DEBEN BEBER 2 LITROS DE AGUA DIARIOS, SE TENGA SED O NO.
- LAS GRASAS DEBEN ELIMINARSE DE UNA DIETA SALUDABLE.
- LOS FRUTOS SECOS APORTAN ÁCIDOS GRASOS BENEFICIOSOS.
- LLEVANDO UNA DIETA EQUILIBRADA NO SE NECESITAN COMPLEMENTOS EXTRA.



3.- ¿QUÉ TIPO DE GRASAS DEBERÍAMOS TOMAR Y CADA CUÁNTO?

4.- ¿CUÁLES SON LOS PORCENTAJES QUE DEBERÍAMOS TOMAR DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS? PON DOS EJEMPLOS DE ALIMENTOS DE CADA GRUPO

5.- BUSCA EN INTERNET DOS TRES CONSEJOS ALIMENTICIOS QUE CONSIDERES ERRÓNEOS Y EXPLICA EL PORQUÉ.

Tarea 7. Balonmano

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO



PREGUNTAS

1.- NOMBRA Y DESCRIBE DOS PASES QUE NO ESTÉN LA PREGUNTA NÚMERO 4.

RESPUESTA

3.- ESCRIBE CINCO FALTAS RELACIONADAS CON EL BALÓN.

2.- CLASIFICA ESTAS FRASES COMO **V** Y **F**:

2.1.- UN PARTIDO DE BALONMANO SE JUEGA A DOS TIEMPOS DE 35 MINUTOS.

2.2.- LAS FALTAS SE SACAN SIEMPRE DESDE EL LUGAR DONDE SE COMETEN.

2.3.- EN LA EXPULSIÓN, EL JUGADOR PUEDE SER SUSTITUIDO POR OTRO PASADOS 2 MINUTOS.

2.4.- SE PUEDEN DAR CUATRO APOYOS SIN BOTAR EL BALÓN SI ESTAMOS PARADOS.

2.5.- EN LOS SAQUES DE BANDA ES OBLIGATORIO PISAR LA LÍNEA AL SACAR.

4.- ESCRIBE EL NOMBRE DE ESTOS GESTOS TÉCNICOS.



5.- ESCRIBE QUÉ FALTA SE COMETE (SI SE COMETE ALGUNA) Y QUÉ PASARÍA A CONTINUACIÓN.

5.1. Defensor agarra en el momento del tiro al atacante dentro del área de la defensa.
Justifica la respuesta.

5.2. Jugadora defensora agarra a una atacante durante un pase a 7 metros de la portería de la defensa.
Justifica la respuesta.

5.3. Jugador atacante salta fuera del área contraria pero tira desde dentro, aunque lo hace en el aire.
Justifica la respuesta.

Tarea 8. Senderismo

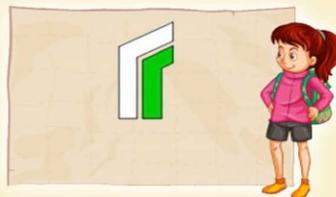
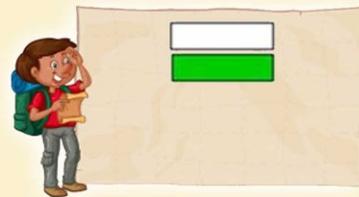
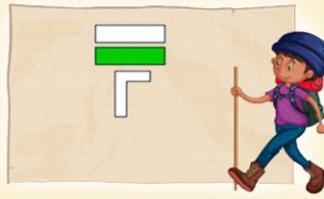
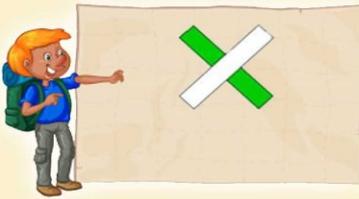
NOMBRE Y
APELLIDOS

PREGUNTAS

CURSO Y
GRUPO



1.- ¿QUÉ SIGNIFICAN ESTAS SEÑALES?



2.- ESCRIBE CINCO MATERIALES QUE DEBERÍAN IR SIEMPRE EN UNA MOCHILA.

3.- CLASIFICA COMO **V** O **F** LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES.

- 3.1.- ES MEJOR HACER SENDERISMO SOLO PARA EVITAR DISTRACCIONES _____
- 3.2.- SI HAY UN ATAJO, ES MEJOR COGERLO PARA AHORRAR TIEMPO Y ENERGÍA _____
- 3.3.- ARROJAR BASURA ORGÁNICA NO TIENE NINGUNA CONSECUENCIA PORQUE LO REABSORBE EL SUELO O SE LO COMEN LOS ANIMALES _____
- 3.4.- INFORMARSE CON ANTELACIÓN DEL TERRENO EVITA MALOS MOMENTOS _____
- 3.5.- DURANTE LA MARCHA, ES MEJOR COMER LIGERO _____

4.- ESCRIBE CINCO ERRORES QUE HA COMETIDO ESTA FAMILIA AL HACER SENDERISMO.



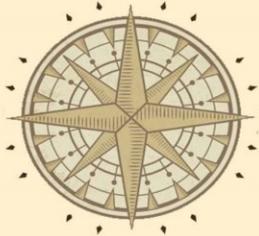
Tarea 9. Orientación

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

PREGUNTAS

1.- ESCRIBE LOS PUNTOS CARDINALES PRINCIPALES Y SECUNDARIOS. (1 PUNTO).



2.- ESCRIBE QUÉ PUNTO CARDINAL SE HALLA CON ESTAS SEÑALES (1 PUNTO).



3.- CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS (3 PUNTOS).

3.1.- ESTÁS MIRANDO DE FRENTE LA PARTE VERDE DEL MUSGO. ¿EL OESTE ESTÁ SITUADO A TU DERECHA, IZQUIERDA, ENFRENTE O A TU ESPALDA?

3.2.- SON LAS 12 PM Y EL SOL ESTÁ SITUADO A TU DERECHA. ¿QUÉ PUNTO CARDINAL ESTÁ UBICADO ENFRENTE DE TI?

3.3.- AL AMANECER, ¿QUÉ PUNTO CARDINAL ESTÁ SITUADO A TU IZQUIERDA SI MIRAS EL SOL DE FRENTE?

3.4.- EN EL OCASO, SI ESTÁS MIRANDO EL SOL, ¿QUÉ PUNTO CARDINAL TIENES A TU IZQUIERDA?

4.- CONTESTA COMO **V** Y **F** A LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES (2 PUNTOS).

4.1.- LA ESTRELLA POLAR SIEMPRE MARCA EL NORTE EN TODA LA TIERRA

4.2.- EN LA TIERRA, EL RECORRIDO DEL SOL SIEMPRE ES E-S-O.

4.3.- A LAS 12 PM, EL SOL MUESTRA UN DIFERENTE PUNTO CARDINAL DEPENDIENDO DEL HEMISFERIO DONDE NOS ENCONTREMOS

4.4.- LA ESTRELLA POLAR ESTÁ EN LA CONSTELACIÓN DE LA OSA MAYOR

4.5.- A LAS 9 PM EN VERANO, EL SOL SIEMPRE SEÑALA EL ESTE

5.- DIBUJA LOS SIGUIENTES RUMBOS COMO EN EL EJEMPLO. RECUERDA QUE LA SALIDA SE SEÑALA CON UN TRIÁNGULO Y LA LLEGADA CON UN CÍRCULO DOBLE (3 PUNTOS).

EJEMPLO

(N-N-NE-SE-E-S)	(S-E-NE-E-NO-N-O)	(SE-SO-O-O-S-E)	(S-E-N-N-O-SO-S)	(O-SE-S-O-O-S-NO)

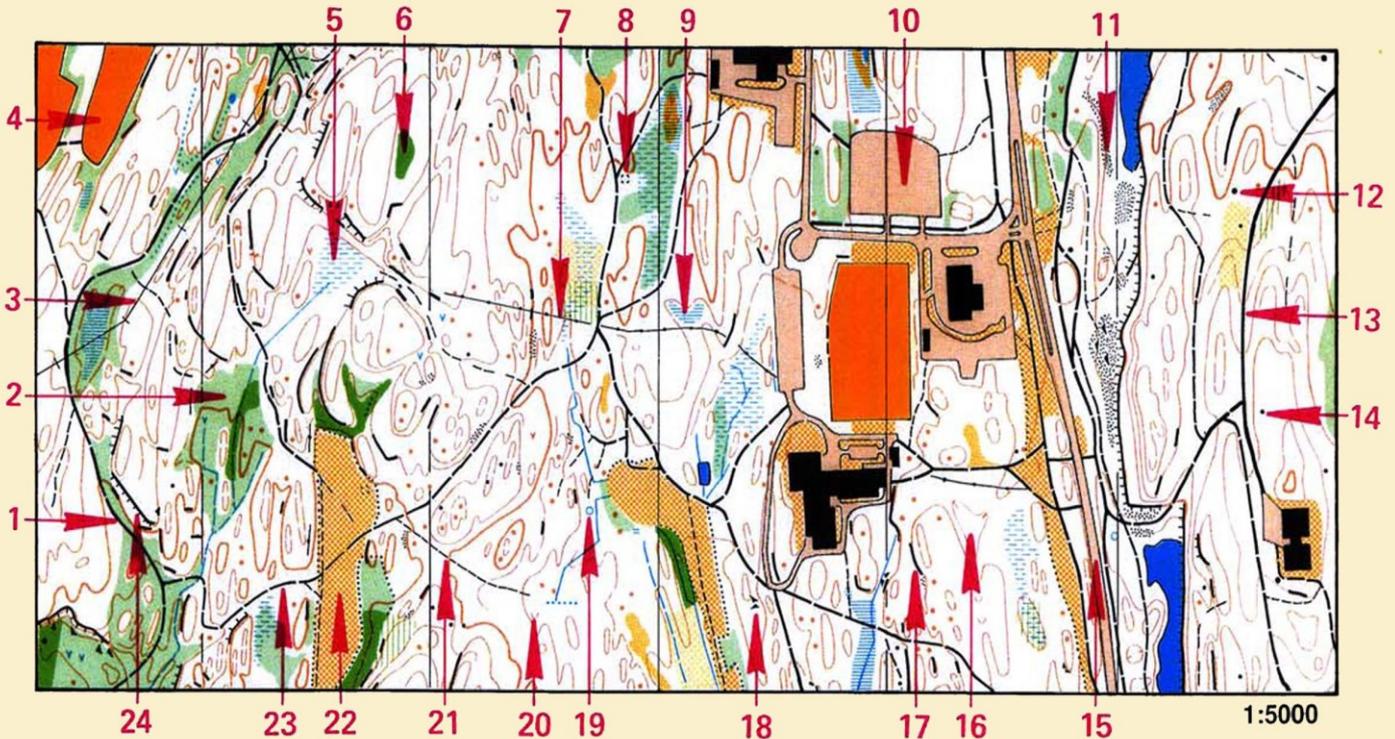


PREGUNTAS

Para ser capaces de entender el mapa necesitamos conocer algunos símbolos. Este es un repaso sobre los más importantes. Memoriza lo que significa cada uno de ellos. Oculta los significados con la mano y practica recordando lo que significan.

A	▣ ::	Edificio, ruina	J	▨	Claro pantanoso	S	▬	Carretera principal
B	· ·	Piedra, pequeña-grande	K	~	Curva de nivel, colina	T	—	Carretera
C	▬	Cortado, pared rocosa	L	.	Cota	U	—	Camino carretero
D	⬢	Terreno rocoso	M	⊖	Depresión, agujeros	V	—	Senda grande
E	× ×	Detalles característicos	N	▬	Claro	W	—	Senda pequeña
F	—	Canal, arroyo	O	▨	Semiabierto	X	—	Línea eléctrica
G	○	Agujero con agua, pozo	P	▨	Cultivado	Y	—	Límite de vegetación
H	▨	Pantano, ciénaga	Q	▨	Vegetación muy espesa	Z	—	Muro de Piedra
I	▨	Zona pantanosa	R	▨	Vegetación espesa	Æ	—	Valla

Las flechas numeradas apuntan a diferentes símbolos del mapa. Rellena las líneas de abajo, con el significado del símbolo al que apunta cada flecha.



1	_____	9	_____	17	_____
2	_____	10	_____	18	_____
3	_____	11	_____	19	_____
4	_____	12	_____	20	_____
5	_____	13	_____	21	_____
6	_____	14	_____	22	_____
7	_____	15	_____	23	_____
8	_____	16	_____	24	_____

Tarea 10. Bádminton



NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

BÁDMINTON. PREGUNTAS

1.- DESCRIBE DOS GESTOS TÉCNICOS DEL BÁDMINTON QUE NO ESTÉN EN LA PREGUNTA NÚMERO 4.

RESPUESTA

3.- ESCRIBE TRES FALTAS LÓGICAS RELACIONADAS CON LA RAQUETA DURANTE EL SAQUE.

2.- CLASIFICA ESTAS FRASES COMO **V** Y **F**:

2.1.- UN SET DE BÁDMINTON SE JUEGA A 21 PUNTOS CON DIFERENCIA DE 2 PUNTOS.



2.2.- UN PARTIDO DE BÁDMINTON SE JUEGA A A 3 SETS.



2.3.- EN DOBLES, EL SAQUE PUEDE SER RECIBIDO POR CUALQUIERA DE LOS DOS JUGADORES.



2.4.- EL VOLANTE PUEDE SER GOLPEADO CON CUALQUIER PARTE DE LA RAQUETA.



4.- ESCRIBE EL NOMBRE DE ESTOS GESTOS TÉCNICOS (1 punto).

	NOMBRE		NOMBRE
	NOMBRE		NOMBRE

5.- ESCRIBE QUIÉN SACARÍA Y DESDE QUÉ LADO EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES (3 puntos).

5.1. Jugador A (contra B) ha sacado y ha ganado el punto. Una vez sumado, lleva 17. Justifica la respuesta.

5.2. Jugador A saca y pierde. Una vez sumado el punto, van 19-21 ganando B. Justifica la respuesta.

5.3. Van 15-15. Jugador B saca y el volante toca la red y entra en la zona de saque contraria correcta. Justifica la respuesta.

Tarea 11. Primeros auxilios

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO



PREGUNTAS

1.- ESCRIBE EN QUÉ CONSISTE EL PROTOCOLO PAS.

RESPUESTA

4.- ESCRIBE LOS CINCO PASOS DEL SVB.

5.- DESCRIBE LA ACTUACIÓN CORRECTA EN CASO DE DESMAYO O PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO.

2.- CLASIFICA ESTAS FRASES COMO **V** O **F**:

2.1.- LA MANIOBRA DE HEIMLICH SE UTILIZA PARA REVIVIR UN CORAZÓN PARADO.



2.2.- ANTE UN DESMAYO, ES MEJOR NO JUNTARSE MUCHAS PERSONAS ALREDEDOR DE LA VÍCTIMA.



2.3.- SIEMPRE QUE HAYA UNA INFLAMNACIÓN HAY QUE APLICAR CALOR PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN.



2.4.- CUANDO UNA HEMORRAGIA PARA, SE DEBE DEJAR DE APLICAR PRESIÓN ENSEGUIDA.



2.5.- EN LAS QUEMADURAS ES MEJOR NO RETIRAR LA ROPA O TEJIDOS ADHERIDOS A LA PROPIA QUEMADURA.



3.- ¿CÓMO DEBERÍAMOS ACTUAR ANTE UN GOLPE O UN ESGUINCE?

Tarea 12. Atletismo

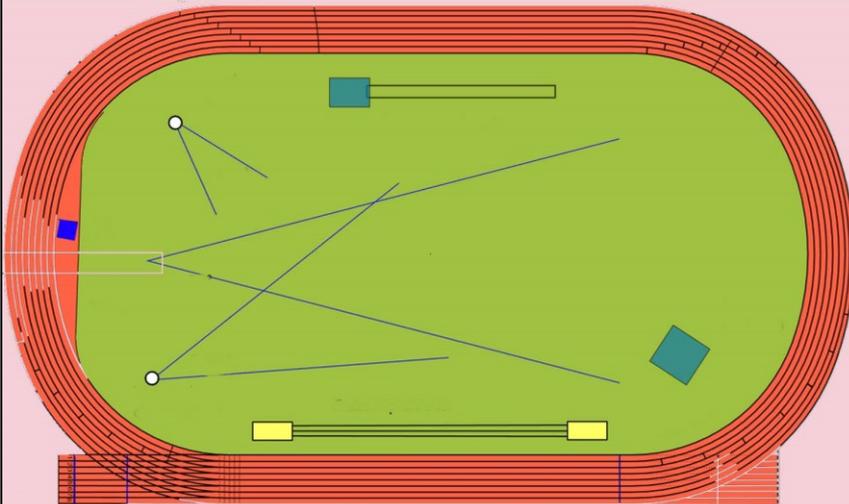
NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO



ATLETISMO. PREGUNTAS

1.- SEÑALA DÓNDE SE DESARROLLAN LAS SIGUIENTES DISCIPLINAS EN LA PISTA DE ATLETISMO.



- 1 SALTO DE LONGITUD
- 2 LANZAMIENTO DE MARTILLO
- 3 SALTO DE ALTURA
- 4 LANZAMIENTO DE JABALINA
- 5 LANZAMIENTO DE DISCO
- 6 OBSTÁCULOS

2.- ¿EN QUÉ AÑO Y EN QUÉ CIUDAD SE PRODUJO LA PRIMERA OLIMPIADA DE LA HISTORIA?

¿EN QUÉ AÑO Y EN QUÉ CIUDAD SE PRODUJO LA PRIMERA OLIMPIADA MODERNA?

¿EN QUÉ AÑO SE ACEPTA LA PARTICIPACIÓN FEMENINA EN EL ATLETISMO?

3.- ESCRIBE EL NOMBRE DE ESTOS GESTOS TÉCNICOS.

	NOMBRE		NOMBRE
	NOMBRE		NOMBRE

4.- NUMERA LAS FASES EN BASE A LO EXPLICADO EN EL TEMA.



Tarea 13. Seguridad vial

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____

PREGUNTAS



1.- **V**ERDADERO (V) O **F**ALSO (F) (Cada pregunta incorrecta restará una correcta). De ser falsa, escribe la respuesta verdadera de forma esquemática. Varias preguntas quizá tengas que consultarlas en internet.

- | | | |
|---|---|---------------------------|
| 1.- Si camino por la carretera, siempre por la derecha. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 2.- Si no vienen coches, puedo cruzar sin paso de peatones. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 3.- Siempre he de cruzar por delante de los vehículos. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 4.- En un paso de peatones, el peatón siempre tiene preferencia. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 5.- El codo a 90° del ciclista significa que va a girar. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 6.- Hay que evitar cruzar cuando un coche está aparcando. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 7.- El móvil y los auriculares, apagados al cruzar. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 8.- La bicicleta debe mantener una distancia lateral de 2 m. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 9.- Las puertas de los garajes pueden ser peligrosas. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 10.- Entre un semáforo y un policía, debo hacer caso al primero. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 11.- Los patinetes eléctricos pueden ir por la acera. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 12.- El peatón puede circular por el carril bici. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 13.- Si no hay coches, puedo cruzar fuera del paso de peatones. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 14.- Con el semáforo parpadeando en ámbar, puedo cruzar. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 15.- Personas ciegas siempre tienen preferencia ante los coches. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 16.- Antes de cruzar, establece contacto visual con el conductor. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 17.- Puedo usar auriculares en los patinetes eléctricos. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 18.- Los patines y monopatines deben circular por la acera. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 19.- Las bicicletas SIEMPRE deben ir por la carretera. |  | Respuesta correcta: _____ |
| 20.- Puedo tomar bebidas sin alcohol mientras patino. |  | Respuesta correcta: _____ |

BANCO DE EJERCICIOS

FLEXIBILIDAD

GEMELOS



ISQUIOTIBIALES



CUÁDRICEPS



ADUCTORES



GLÚTEO



OBLICOS



MOVILIZACIÓN DE COLUMNA



PSOAS ILÍACO



TRÍCEPS



RECTO ABDOMINAL



BANCO DE EJERCICIOS

TRAIN INSANE
OR REMAIN
THE SAME

FUERZA

GEMELOS



LUMBAR



RECTO ABDOMINAL



CUÁDRICEPS



CINTURA PÉLVICA



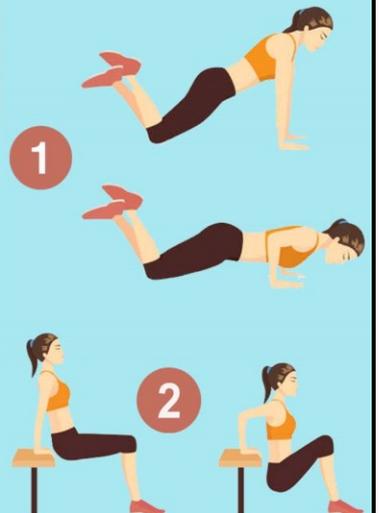
ISQUIOTIBIALES Y GLÚTEO



OBLICUOS



TRÍCEPS



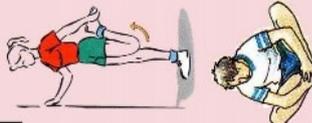
BÍCEPS



ENTRENAMIENTO (LUNES)

OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y de la fuerza resistencia (con aumento del tono muscular).

1 CALENTAMIENTO



FLEXIBILIDAD de piernas



FLEXIBILIDAD de tronco

FLEXIBILIDAD de brazos



2.2

(1 serie de 20 o también se expresa 1x20 rep. D: 20")



2.3

(1 serie de 15 o también se expresa 1x15 rep. D: 20")



Codo a rodilla contraria

- 20 repeticiones
- Descanso de 20 seg.
- 20 repeticiones
- Descanso de 20 seg.
- 20 repeticiones
- Descanso de 20 seg.

2.7



● 3x30 repeticiones

- 30 repeticiones de gemelo
- Descanso de 20 seg.
- 12 repeticiones de deltoides...



● 3x12 repeticiones



2.4

- 20 sentadillas
- 8-10 fondos de brazos
- 20 sentadillas
- 8-10 fondos de brazos
- 20 sentadillas
- 8-10 fondos de brazos

● Descanso de 20 seg. entre ejercicios.

3x20s-20f. D: 20"



2.5

- 20 zancadas
- 15 lumbares subiendo solo tronco
- 20 zancadas
- 15 lumbares subiendo solo tronco
- 20 zancadas
- 15 lumbares subiendo solo tronco

● Descanso de 20 seg. entre ejercicios.

3x20z-20l. D: 20"

2 FUERZA RESISTENCIA

Elevar la cadera con rodillas a 90°.

2.1



- 20 repeticiones
 - Descanso de 20 seg.
 - 20 repeticiones.
- (2 series de 20 o también se expresa 2x20 rep. D: 20")

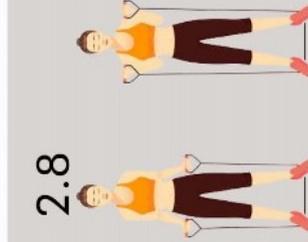
2.6



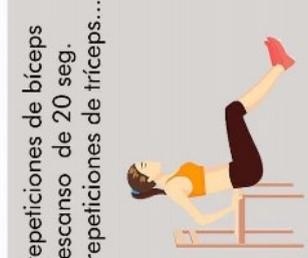
Codo a rodilla contraria

- 20 repeticiones
- Descanso de 20 seg.
- 20 repeticiones
- Descanso de 20 seg.
- 20 repeticiones
- Descanso de 20 seg.

2.8



● 3x10 repeticiones



- 10 repeticiones de bíceps
- Descanso de 20 seg.
- 10 repeticiones de tríceps...

● 3x10 repeticiones

ENTRENAMIENTO (MARTES)

OBJETIVO: desarrollo de la resistencia, flexibilidad y CORE (con aumento del tono muscular).

1 CARRERA CONTINUA



SESIÓN 1: 3x5 min de carrera continua (c.c)

SESIÓN 2: 2x8 min de c.c.

SESIÓN 3: 2x10 min de cc.

SESIÓN 4: 3x8 minutos de c.c.

SESIÓN 5: 2x15 min de carrera continua (c.c)

SESIÓN 6: 1x20 min de c.c.

SESIÓN 7: 1x25 min de cc.

SESIÓN 8: 1x30 minutos de c.c.

2

FLEXIBILIDAD. Mantener cada ejercicio un mínimo de 30 segundos respirando sosegadamente.



3

CORE. Mantener cada ejercicio un mínimo de 30 segundos.



ENTRENAMIENTO (JUEVES)

OBJETIVO: desarrollo de la fuerza resistencia y flexibilidad con aumento del tono muscular).

1 CARRERA CONTINUA. 8 - 10 minutos



FLEXIBILIDAD
de
piernas



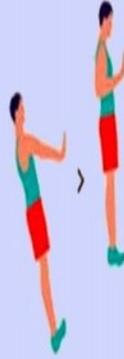
FLEXIBILIDAD de tronco



FLEXIBILIDAD de brazos

2

HIIT. Ejercicios al 90% (rápidos, pero no al máximo). 30 segundos de trabajo y 10 de descanso. Descansar 3 minutos y repetir.



NORMAS E INFORMACIONES DEL DEPARTAMENTO

1. NORMAS DE CONVIVENCIA

1. COMPAÑERISMO Y PROFESORADO: RESPETO A LOS COMPAÑEROS Y AL PROFESOR. SE VALORARÁ POSITIVAMENTE EL COMPAÑERISMO, GENEROSIDAD CON LOS QUE TIENEN DIFICULTADES, ACTITUDES DEMOCRÁTICAS Y SOLIDARIAS.
2. MATERIAL: RESPETO AL MATERIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA. EL MAL USO POR PARTE DEL ALUMNADO SUPONDRÁ UNA SANCIÓN DISCIPLINARIA COMO LA REPOSICIÓN DE DICHO MATERIAL.
3. PUNTUALIDAD: EL ALUMNADO DEBERÁ ASISTIR PUNTUALMENTE A LAS SESIONES, VALORÁNDOSE NEGATIVAMENTE UNA IMPUNTUALIDAD RECURRENTE.

2. VESTIMENTA

VESTIMENTA NECESARIA. LA INDUMENTARIA BÁSICA Y NECESARIA ES ROPA DE DEPORTE QUE PERMITA REALIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS EN LA SESIÓN. CONCRETAMENTE:

- a PARTE SUPERIOR: CAMISETA DE MANGA CORTA, LARGA O SIN MANGAS O TOPS DEPORTIVOS.
- b PARTE INFERIOR: PANTALÓN LARGO O CORTO DE CHÁNDAL. MALLAS DEPORTIVAS.
- c CALZADO: ZAPATILLAS ADECUADAS, CORRECTAMENTE ATADAS, ASÍ COMO EL USO DE CALCETINES.
- d ASEO: SE PERMITIRÁ AL ALUMNADO TRAER CAMISETA DE REPUESTO Y ELEMENTOS DE ASEO PERSONAL.

3. NORMAS DE SEGURIDAD

POR SEGURIDAD, SE HACE IMPRESCINDIBLE EVITAR:

- LLEVAR ANILLOS, PENDIENTES, CADENAS Y OTROS ACCESORIOS QUE PUEDAN ENTORPECER LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- MASTICAR CHICLES, CAMELOS O CUALQUIER OBJETO SUSCEPTIBLE DE OCASIONAR UN COLAPSO EN LAS VÍAS RESPIRATORIAS.
- LLEVAR EL PELO LARGO Y SUELTO, YA QUE DIFICULTA LA VISIÓN Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

LA FALTA DE ALGUNO DE LOS PUNTOS INCLUIDOS EN EL PUNTO 2 Y 3 PODRÁ IMPLICAR QUE EL ESE ALUMNADO NO PARTICIPE EN LA SESIÓN PRÁCTICA, VIÉNDOSE SUSTITUIDO EL TRABAJO PRÁCTICO POR UNO TEÓRICO O DE COLABORACIÓN EN EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LA CLASE Y, TAMBIÉN, VER PENALIZADA SU NOTA EN EL APARTADO DE ACTITUD.

CRITERIOS PARA LA REPETICIÓN DE UNA PRUEBA POR AUSENCIA DEL ALUMNO

- SE LE REPETIRÁ LA PRUEBA EVALUABLE EN EL CASO DE QUE EL MOTIVO SEA UNA ENFERMEDAD Y EL JUSTIFICANTE PRESENTADO SEA OFICIAL. DADO QUE EL PERSONAL MÉDICO NO TIENE OBLIGACIÓN DE EMITIR JUSTIFICANTES, LA PROPIA CITA MÉDICA O EL INFORME MÉDICO SERÁN VÁLIDOS. EN EL CASO DE OTRO TIPO DE JUSTIFICACIÓN, VIAJE, EVENTO FAMILIAR, ENFERMEDAD DE UN FAMILIAR... SERÁ EL PROFESORADO EL QUE DECIDA SI PUEDE DE REPETIRSE O NO.
- SI LAS JUSTIFICACIONES FUERAN REITERADAS O EL PROFESORADO SOSPECHARA QUE EXISTE MALA FE O NEGLIGENCIA EN LA JUSTIFICACIÓN DE LAS AUSENCIAS, ESTE PODRÁ TOMAR LA DECISIÓN DE NO REPETIR LA PRUEBA SI ASÍ LO DECIDIERA.

CRITERIOS PARA LA SANCIÓN POR DESHONESTIDAD EN PRUEBAS

SI EL PROFESORADO SOSPECHA QUE EL ALUMNADO NO HA SIDO HONESTO EN ALGUNA DE LAS PRUEBAS, PODRÁ OPTAR POR REPETIRLE LA PRUEBA EL DÍA QUE CONSIDERE OPORTUNO CON EL FIN DE CONSTATAR LA VERACIDAD DE SUS RESPUESTAS, EN EL CASO DE UN CONTROL, O HACÉSELA REPETIR, EN EL CASO DE UN TRABAJO REALIZADO EN CASA.

EN EL CASO DE QUE TENGA PRUEBAS OBJETIVAS DE QUE LA PRUEBA NO ES ORIGINAL, PODRÁ INVALIDARLA SIN NECESIDAD DE REPETICIÓN Y LA NOTA SERÁ UN 0 EN EL APARTADO TEÓRICO.

ESTE CURSO SE IMPARTIRÁ BÁDMINTON, POR LO QUE EL ALUMNADO DEBERÁ TRAER UNA RAQUETA Y UN VOLANTE.

FICHA MÉDICA

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

En la siguiente ficha (de carácter confidencial y de uso exclusivo por el departamento de Educación Física), debe señalar **SÍ** o **NO** (solo si la respuesta es afirmativa debe contestar a las preguntas).
¡Gracias por su colaboración!

¿Padece su hijo/a algún tipo de enfermedad o problema **CARDIOVASCULAR**?

SÍ

NO

En caso afirmativo, señale cuál y de qué tipo.

¿Padece su hijo/a algún tipo de **ALERGIA**?

SÍ

NO

En caso afirmativo, señale cuál y de qué tipo.

¿Padece su hijo/a algún tipo de **ASMA** o problema respiratorio?

SÍ

NO

En caso afirmativo, señale cuál y de qué tipo.

¿Padece su hijo/a algún tipo de lesión en los músculos, huesos o articulaciones **RECIENTE**?

SÍ

NO

En caso afirmativo, señale cuál y de qué tipo.

¿Padece su hijo/a algún tipo de **DESVIACIÓN** en la **COLUMNA VERTEBRAL**?

SÍ

NO

En caso afirmativo, señale cuál y de qué tipo.

¿Existe en la actualidad algún otro tipo de problema que haga que su hijo/a deba acceder a una adaptación curricular por parte del Departamento de Educación Física ?

SÍ

NO

En caso afirmativo, lea el recuadro inferior.

En caso de respuesta afirmativa en alguna de las cuestiones enumeradas anteriormente, y con el objeto de acceder a una adaptación que permita al alumno/a cursar la asignatura en las mejores condiciones, debe presentar ante el departamento de Educación Física un certificado médico oficial en el que conste:

- Patología y/o enfermedad.
- Contraindicaciones hacia el ejercicio físico: qué tipo de ejercicios, qué deportes puede realizar, a qué intensidad...
- Duración de la patología que provoca la adaptación curricular.

En caso de no presentar dicha documentación, para evitar posibles problemas de salud y, al mismo tiempo, que el alumno pueda superar la asignatura, queda al criterio del profesor el cursar dicha adaptación. Recordamos de nuevo que la figura del alumno exento no es contemplada por la ley.

NOMBRE DEL PADRE/MADRE O TUTOR/A

DNI

EL ABAJO FIRMANTE CERTIFICA QUE TODOS LOS DATOS REFLEJADOS EN EL PRESENTE DOCUMENTO SON VERDADEROS.

EN _____ A _____ DE _____ DE _____

FIRMA