

EDUCACIÓN FÍSICA



2^oESO

IES EL ESCORIAL
Departamento de Educación Física

Índice



3	TEMA 1. EL PULSO CARDIACO
5	TEMA 2. EL CALENTAMIENTO GENERAL
6	TEMA 3. LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS <ul style="list-style-type: none">• 6. LA RESISTENCIA• 7. LA FUERZA• 8. LA FLEXIBILIDAD• 9. LA VELOCIDAD
10	TEMA 4. EJERCICIO Y SALUD <ul style="list-style-type: none">• 10. ANTES DEL EJERCICIO• 11. DURANTE EL EJERCICIO• 12. DESPUÉS DEL EJERCICIO• 13. SALUD MENTAL Y EJERCICIO• 14. LA VIGOREXIA
15	TEMA 5. LA ACTITUD POSTURAL <ul style="list-style-type: none">• 16. CORE• 17. RUTINA DE ESTIRAMIENTO PARA RELAJARSE• 18. CALZADO Y EJERCICIO
19	TEMA 6. NUTRICIÓN Y EJERCICIO
20	TEMA 7. FÚTBOL SALA
21	TEMA 8. ACROSPORT
28	TEMA 9. CABUYERÍA
29	TEMA 10. ESCALADA
30	TEMA 11. GOALBALL
31	TEMA 12. PINFUVOTE
32	TEMA 13. PRIMEROS AUXILIOS
33	TEMA 14. Artzikirol
34	TEMA 15. Floorball
35	TEMA 16. Roundnet
36	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



3

EN ESFUERZO

Si 120-180 ppm es un intervalo general, para mejorar la salud podemos personalizar aún más nuestro esfuerzo si además tenemos en cuenta otros dos valores:

1 FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA (FCM)

Es el pulso que no deberíamos sobrepasar al realizar un esfuerzo.

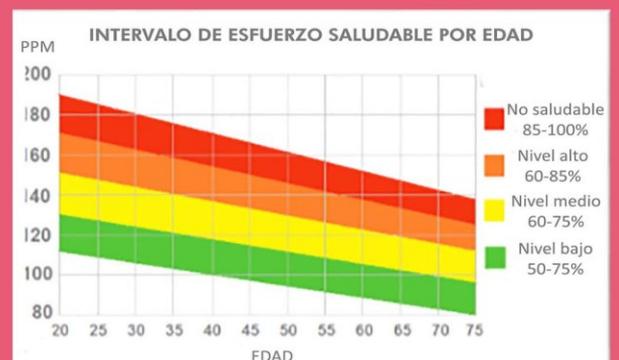
Se halla con una resta.

MUJERES: 226 - edad

HOMBRES: 220 - edad

2 INTERVALO DE TRABAJO en base a tu nivel

CONDICIÓN FÍSICA ALTA
60-85% de la FCM
CONDICIÓN FÍSICA MEDIA
60-75% de la FCM
CONDICIÓN FÍSICA BAJA
50-75% de la FCM

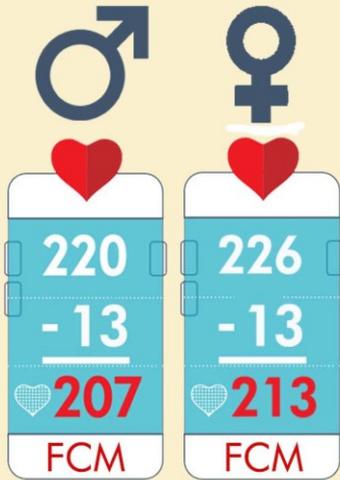


CÓMO HALLAR TU PULSO SALUDABLE EN EJERCICIO

PASO 1

Halla tu **FCM** estimada

Resta a 220 (si eres chico) o a 226 (si eres chica) tu edad.



EJEMPLO: 13 AÑOS

PASO 2

Halla tu **INTERVALO DE TRABAJO EN BASE A TU NIVEL DE CF**

Identifica tu nivel de Condición Física: alto, medio o bajo.

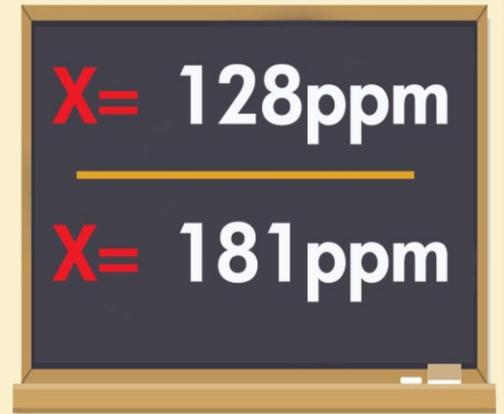


EJEMPLO: CHICA DE 13 AÑOS DE NIVEL ALTO

PASO 3

Entrena en ese **INTERVALO SALUDABLE**

Este es el intervalo de pulsaciones donde esa chica debería entrenar para mejorar la salud.



FACTORES QUE ALTERAN EL PULSO

1

EL SEXO

La mujer tiene algo más de pulso en reposo debido a que tiene un corazón más pequeño que el del hombre.



2

EL ENTRENAMIENTO

Las personas entrenadas suelen tener menos pulso en reposo. Se debe a que cierto tipo de ejercicios aumentan a la larga el tamaño y la potencia del corazón.



3

LA EDAD

Según crecemos, el pulso baja al hacerse el corazón más grande. Por ejemplo, el corazón de un bebé de meses late en reposo hasta a 160 ppm.



4

CAMBIO DE POSTURA

Al pasar de sentado o tumbado a de pie, hay más músculos trabajando en contra de la fuerza de la gravedad, por lo que necesitan más aporte de sangre.



TEMA 2. El calentamiento general

¿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 cardiaco 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



TEMA 3. Las cualidades físicas

RESISTENCIA

ES LA CAPACIDAD DE SOPORTAR UN ESFUERZO EFICAZMENTE DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE

TIPOS DE RESISTENCIA

AERÓBICA

ENTRE
120
y
180ppm

Esfuerzos
largos y
suaves



ANAERÓBICA

MÁS DE
180ppm

Esfuerzos
intensos y
cortos



Es donde se producen todos los beneficios para la salud

En niveles bajos, empezar con menos minutos y fracciona el trabajo (3x5' c.c)

CÓMO TRABAJAR LA RESISTENCIA

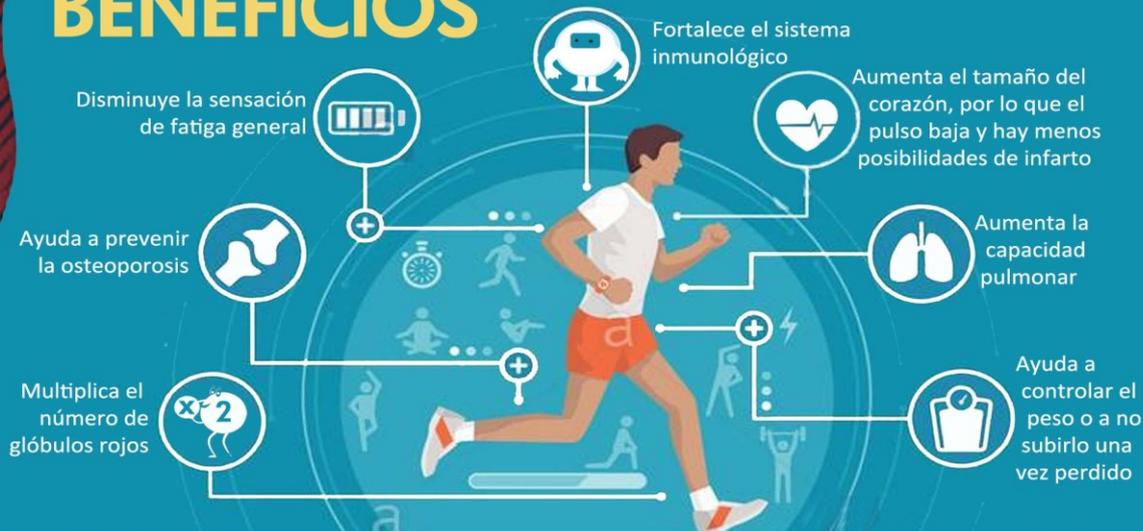


Al ser métodos más intensos, deben ir después del trabajo continuo

Repartir el trabajo por la semana. Trabajar un día y descansar el siguiente

Diseña tu propio plan y no sigas el de nadie. Empieza suave y ve subiendo poco o poco

BENEFICIOS



FUERZA

ES LA CAPACIDAD DE SOPORTAR UN PESO O VENCER UNA RESISTENCIA POR MEDIO DE LA ACCIÓN MUSCULAR

TIPOS DE FUERZA

FUERZA MÁXIMA

Es la mayor tensión que puede generar el músculo sin tener en cuenta la velocidad. Deportes típicos son la halterofilia o el culturismo.



PROBLEMAS DE ENTRENAR LA FUERZA MÁXIMA ANTES DE LOS **18 AÑOS**

- Desviaciones de columna si cargamos peso en ella.
- Compresiones vertebrales.
- Contracturas.
- Sobrecargas articulares.
- Fracturas de menisco.

FUERZA RESISTENCIA

Es la capacidad de soportar y repetir un movimiento de fuerza durante el mayor tiempo posible.

Deportes típicos son el remo o el esquí de fondo.



FUERZA EXPLOSIVA

Es la capacidad de desplazar una carga o el propio cuerpo en el menor tiempo posible. Gestos característicos son los saltos y lanzamientos.



SE PUEDE ENTRENAR SIN CARGAS. ENTRENAR CON CARGAS ALTAS PODRÍA PRODUCIR:

- Lumbago y/o ciática.
- Lesiones de rodilla.
- Tendinitis.
- Periostitis.
- Contracturas lumbares.

Cómo entrenar la fuerza

- Trabajo con grandes grupos musculares 2 o 3 veces a la semana en días alternos.
- Trabajar con el propio peso y con cargas bajas como balones, poleas o bandas.
- Los movimientos deben ser controlados. 1-2 series de 8-12 repeticiones al 60%.
- Trabajar todas las partes del cuerpo. En caso contrario, pueden aparecer lesiones. Variar para no aburrirse.
- Aumentar el peso un 5-10% tras un tiempo y llegar hasta 2-4 series de 6-12 repeticiones al 80%. Hacer juegos.

BENEFICIOS

1 Mejora de la postura corporal y la percepción del cuerpo (ayuda, por ejemplo, con los problemas de espalda).



Mejora la circulación sanguínea y potencia el corazón.



2 Regula la insulina, por lo que el riesgo de diabetes baja.



7

5 Mejora la densidad mineral ósea, fortaleciendo los huesos.

4 Junto con la dieta, ayuda a controlar el peso y a la pérdida de grasa.



FLEXIBILIDAD

ES LA CUALIDAD QUE PERMITE REALIZAR UN MOVIMIENTO HASTA EL FINAL DE SU RECORRIDO

SUBCOMPONENTES DE LA FLEXIBILIDAD

ELASTICIDAD MUSCULAR

Es la propiedad del tejido muscular de estirarse hasta el máximo de su longitud.



MOVILIDAD ARTICULAR

Capacidad de mover una articulación hasta el final de su recorrido.



Se recomienda estirar a diario en sesiones de unos **10 min** de duración.



La flexibilidad es, además, una cualidad facilitadora de las demás. Para mejorar la fuerza, la resistencia y la velocidad, es importante trabajarla.

FORMAS DE TRABAJARLA



BENEFICIOS

Mejora la coordinación, por lo que mejora el rendimiento, las molestias musculares y previene posibles lesiones.

Retrasa la aparición de enfermedades articulares degenerativas.

Retrasa la fatiga muscular en un esfuerzo y mejora la recuperación tras él.

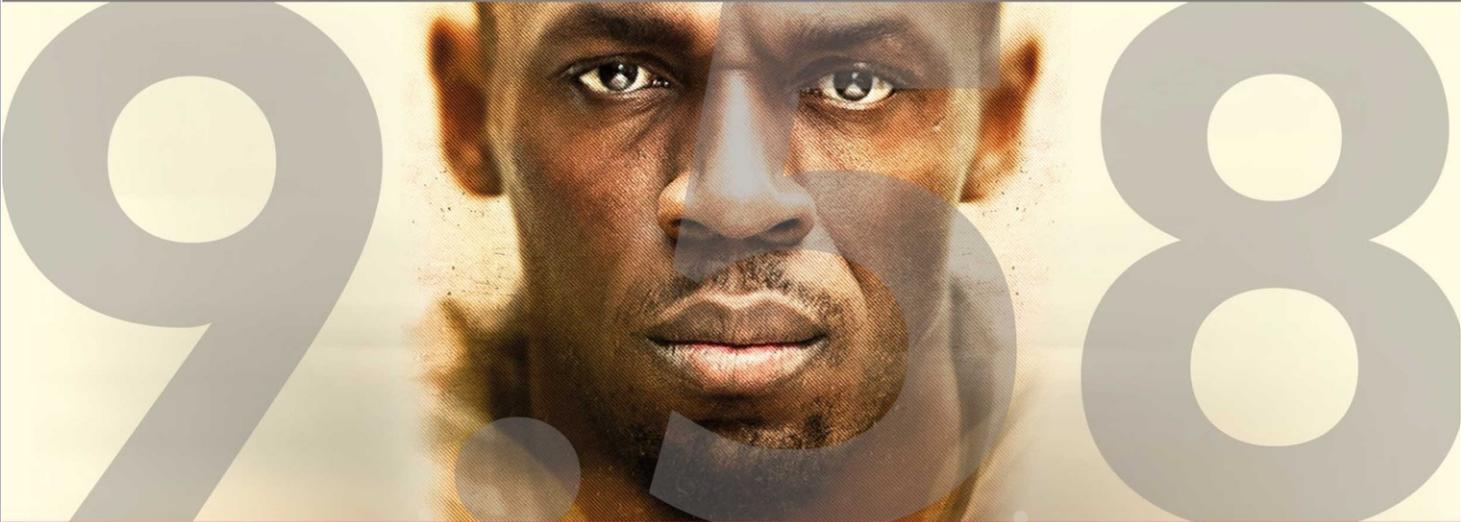
Hace que nos sintamos más sueltos y los movimientos sean más económicos y efectivos.

Evita la rigidez muscular y articular.

Compensa malas posturas corporales.

VELOCIDAD

ES LA CAPACIDAD DE REALIZAR UN MOVIMIENTO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE



SUBCOMPONENTES

VELOCIDAD DE REACCIÓN

Es la capacidad de reaccionar a un estímulo en el menor tiempo posible.



VELOCIDAD GESTUAL

Es la capacidad de realizar un gesto aislado en el menor tiempo posible.



VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.



RÉCORDS OLÍMPICOS

100 metros lisos

 Usain Bolt
Londres 2012
9,63s



 Florence Griffith-Joyner
Seúl 1988
10,62s



200 metros lisos

 Usain Bolt
Pekín 2008
19,30s

 Florence Griffith-Joyner
Seúl 1988
21,34s

CUALIDADES PARA LA SALUD

RESISTENCIA AERÓBICA

FUERZA RESISTENCIA

FLEXIBILIDAD (AMBAS)

CUALIDADES PARA COMPETICIÓN

RESISTENCIA (AMBAS)

FUERZA (TODAS)

VELOCIDAD (TODAS)

EN COMPETICIÓN, LA FLEXIBILIDAD ACTÚA COMO CUALIDAD FACILITADORA



TEMA 4. Ejercicio y salud

ANTES DEL EJERCICIO DE PREVENCIÓN DE LESIONES

1 Pedir consejo a un profesional

No sigas los consejos de cualquiera. Solo los profesionales saben de lo que hablan y te pueden ayudar sin riesgos.



2 Realizar un reconocimiento médico

Si sospechas que puede haber algún problema con tu salud, mejor prevenir que curar. Una breve visita al médico puede ahorrarnos muchos disgustos.



3 Respetar la digestión

Dejar 3 horas entre cada comida y el ejercicio para evitar pesadez, malestar, náuseas o vómitos.



Realiza un buen calentamiento



Es esencial para evitar lesiones, aumentar el rendimiento y mejorar la concentración.

Realiza ejercicios adecuados

No todo entrenamiento es bueno. El ejercicio debe estar adaptado a tu edad, nivel y necesidades.



Ropa adecuada

Vístete acorde al ejercicio, deporte o actividad física que vayas a hacer. Cada una tiene su material específico.



Descansar tras entrenar

Tan importante para mejorar nuestra forma física es entrenar como descansar. Con buenas recuperaciones podremos entrenar más y mejor.



7 Duerme bien

Se recomienda dormir unas 7 horas. Los adolescentes a dormir más (8-9 horas) y las personas mayores, menos (6-7 horas).

Dormir menos de 6 horas es perjudicial.

No te acuestes tarde ni mires pantallas, pues te hace descansar peor.



DURANTE EL EJERCICIO EJERCICIO SALUDABLE



CÓMO ENTRENAR



Ya sabiendo que no padecemos ninguna enfermedad, podemos comenzar. Para mejorar nuestra salud debemos trabajar...



RESISTENCIA
AERÓBICA



FUERZA
RESISTENCIA



FLEXIBILIDAD
(AMBAS)



SESIONES DIARIAS
DE 60 MINUTOS



75-150 MIN DE
TRABAJO INTENSO
A LA SEMANA COMO MÍNIMO



Ó 150-300 MIN
SUAVES
A LA SEMANA COMO MÍNIMO



ENTRE
120 Y 180 PPM



3 o 4 DÍAS
A LA SEMANA
A LA SEMANA COMO MÍNIMO



EL TRABAJO DEBE SER

PROGRESIVO

IN DE MENOS A MÁS

INDIVIDUALIZADO

ADAPTADO A LAS PROPIAS CAPACIDADES

Y MOTIVANTE

HAZ UNA ACTIVIDAD QUE TE GUSTE Y
MEJOR EN COMPAÑÍA AGRADABLE

OTRAS RECOMENDACIONES
VÁLIDAS POR FRANJAS DE EDAD



5 a 17 años

60 minutos diarios
de actividad
física



18 a 64 años

De 75 a 150 minutos
semanales de
actividad
física vigorosa
Es bueno trabajar
también la fuerza
resistencia.



65 años en adelante

150 minutos semanales
de actividad física
aeróbica y fuerza resistencia.



DESPUÉS DEL EJERCICIO RELAJACIÓN Y BENEFICIOS

VUELTA A LA CALMA

- Devolvemos la respiración, el pulso y al músculo a una situación cercana al reposo.
- Evita la bajada brusca de glucosa.
- Vuelve a equilibrar la temperatura corporal.
- Elimina sustancias de desecho y ayuda a la recuperación.



EL GATO

Para aliviar la espalda



EL PUENTE

Para aliviar la zona abdominal y el cuádriceps



ESTIRAMIENTO EN CUÑA

Para aliviar la espalda, gemelos e isquiotibiales



FLEXIÓN ADELANTE

Para aliviar la zona lumbar y los isquiotibiales



CUELLO

Alivia las cervicales



MEDIO GIRO

Para aliviar la zona lumbar y el glúteo



EFFECTOS DEL EJERCICIO EN EL ORGANISMO

- Se fortalece el corazón
- Previene la obesidad
- Previene la osteoporosis
- La TA* y la glucemia** bajan
- Se reduce la ansiedad
- Retrasa el envejecimiento



*TA: Tensión arterial **Nivel de azúcar en sangre

- Aumenta la capacidad pulmonar
- Baja el riesgo padecer cáncer
- Baja el colesterol malo y sube el bueno
- Aumenta la memoria y la inteligencia



ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL

La actividad física tiene una importante relación con la salud mental. Incluso en dosis bajas, se asocia con un menor riesgo de enfermedad mental.

La actividad física ayuda a:



de ejercicio de intensidad moderada son suficientes para obtener estos beneficios para la salud.

¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA RECOMIENDA LA OMS SEGÚN TU EDAD?



Mínimo 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa



Mínimo 150 minutos semanales de actividad física moderada - o -

Mínimo 75 minutos semanales de actividad física intensa o moderada/intensa

Actividad física moderada: aquella que requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco (caminar a paso rápido, bailar, jardinería, deportes con niños, paseos con animales, etc).

Actividad física intensa: aquella que requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca (footing, escalada, desplazamientos rápidos en bicicleta, aeróbic, natación rápida, deportes y juegos competitivos como el fútbol o voleibol, etc).

VIGOREXIA

También se le conoce como complejo de Adonis, anorexia invertida o dismorfia muscular.

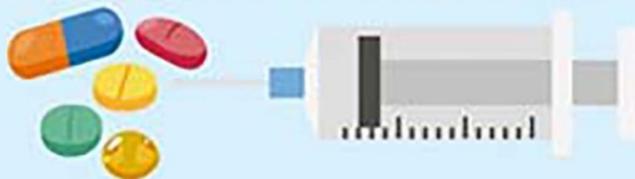
Es un trastorno en el que la persona se obsesiona por su estado físico, existe la necesidad de desarrollar una forma atlética y corpulenta. Estas personas tienen una visión distorsionada de ellos mismos y se ven débiles, por ello, el trastorno incide directamente sobre su conducta alimentaria y sus hábitos de vida; se caracteriza por realizar actividad física en exceso, descuidando otros aspectos de su vida.



Ingestión exagerada de proteínas e hidratos de carbono



Consumo abusivo de sustancias como ESTEROIDES



con el fin de aumentar la masa muscular.

Algunas de las consecuencias de este trastorno son lesiones en huesos, articulaciones, músculos, hígado y corazón, disfunción eréctil, problemas de fertilidad y cáncer de próstata.

Signos y síntomas

- Baja autoestima
- Tendencia a la automedicación
- Toma constante del peso corporal
- Entrenamientos exhaustivos diarios
- Aislamiento social
- Cuerpo desproporcionado
- Dietas altas en proteínas y carbohidratos y bajas en grasas

El tratamiento para la vigorexia tiene como objetivo cambiar la visión que la persona tiene sobre su cuerpo, es fundamental contar con la ayuda de amigos y familiares, es importante que los pacientes encuentren otras actividades en las cuales ocupar su tiempo, para disminuir las horas de entrenamiento hasta adaptarse a un programa de ejercicios sano y equilibrado.

TEMA 5. La actitud postural

ACTITUD POSTURAL

TUMBADO - SENTADO - DE PIE



POSTURAS MÁS COMUNES AL DORMIR

POSTURA MÁS RECOMENDADA

Postura fetal: de lado, piernas dobladas hacia el pecho y la cabeza apoyada en una almohada baja



COLUMNA SIEMPRE ALINEADA



Si no, puede producir escoliosis

PROBLEMAS POR DORMIR MAL

LUMBAGO

TORTÍCOLIS

CIÁTICA



TORTÍCOLIS POR DORMIR EN UNA MALA POSTURA

DORSALGIAS Y ACTITUD CIFÓTICA POR SENTARNOS MAL

ESCOLIOSIS AL SENTARNOS GIRADOS O CARGAR PESO SOLO POR UN LADO

CIÁTICA Y LUMBALGIA AL DORMIR BOCA ABAJO O CARGAR PESO MAL

AL CARGAR PESO DOBLAR LAS PIERNAS CON LA ESPALDA RECTA



SENTADOS



- Pies apoyados en el suelo
- Piernas a 90°
- Zona lumbar y dorsal apoyadas en el respaldo
- Vista al frente

DE PIE

MALA POSTURA

vs

BUENA POSTURA

- No encorvar la espalda hacia delante
- No caminar con mucho peso
- La mochila no debe ser cargada de una sola cincha ni llevada muy baja



- Peso repartido entre los dos pies
- Cabeza, tronco y pies en la misma línea
- Espalda recta
- Mirada al frente

CORE

Entrenamiento en Circuito

Tras calentar suavemente cinco minutos, repite cada circuito tres veces

CIRCUITO 1



FONDO DE PIERNAS ALTERNO CON APOYO
15 REPS



ELEVACIONES ALTERNAS
15 REPS
A CADA LADO



PLANCHAS CON BRAZO ADELANTE
15 REPS

CIRCUITO 2



ZANCADA ADELANTE CON BRAZOS
15 REPS



REVERENCIAS
15 REPS



ZANCADA LATERAL
15 REPS

CIRCUITO 3



PLANCHA CON ROTACIÓN
15 REPS



CONTRACCIONES MANO vs PIERNAS
15 REPS



PUESTOS A UNA PIERNA
15 REPS
A CADA LADO

El **Core** es una palabra inglesa que significa núcleo. En ejercicio, cuando hablamos del **Core** nos estamos refiriendo a las zonas centrales del cuerpo: recto abdominal, oblicuos, diafragma, multifidus, cuadrado lumbar, glúteos, paravertebrales, transverso abdominal y suelo pélvico.



De este grupo de músculos obtienes la mayor parte de la fuerza del cuerpo. Sin su contracción, el resto de la musculatura es menos efectiva y su fuerza de ejecución, mucho menor.

Si se trabaja el *core*, se tendrá menos dolor de espalda. La idea es entrenar toda una zona que conecta con tu espina dorsal y que ayuda a tu cuerpo a soportar tu columna, para que todo tu peso corporal no recaiga solo sobre tus huesos.

BENEFICIOS QUE PRODUCE EL CORE

- Da estabilidad a los músculos posturales.
- Mejora la economía y la eficiencia al correr.
- Al respirar mejor, disminuye la fatiga.
- Reduce las lesiones.
- Mejora el rendimiento deportivo.



RUTINA ENTRENAMIENTO para relajarse

SE DEBEN MANTENER LOS EJERCICIOS DE 30 SEGUNDOS A 1 MINUTO. NO CONTENER LA RESPIRACIÓN

1



NOS PONEMOS EN UNA POSICIÓN CÓMODA, COGEMOS AIRE LENTAMENTE Y LO SOLTAMOS, MIENTRAS HACEMOS CÍRCULOS CON LOS HOMBROS

2



ESTIRAMOS LOS BRAZOS HACIA DELANTE, DESPUÉS HACIA ARRIBA Y LOS DEJAMOS CAER

3



ESTIRAMOS UNA PIERNA Y MANTENEMOS LA OTRA FLEXIONADA HASTA LA ALTURA QUE PUEDES, LO MISMO CON LA OTRA PIERNA

4



ABRIMOS LAS PIERNAS Y DEJAMOS CAER A UN LADO Y AL OTRO

5



CRUZAMOS LA PIERNA POR DELANTE Y AGUANTAMOS PARA ESTIRAR GLÚTEOS

6



ESTIRAMOS UNA PIERNA, FLEXIONAMOS LA OTRA Y AGUANTAMOS AQUÍ

7



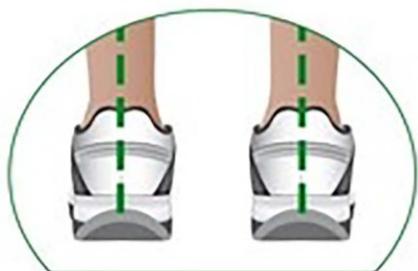
BAJAMOS AL CENTRO Y AGUANTAMOS A BAJO, DEJA CAER TODO EL PESO, DESPUÉS SUBIMOS LENTAMENTE FLEXIONANDO TODO EL CUERPO (Y REPITE)

CALZADO Y EJERCICIO

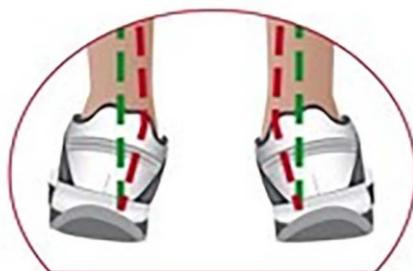
Elegir las zapatillas correctas para correr es una decisión importante para **prevenir lesiones**: el calzado nos ayudará a reducir las **fuerzas de impacto** y las **vibraciones** que afectan a nuestras articulaciones, así como a adaptar nuestro patrón de pronosupinación previniendo lesiones tendinosas y de ligamentos.

El pronador tiende a girar el tobillo más de lo normal hacia el interior del pie

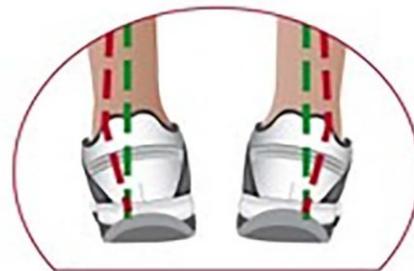
El tobillo del supinador se dobla ligeramente hacia el exterior del pie.



Alineación neutra



Pronación



Supinación

La selección de la zapatilla adecuada para cada uno de estos corredores ayudará a **prevenir molestias y lesiones** de ligamentos y cadera.



Cuando corremos, la tibia puede llegar a soportar una vibración **12 veces** la aceleración de la gravedad. Al llegar a la cabeza las vibraciones pueden alcanzar hasta **3 veces** dicha aceleración.

TEMA 6. Nutrición y salud

Algunos Consejos



En todo el mundo, **las dietas no saludables y la falta de actividad física** están entre los principales factores de **riesgo para la salud**.

La **ingesta calórica** debe estar **equilibrada con el gasto calórico**. Es la única forma de **evitar el sobrepeso y la obesidad**.



Limitar el consumo de **azúcar** añadido a **12 cucharaditas rasas al día**. El consumo **no** se refiere al azúcar propio de los alimentos.



Modera el consumo de sal. Tiende a **subir la tensión arterial** una vez que se padece de hipertensión, lo que conlleva riesgos para la salud (**ictus o infartos cerebrales**).

CONSUMIR CON MODERACIÓN

- Alimentos y bebidas ultraprocesadas
- Harinas refinadas
- Bebidas energéticas
- Grasas saturadas



AUMENTAR EL CONSUMO DE..

- Alimentos no procesados
- Frutas y vegetales
- Legumbres
- Nueces y semillas
- Cereales integrales



TEN EN CUENTA ESTE TIPO DE ALIMENTOS

- Ácidos grasos Omega 3 y 6 (pescado)
- Come más carne blanca que roja
- Antioxidantes como arándanos, uva o tomate



ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS

Reducen el riesgo de cáncer y otras enfermedades

- Frutas y verduras crudas y de colores vivos
 - Judías, lentejas, habas y garbanzos
- Maíz, amaranto, avena y arroz integral
- Vegetales de hojas verdes como las espinacas



TEMA 7. Fútbol sala

EQUIPO

Cada equipo está formado por 14 jugadores/as, pero en el campo solo puede haber 5, incluido el portero/a. Las sustituciones son ilimitadas y se pueden hacer en cualquier momento del partido.



PORTERO/A

- En su área, puede parar y coger el balón con todo el cuerpo.
- El saque de puerta siempre será con la mano. No puede ser gol directo.
- Puede salir del área y jugar con el pie como cualquier otro jugador de campo.



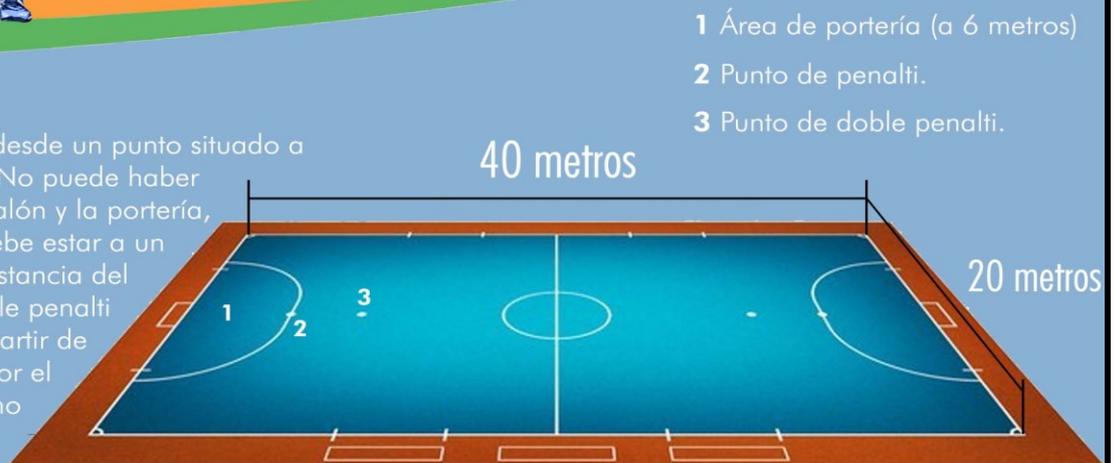
TIEMPO

Dos tiempos de 20 minutos con un descanso de 10 minutos



DOBLE PENALTI

El lanzamiento se realiza desde un punto situado a 10 metros de la portería. No puede haber ningún jugador entre el balón y la portería, excepto el portero, que debe estar a un mínimo de 5 metros de distancia del balón. Se castiga con doble penalti cualquier falta técnica a partir de la quinta falta cometida por el mismo equipo en un mismo periodo (es decir, desde a sexta).



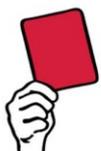
SAQUE DE BANDA



El balón es más pequeño y pesado que el de fútbol.



SAQUE DE ESQUINA



TARJETA ROJA

- El jugador/a sale del campo y no puede volver a entrar. A los 2 minutos, el equipo puede meter a otro jugador/a en su lugar y se volverá a jugar 5 contra 5.



OTRAS FALTAS

- Ningún jugador/a puede tocar el balón con el brazo o la mano.
- Las faltas se sacan desde el mismo lugar donde se cometen, excepto el penalti y el doble penalti.
- Los jugadores/as contrarios deben estar a 5 metros de distancia.
- Los tiros libres directos se producen cuando hay una falta voluntaria y grave contra el jugador/a.
- Estas faltas son acumulativas y pueden dar lugar a un doble penalti.
- El penalti se produce cuando hay una falta del equipo defensor dentro de su área de 6 metros.
- El juego peligroso se castigará con un libre indirecto.



1930 Se crea el fútbol sala.

1994 Se crea el fútbol sala femenino.

1950 Se crea el fútbol sala para ciegos.

TEMA 8. Acrosport

ACROSPORT

Es una actividad acrobática en la que se realizan diferentes figuras formando equipos

EL PORTOR

Es el responsable de sostener al "Ágil" o al "Ayudante".



EL ÁGIL

Es el que se coloca en la cima de la figura

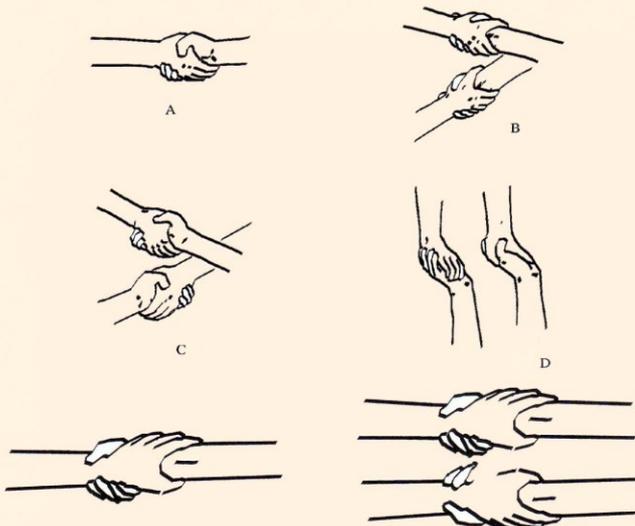


EL AYUDANTE

Ayuda a lograr la figura o mantener el equilibrio



TIPOS DE AGARRES



CONSTRUCCIÓN DE UNA PIRÁMIDE



De abajo hacia arriba y de dentro hacia fuera

BANCOS Y CARRETILLAS

1



2



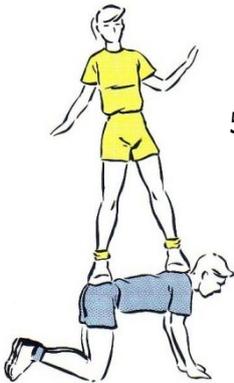
3



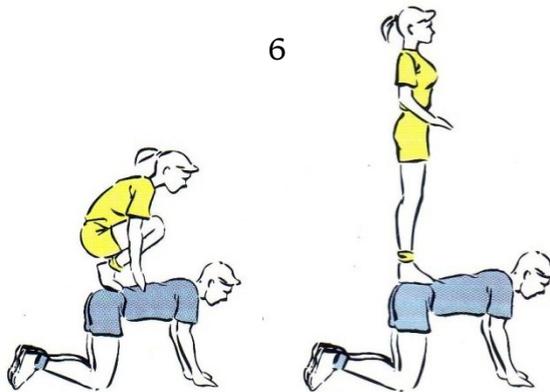
4



5

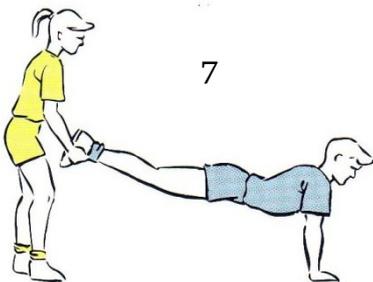


6

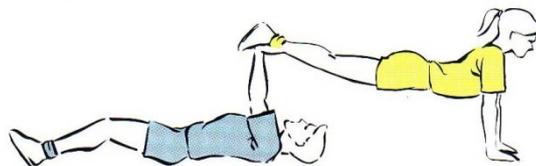


CARRETILLAS

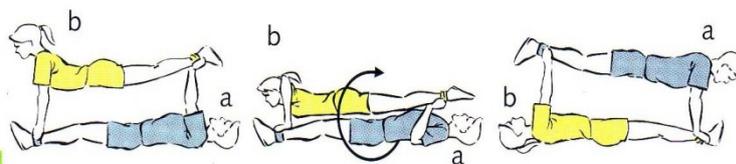
7



8



9



BANCOS DOBLES



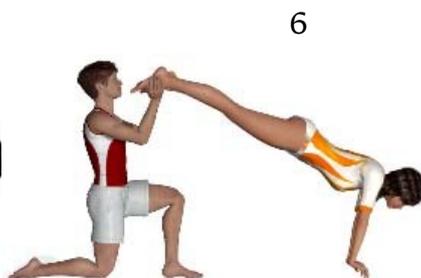
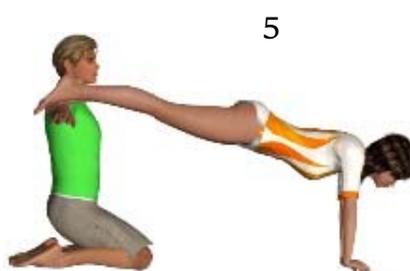
Pasar del 2 al 3 directamente



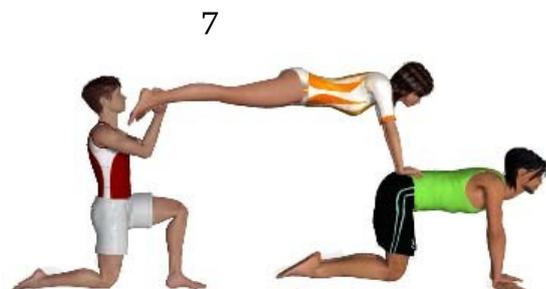
4



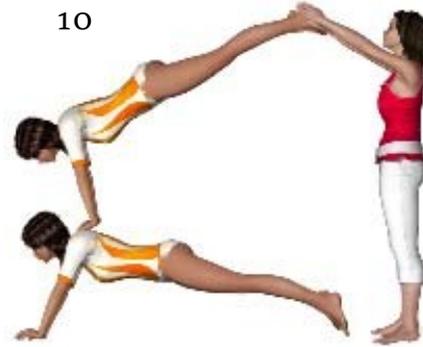
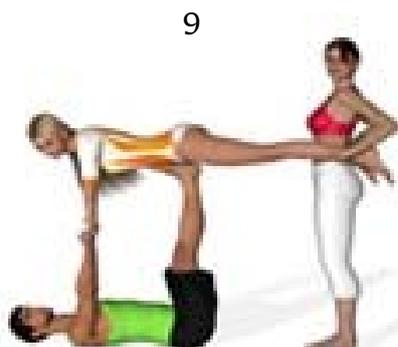
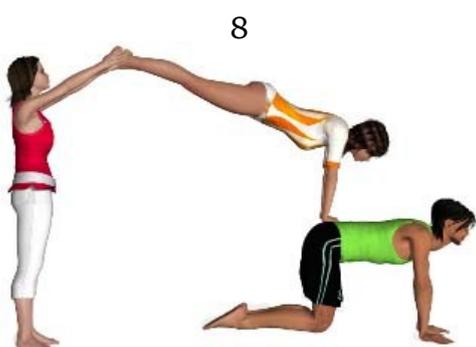
CARRETILLAS ALTAS



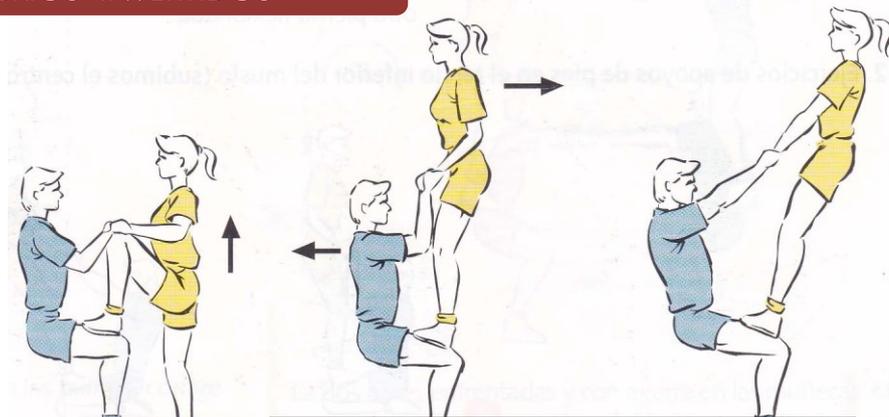
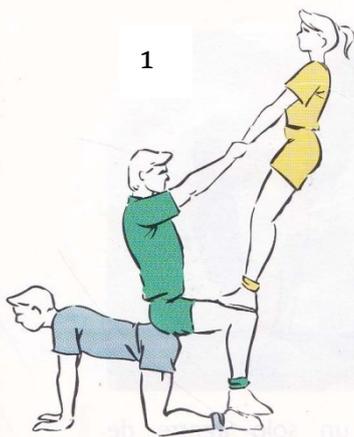
Pasar del 5 al 6 directamente



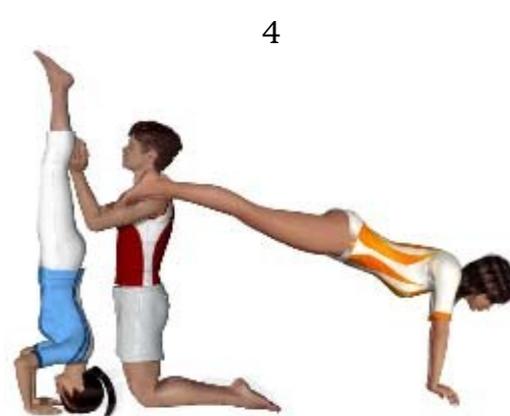
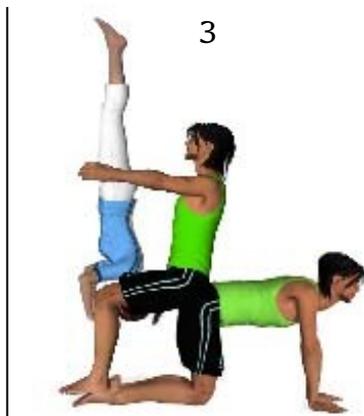
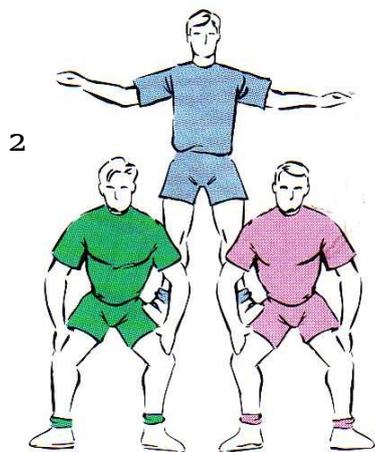
Pasar del 7 al 8 directamente



PIRÁMIDES I: VELAS Y EQUILIBRIOS INVERTIDOS



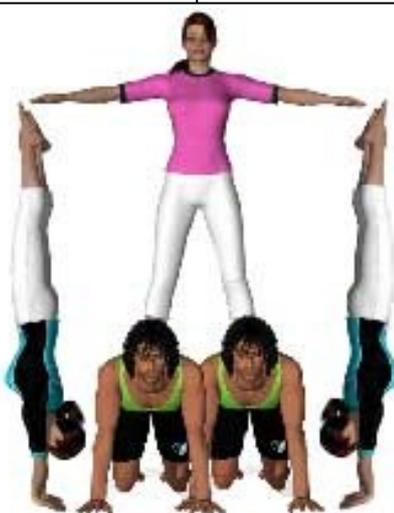
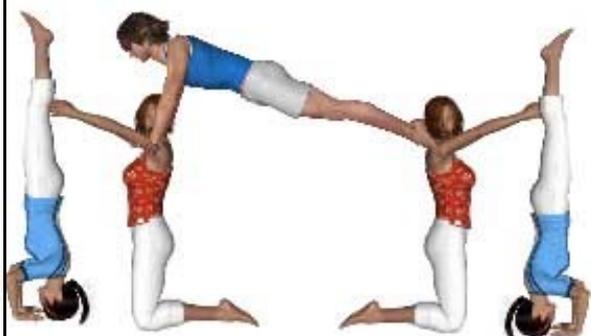
UN PEQUEÑO CONSEJO



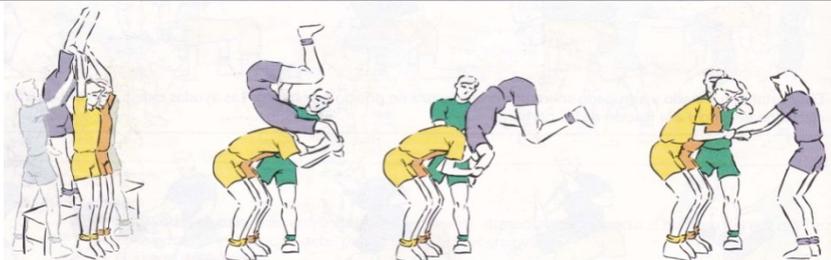
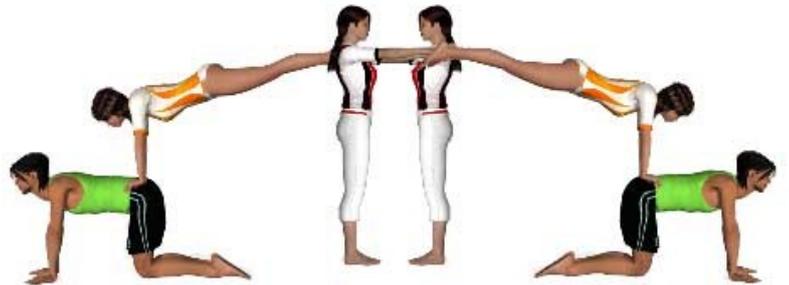
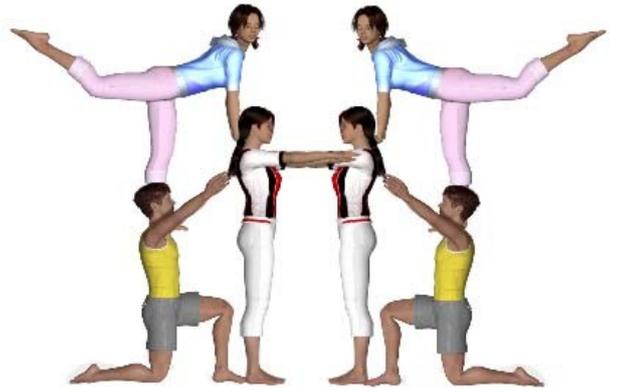
PIRÁMIDES II: CUARTETOS



PIRÁMIDES III: QUINTETOS



PIRÁMIDES IV: SEXTETOS Y ACROBACIAS



TEMA 9. Cabuyería

6

NUDOS BÁSICOS QUE DEBERÍAMOS SABER



Nudo simple

Es el más simple de realizar.

Podemos empezar a trabajarlo atando los cordones de las zapatillas.

No es muy resistente, por lo que no es utilizado en situaciones donde se necesita una gran fuerza. También reduce la resistencia de la cuerda sobre un 50%, pero al ser un nudo no corredizo, no debe soportar demasiada carga.

Se utiliza para trepar por la soga, sin quemarnos las manos, para facilitar la ascensión. También se utiliza para impedir que la soga pase por un ojal (por ejemplo de un sobre techo de una carpa). Se realiza un nudo simple y luego se rodea dos veces más el firme.



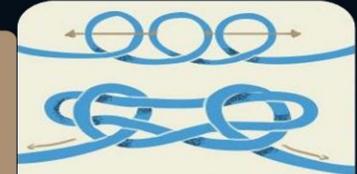
Nudo capuccino



As de guía

Es un nudo de seguridad; no se corre ni se suelta. Se hace un cote cuidando que la firma quede debajo del cote. La cota se hace a una distancia del chicote, igual al tamaño del lazo que se quiere obtener. Se introduce el cabo de abajo hacia adentro del cote se da vuelta alrededor del firme y se lo introduce otra vez en el cote de arriba a abajo.

Comienzo y fin de un amarre. Sirve para afirmar un cabo de una embarcación o asegurar una soga a un árbol (como el nudo del leñador). Es un nudo sencillo y de mucha utilidad.



Ballestrinque



Doble ocho

Uno de los nudos más utilizados en escalada y como nudo de anclaje.

Se realiza con la soga doble, dando vuelta por atrás y luego por delante e introduciéndola en el cote formado por la misma soga.

Se deriva del uso marino, ya que se utiliza para unir dos extremos de un cabo cuando se riza una vela. Es uno de los nudos marinos más famosos fuera del ámbito náutico. El resultado es un doble nudo de rizo, utilizado con frecuencia para atar cordones de zapato.



Llano

TEMA 10. Escalada

Nace como una actividad derivada del alpinismo. En 2020 se convierte en disciplina olímpica (escalada olímpica).



MATERIAL DE ESCALADA



PIES DE GATO
Con punta reforzada



ARNÉS



CASCO



DISPOSITIVO DE FRENO O GRILLO



CUERDA



CINTA EXPRÉS



BOLSA CON MAGNESIO



MOSQUETÓN

¿CÓMO EMPEZAR?



PIERNAS



Usa las piernas más que los brazos y procura tener siempre tres apoyos.

NO HAY PRISA



Los movimientos deben ser lentos y precisos, sobre todo los de los pies.



OBSERVAR



Elige bien y con tranquilidad el mejor agarre o apoyo para ahorrar energía.

TRABAJO MENTAL



La concentración es fundamental en escalada. No te puedes permitir fallos graves.

TIPOS DE ESCALADA

ESCALADA DEPORTIVA

La escalada se realiza con arnés y cuerda, pero las piezas protectoras están encastradas en la pared. Es rápida, segura y barata.



ESCALADA LIBRE

Se realiza sin cuerda y sin protecciones. En el caso de caída, se produce la muerte. Solo es apta para gente muy especializada.

BOULDERING Y BUILDING

El *bouldering* se hace en paredes bajas, normalmente en travesías (recorridos horizontales) y no requiere protección. El *building* se hace en exterior (muros o chimeneas) y la protección depende de la altura a realizar.



ESCALADA EN HIELO

Se realiza en formaciones heladas como cascadas y glaciares. Se necesita material especial como piolets (picos) y crampones.



ESCALADA TRADICIONAL

Es la más conocida. Se realiza con toda la equipación y la persona va sujeta a la roca por una cuerda a través del arnés, en donde va insertado el mosquetón y el dispositivo de freno.



ESCALADA EN ROCÓDROMO

Se realiza en interiores, donde el clima no impide su realización. Se suele hacer sobre superficies de madera laminada u hormigón, las cuales están cubiertas con salientes de diversa dificultad. En esta variedad se realizan vías (verticales) o se puede hacer también *boulder* o escalada en bloque, donde se hacen recorridos horizontales (travesías) sin elementos de protección, como hemos visto antes.

TIPOS DE AGARRE POSITIVOS

Agarres seguros con las yemas y gran parte de los dedos.



EN CAZO EN AGUJERO



INVERTIDO



LATERAL

PLANOS

Agarres menos seguros. La superficie es plana y no permite hacer tanta presión.



EN PINZA EN CANTO O REGLETA

NEGATIVOS

Agarres muy inestables.



EN PENDIENTE O ROMO

TEMA 11. Goalball

Deporte con balón para deficientes visuales, integrado en los Juegos Paralímpicos de Toronto (1976)

Participantes

Invidentes y personas con deficiencia visual



Partido

- Dos medias partes de 12 minutos
- 6 jugadores por equipo, 3 de ellos están en la cancha
- Los espectadores tienen que estar en silencio para que los jugadores puedan detectar el balón
- Objetivo: marcar el mayor número de goles



Pelota

- En caucho duro
 - Peso: 1,25 kg
 - Diámetro: 25 cm
- Contiene cascabeles que permiten su localización

Máscara

Para igualar la falta de visibilidad de los participantes



Cancha

- 18 m de largo y 9 m de ancho
- Las áreas están delimitadas con cuerdas para que los jugadores puedan tocarlas



TEMA 12. Pinfuvote



PING-PONG

FÚTBOL-SALA

PINFUVOTE

VOLEIBOL

TENIS



EL CAMPO

La red es como la de tenis (0.91 m de altura).



- CAMBIOS: sin límite
- JUGADORES/AS: 3-20

● El saque se debe hacer desde el círculo central y con ambos pies en el suelo.

EL PARTIDO

El partido acaba cuando un equipo gana 3 sets.

El set tiene 25 puntos con una diferencia de 2 puntos.



REGLAMENTO BÁSICO



- El balón toca el suelo **dos veces seguidas**.
- El balón **no** pasa la red. El balón sale fuera.
- Un **mismo** jugador toca el balón **dos veces seguidas**.
- Un **equipo** toca el balón **más de tres veces**.
- El balón se puede tocar con cualquier parte del cuerpo.
- Puede haber **un bote** entre cada toque.

ACCIONES PROHIBIDAS

- **Invadir** el campo contrario de cualquier forma.
- **Rematar** el saque.
- **Tocar la red** con cualquier parte del cuerpo.
- **Cambiar** a un jugador de área mientras se juega el mismo set.

31

EN CLASE

2 SETS

15 PUNTOS



TRIPING

Cuando tres jugadores del mismo equipo tocan el balón con una parte diferente del cuerpo cada uno y ganan, suman 3 puntos.



POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD

Desmayo o pérdida del conocimiento

- Colocar sus piernas en alto o la cabeza entre las piernas.
- Aflojarle la ropa.
- Colocar al desmayado de lado si vomita.
- Esperar unos minutos antes de incorporarlo tras recuperar la consciencia.



Hemorragia

- Lavarnos las manos antes y después de tocar la herida. O mejor: ponernos guantes sanitarios.
- Comprimir la zona de sangrado con un paño húmedo.
- Si la herida está en las extremidades, elevar el brazo o pierna afectados.



Heridas leves

- Lavarnos las manos antes y después de tocar la herida. O mejor: ponernos guantes sanitarios.
- Lavar la herida con abundante agua.
- Limpiar la herida, por ejemplo, con agua oxigenada, quitando la suciedad desde el centro de la herida hacia fuera.
- Finalmente, echar un antiséptico, como yodo, y cubrir la herida con una tirita o gasa estéril.



Quemaduras leves

- Poner la zona afectada debajo del grifo con agua fría durante unos diez minutos.
- Tapar la zona quemada con una gasa estéril.
- En caso de quemadura solar se puede aplicar crema hidratante.

1 Proteger

- Si es necesario, hacer que la zona donde está el herido sea segura. Por ejemplo: en caso de accidente de tráfico, poniendo señalizaciones y chalecos reflectantes para que no corramos peligro.



2 Avisar al 112

- Si el accidente o herida son graves o se ve que va a ser necesaria una atención médica u hospitalaria urgente.



3 Socorrer

- 1 ¿Cómo está el herido?
 - Tomar el pulso
 - Comprobar su respiración
 - ¿Está consciente?
 - ¿Sangra?

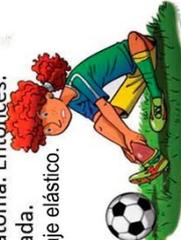


2 ¿Que hacer mientras llega la ayuda médica?

- Estar tranquilo. Sólo así podremos actuar correctamente y tranquilizar a los demás.
- Si el herido no se puede mover, tapar con una manta.
- No tocar ni mover al herido si no se tienen los conocimientos necesarios.
- No dejar solo al herido. Acompañarle y hablarle hasta que llegue el equipo sanitario.
- No dar de comer ni beber al accidentado.
- No quitar el casco del herido.

Esguinces y fracturas

- **ESGUINCE.** Será lo más probable cuando haya dolor, inflamación y hematoma. Entonces:
 - 1 Elevar la zona afectada.
 - 2 Compresión con vendaje elástico.



- **FRACTURA.** Entonces:
 - 1 No intentar colocar el hueso en su sitio.

Atragantamiento

- 1 Ante todo, no dar ninguna bebida o comida al atragantado, ni intentar meterle los dedos o extraerle la obstrucción, porque lo único que conseguiremos será meterla aún más.
- 2 Intentar que tosa.
- 3 Golpear su espalda entre los omóplatos.
- 4 Si esto no funciona, entonces habrá que buscar a alguien que sepa realizar correctamente la maniobra de Heimlich, lo que puede salvar la vida del atragantado.



Maniobra de Heimlich

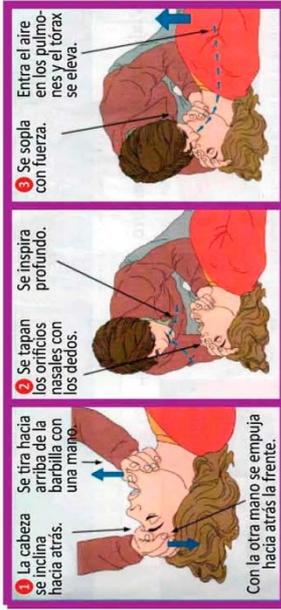
Insolación

- Colocar a la persona en un lugar fresco en posición medio incorporada.
- Aflojar la ropa que oprime.
- Refrescar con agua fría la cara y la cabeza.
- Darle a beber agua o una bebida isotónica.



¿Qué es la respiración artificial?

Se puede hacer con el método "boca a boca" y sirve para hacer respirar hasta que llegue la ayuda médica a personas que están ahogadas o no respiran.



1 La cabeza se inclina hacia atrás.

2 Se tapan los orificios nasales con los dedos.

3 Se inspira profundo.

4 Se sopla con fuerza.

5 Entra el aire en los pulmones y el tórax se eleva.

Con la otra mano se empuja hacia atrás la frente.

Tema 14. Artzikirol



ARTZIKIROL

UN NUEVO DEPORTE

HISTORIA

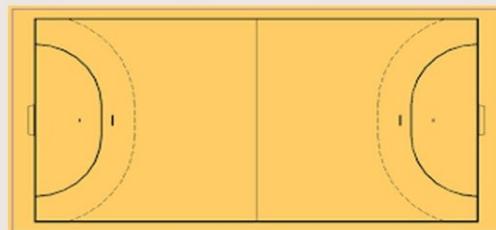


Creado en 2007, el nombre viene de unir el prefijo "artzi" (localidad de Artzniega), y el sufijo "kirol", "deporte" en vasco.

El artzikirol es una mezcla de fútbol sala, rugby y balonmano, cuyas reglas veremos ahora.

MEDIDAS

- El área está a **6 metros**.
- El punto de penalti está a **7 metros**.
- La portería mide **3 metros de larga por dos metros de alta**.



40 X 20

4



15

TIEMPOS

MINUTOS

Entre cada tiempo hay un **descanso de 2 minutos**, excepto entre el **segundo y el tercer período que será de 5 minutos**.

6 CONTRA 6



En un equipo puede haber **hasta 15 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 pasarse el balón de una mano a otra** en forma de autopase.
- **Ser tocado por el contrario cuando se posee el balón en la mano**. Si es en el pie, no será falta.



REGLAMENTO BÁSICO

- El balón **se juega con el pie y la mano y nunca se puede botar**. Al tenerlo en la mano, **cualquier jugador contrario puede ser "tocado"**.
- El jugador que hace el tocado **será quien saque** desde ese lugar.
- El gol se puede conseguir **lanzando con el pie o con la mano**, o bien **palmeando el balón**.

- Cuando el balón está en el aire, se **podrá controlar con el pie o la mano**, pero una vez en el suelo, **el balón no podrá volver a ser controlado con las manos**, excepto el portero en su área.
- Para sacar las faltas, saques de banda o corners, el jugador dispondrá de **6 seg.**
- **Después de un gol, el portero sacará detrás de la línea de fondo**, incluida su propia portería. Si el balón sale por la línea de fondo, el portero sacará de la misma manera; eso sí, excluyendo su propia portería.

LANZAMIENTO DE PENALTI. CAUSAS Y CÓMO EJECUTANLO

Un penalti se produce cuando **el equipo defensor realiza una falta dentro de su propia área** o el **portero del equipo atacante es tocado** mientras funciona como jugador normal **fuera de su área**.

Los **defensores se colocarán detrás de la línea de fondo** y los **atacantes, tras la línea horizontal imaginaria que traza la raya de 7 metros**.

El penalti es un **tiro directo con pie o mano**. En ningún caso se avanzará con el balón o se dará más de un toque al mismo.

En las faltas, **los córners y los saques de banda se puede conseguir gol directamente**, sin dar ningún pase.

PENALTI



UNIT 15. 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.



Se puede jugar por detrás de la portería.

En nuestros partidos jugaremos con porterías a fondo de pista, por lo que no se podrá jugar por detrás.

PORTERO/A

El portero/a juega sin stick y puede tocar la bola con la mano fuera del área pequeña siempre y cuando tenga una parte del cuerpo dentro. No podrá retener la bola con ninguna parte del cuerpo por más de tres segundos, pero si podrá pasar la bola con mano o pie.

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.

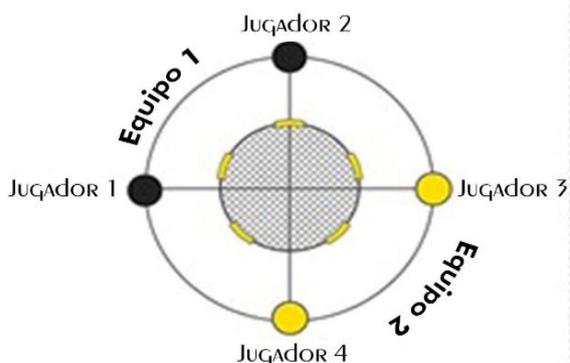


Tema 16. Roundnet



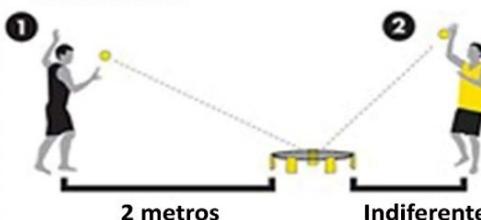
ROUNDNET

EL CAMPO



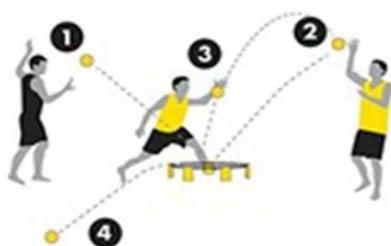
EL SAQUE

Un punto comienza con un saque. El sacador se sitúa a 2 metros de la red, justo enfrente del receptor, y debe golpear la pelota al menos a 10 cm del punto de lanzamiento.



CÓMO SE JUEGA

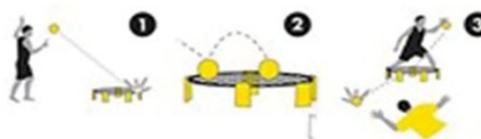
Al igual que en el voleibol, el equipo receptor tiene hasta tres golpes alternos para devolver la pelota a la red. Cuando lo hace, la posesión pasa al oponente.



PUNTUACIÓN

Se obtienen puntos cuando:

1. La pelota toca el aro o el suelo.
2. La pelota no rebota en la red de un solo bote.
3. Un equipo no puede devolver la pelota a la red.



OTRAS REGLAS

- El servidor tiene hasta 5 segundos para sacar y el oponente debe estar listo. El servidor se ubica a la derecha de su compañero. El servidor puede seguir sacando mientras gana. Si el equipo que recibe gana, el jugador a la izquierda saca. A partir de ahí, el saque se alterna entre compañeros tras cada cambio de posesión. Este orden de cuatro jugadores continúa durante el resto del partido.
- Si el equipo que saca gana el punto, el servidor intercambia posiciones con su compañero y saca al otro miembro del equipo contrario.

- La pelota puede tocar cualquier parte del cuerpo.
- Contactos simultáneos: Si dos compañeros tocan la pelota a la vez, se cuenta como dos toques. Cualquier compañero puede realizar el siguiente toque, siempre que no se hayan realizado los tres.
- La pelota no puede ser cogida ni lanzada.
- No se puede golpear la pelota con las dos manos.
- Los jugadores no pueden interferir con el equipo contrario.
- Un partido se juega a 11, 15 o 21 puntos con una diferencia de 2 puntos. Solo se juega un juego.

2^o ESO

CUADERNO DE
ACTIVIDADES



Tarea 1. El pulso cardiaco

NOMBRE Y APELLIDOS _____

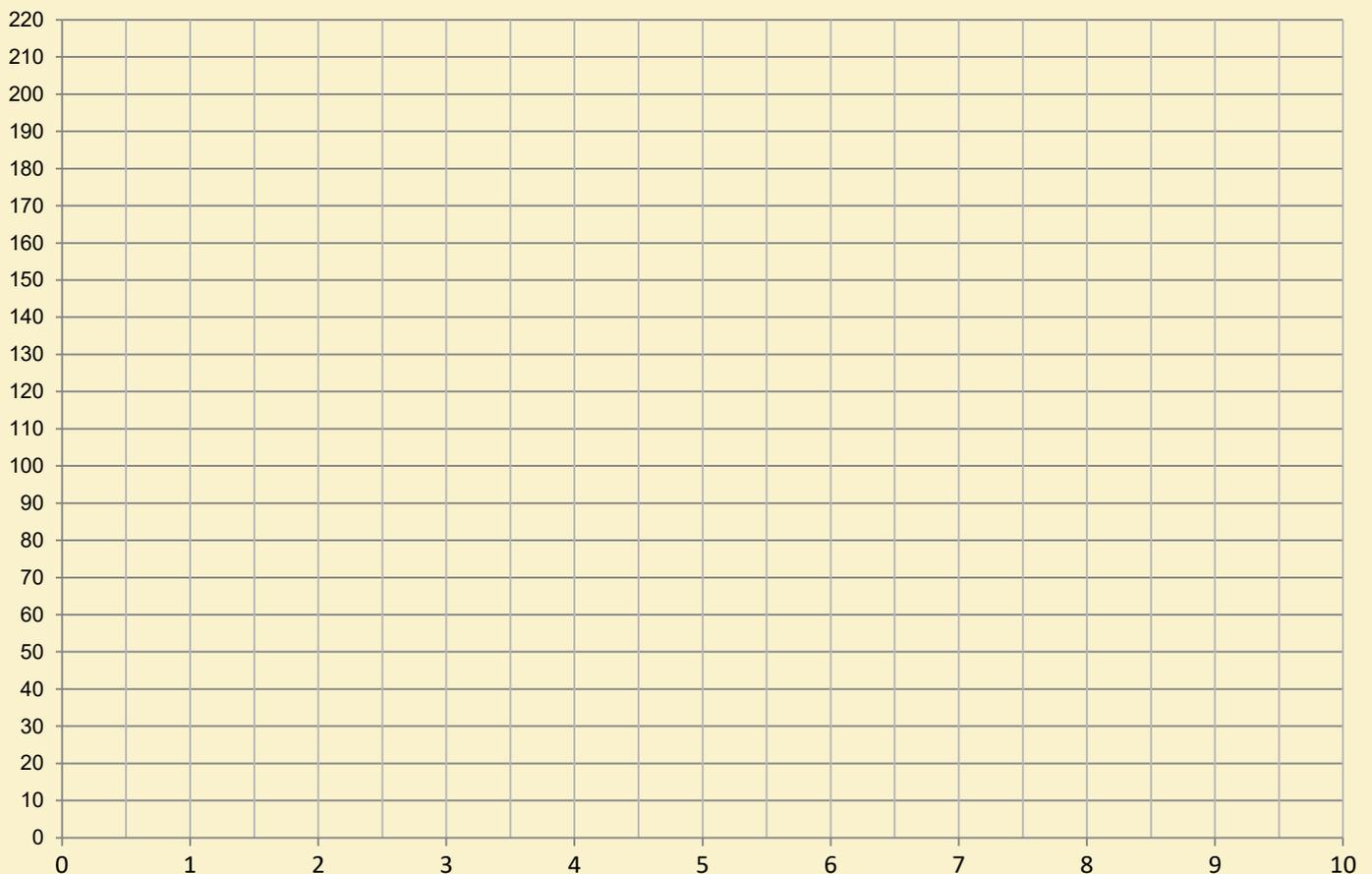
CURSO Y GRUPO _____



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	



CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

(ELIGE PRIMERO CUÁL ES TU NIVEL y rellena los espacios en blanco)

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
					
FCM=226-EDAD	FCM=220-EDAD	FCM=226-EDAD	FCM=220-EDAD	FCM=226-EDAD	FCM=220-EDAD
PULSO IDEAL EN ESFUERZO	PULSO IDEAL EN ESFUERZO	PULSO IDEAL EN ESFUERZO	PULSO IDEAL EN ESFUERZO	PULSO IDEAL EN ESFUERZO	PULSO IDEAL EN ESFUERZO
50% =	50% =	60% =	60% =	60% =	60% =
75% =	75% =	75% =	75% =	85% =	85% =

1.- HALLA TU FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA (FCM) Y EL INTERVALO DE PULSACIONES IDEAL PARA TI PARA DESARROLLAR UNA BUENA SALUD (TIENES QUE ESCRIBIR LAS OPERACIONES PARA QUE LA RESPUESTA SEA BUENA).

2.- ¿EN QUÉ ACTIVIDADES DE LA PÁGINA ANTERIOR TE HAS MOVIDO EN EL INTERVALO MÁS SALUDABLE PARA TU CUERPO? (DEBES CONTESTAR EN BASE A LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA PREGUNTA 1).

3.- CUANDO CAMBIAS EL CUERPO DE POSICIÓN DE 1 A 3, ¿QUÉ OBSERVAS EN TU F.C? ¿A QUÉ CREES QUE SE DEBE?

4.- ¿POR QUÉ LAS PERSONAS ENTRENADAS TIENEN, EN GENERAL, MENOS PULSO EN REPOSO?

NOMBRE Y 1^{ER} APELLIDO _____
CURSO Y GRUPO _____

CALIFICACIÓN FINAL

CALIFICACIÓN POR PREGUNTAS

1.- 3 puntos. 2.- 2 puntos. 3.- 2 puntos. 4.- 2 puntos.
(Rellenar la tabla y la gráfica de forma correcta sumará 1 punto).

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. La resistencia

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____

PREGUNTAS



APUNTA EN LA TABLA LAS PULSACIONES POR MINUTO (PPM) QUE TOMES.



CARGA DE TRABAJO: 2x8 min de C.C. R: 3 min

PPM	CARRERA				RECUPERACIÓN			CARRERA				RECUPERACIÓN		
	2'	4'	6'	8'	1'	2'	3'	2'	4'	6'	8'	1'	2'	3'

CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1.- ¿CUÁL ES EL INTERVALO DE PULSACIONES EN EL QUE SE DESARROLLA LA RESISTENCIA AERÓBICA?

2.- MIENTRAS HACÍAS LA CARRERA, ¿TE HAS SUBIDO O HAS BAJADO DE ESE INTERVALO? SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA, ¿A QUÉ CREES QUE SE DEBE? SI ES QUE NO, IMAGINA QUE A LOS 6 MINUTOS DE LA SEGUNDA SERIE, HAS TENIDO 190 PPM. (RAZONA ADECUADAMENTE LA RESPUESTA).

3.- ¿HA HABIDO ALGÚN MOMENTO EN QUE HAS ENTRADO EN RESISTENCIA ANAERÓBICA EN LA CARRERA O NO HAS LLEGADO A RESISTENCIA AERÓBICA? SI ES ASÍ, ¿EN QUÉ DATOS DE LA GRÁFICA TE BASAS PARA AFIRMARLO? ¿ERA LO PRETENDIDO O NO, ENTRAR EN LA RESISTENCIA ANAERÓBICA?

4.- ¿CÓMO DEBERÍAS TRABAJAR LA RESISTENCIA PARA QUE CAUSARA UN EFECTO SALUDABLE EN EL CUERPO? (SIN ESQUEMAS).

5.- ESCRIBE CINCO BENEFICIOS DEL TRABAJO REGULAR DE LA RESISTENCIA AERÓBICA PARA LA SALUD (SIN ESQUEMAS).

Tarea 4. La fuerza

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____



PREGUNTAS

1.- CONTESTA COMO VERDADERO O FALSO A LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES (CADA RESPUESTA INCORRECTA RESTARÁ UNA CORRECTA).

1. La fuerza más saludable es la fuerza explosiva.
2. Un deporte típico de fuerza resistencia es el piragüismo.
3. Todos los saltos y lanzamientos desarrollan la fuerza explosiva.
4. El trabajo de fuerza resistencia se ha de realizar con pocos músculos para evitar sobrecargas.
5. Para evitar lesiones, los movimientos de la fuerza resistencia han de ser lentos.

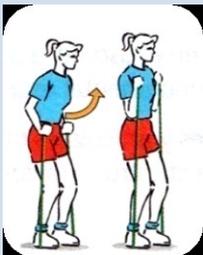
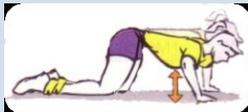
- | | | |
|-----|---|---|
| 1.- | V | F |
| 2.- | V | F |
| 3.- | V | F |
| 4.- | V | F |
| 5.- | V | F |

2.- CLASIFICA LOS SIGUIENTES EJERCICIOS EN BASE AL TIPO DE FUERZA QUE SE TRABAJA.

ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
				

3.- ESCRIBE 5 BENEFICIOS QUE TENGA EL TRABAJO DE FUERZA RESISTENCIA PARA LA SALUD.

4.- ESCRIBE QUÉ MÚSCULO TRABAJA EN CADA EJERCICIO (SOLO PUEDE SER UNO).

ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
				
MÚSCULO	MÚSCULO	MÚSCULO	MÚSCULO	MÚSCULO

Tarea 5. La flexibilidad

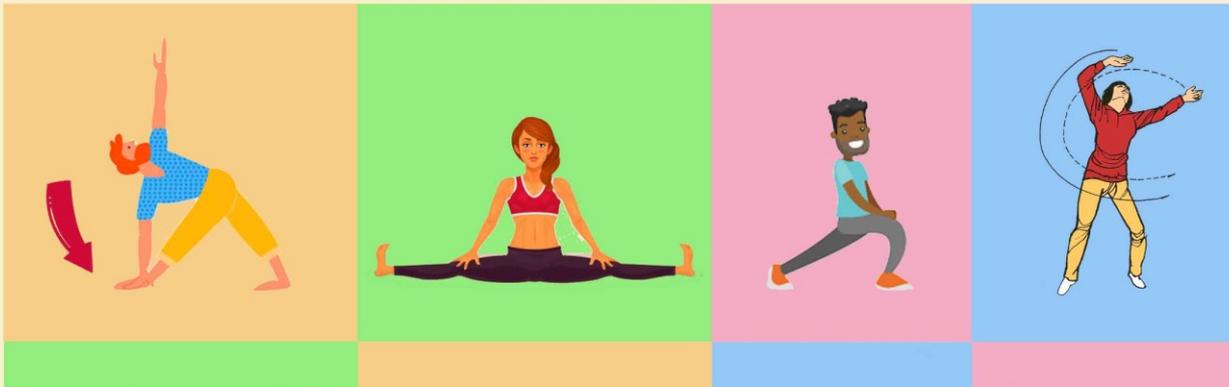
NOMBRE Y APELLIDO _____

CURSO Y GRUPO _____



PREGUNTAS

1.- ESCRIBE DEBAJO DE CADA DIBUJO EL SUBCOMPONENTE DE LA FLEXIBILIDAD QUE SE DESARROLLA.



2.- ESCRIBE DEBAJO DE CADA DIBUJO QUÉ TIPO DE MOVIMIENTO Y MÉTODO SE EMPLEA.



3.- ESCRIBE CINCO BENEFICIOS DEL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD PARA LA SALUD.

1

2

3

4

5

Tarea 6. La velocidad



NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____

VELOCIDAD. PREGUNTAS

1.- DESCRIBE LOS TPOS DE VELOCIDAD QUE EXISTEN.

RESPUESTA

3.- EXPLICA QUÉ TIPOS DE VELOCIDAD SE DESARROLLAN EN LA SALIDA DE TACOS.



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

2.1.- UNA PARADA DE PORTERO A BOCAJARRO ES VELOCIDAD GESTUAL.



2.2.- CORRER A COGER EL AUTOBÚS ES VELOCIDAD DE REACCIÓN.



2.3.- UN GANCHO EN BOXEO ES VELOCIDAD GESTUAL.



2.4.- UNA PATADA DE KARATE DESARROLLA LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO.



2.5.- ESQUIVAR UN PUÑETAZO ES VELOCIDAD DE REACCIÓN.



4.- CLASIFICA LOS SIGUIENTES GESTOS EN BASE A LA VELOCIDAD DESARROLLADA.

	NOMBRE		NOMBRE
	NOMBRE		NOMBRE

5.- EXPLICA CUÁLES SON LAS CUALIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LA SALUD Y CUÁLES CON EL DEPORTE DE COMPETICIÓN. FINALMENTE, BUSCA EN INTERNET QUÉ LESIONES MUSCULARES PUEDE CAUSAR LA VELOCIDAD.

Tarea 7. Ejercicio y salud

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO



PREGUNTAS

1.- ¿QUÉ CUALIDADES FÍSICAS, Y QUÉ TIPOS, ESTÁN RELACIONADAS CON LA SALUD?

RESPUESTA

3.- ESCRIBE CINCO BENEFICIOS QUE TIENE PARA PARA LA SALUD LA ACTIVIDAD FÍSICA.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

5.- ESCRIBE EN QUÉ CONSISTE LA VIGOREXIA Y CUÁLES SON SUS SIGNOS Y SÍNTOMAS.

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

2.1.- SE RECOMIENDA DEJAR 2 HORAS ENTRE LA COMIDA Y EL EJERCICIO.

2.2.- SE RECOMIENDA TRABAJAR 75 MINUTOS A LA SEMANA DE ACTIVIDADES MODERADAS.

2.3.- ENTRENAR DE 250 A 300 MINUTOS A LA SEMANA PUEDE SER PELIGROSO PARA EL CORAZÓN.

2.4.- HE DE TRABAJAR ACOMPAÑADO PARA QUE EL EJERCICIO SEA MÁS MOTIVANTE.

4.- ESCRIBE SEIS BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LA SALUD MENTAL.

Tarea 8. Actitud postural

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO



PREGUNTAS

1.- ¿CUÁL ES LA POSTURA MÁS RECOMENDADA PARA DORMIR? DESCRÍBELA CON EXACTITUD

RESPUESTA

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

2.1.- SENTARME ECHADO HACIA DELANTE PUEDE PROVOCAR LUMBALGIA



2.2.- LA CIÁTICA PUEDE DARSE TANTO POR DORMIR MAL COMO POR CARGAR PESO MAL.



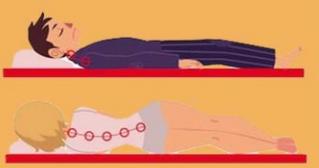
2.3.- LOS EJERCICIOS DE FUERZA NO SE RECOMIENDAN PARA MEJORAR LA POSTURA. SE DEBE TRABAJAR SOLO FLEXIBILIDAD.



2.4.- LA ESCOLIOSIS CONSISTE EN TENER LA COLUMNA DESVIADA HACIA LOS LADOS.



4.- ESCRIBE QUÉ LESIONES PUEDEN CAUSAR ESTAS MALAS POSTURAS.

	LESIONES		LESIONES
	LESIONES		LESIONES

3.- ESCRIBE CINCO BENEFICIOS DEL CORE PARA LA SALUD DE QUIEN LO PRACTICA.

1	
2	
3	
4	
5	

5.- DESCRIBE CÓMO (Y CÓMO NO) DEBERÍAMOS CARGAR PESO Y CÓMO ES UNA BUENA POSTURA EN PIE.

MALA POSTURA VS BUENA POSTURA



Tarea 9. Nutrición y salud

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____



PREGUNTAS

1.- ESCRIBE EN EL SIGUIENTE CUADRO LAS COMIDAS QUE TOMAS EN UNA SEMANA.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
CENA							
OTROS							

2.- ANALIZA TU PROPIA DIETA Y ESCRIBE QUÉ ALIMENTOS TOMAS DEMASIADO, CUÁLES FALTAN, QUÉ PELIGROS TIENE A LA LARGA Y CÓMO LA MEJORARÍAS.

Tarea 9.2 Dieta y ejercicio

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

PREGUNTAS



1.- DESCARGA LAS APLICACIONES GOOGLE FIT Y FATSECRET EN TU MÓVIL.



Google Fit



Es una aplicación gratuita y anónima que registra la actividad física diaria.

Lo primero es introducir nuestros datos.

- 1.- Inventaremos un email y usaremos esa cuenta para entrar.
- 2.- Introduciremos nuestro sexo (biológico), la fecha de nacimiento (lo importante es el año), el peso y la altura.
- 3.- Activamos y permitimos el acceso a nuestra actividad física.

Desde ese momento, ya funcionará todo.



Es una aplicación gratuita y anónima que registra las calorías ingeridas diarias.

Lo primero es introducir nuestro objetivo: perder peso, mantenerlo o ganarlo. Elige el que quieras. Deberás elegir luego cuántos kilos quieres ganar o perder.

Luego, nuestros datos: sexo (biológico), nivel de actividad que tienes en tu día a día, el peso, la altura, fecha de nacimiento, región, cuenta (el email inventado con Google Fit) y ya podremos empezar a introducir lo que comemos en el buscador.

2.- MONITORIZA DURANTE UNA SEMANA LA ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA CADA DÍA Y LAS CALORÍAS INGERIDAS.

AL FINAL DE LA ACTIVIDAD, HAZ UNA CAPTURA DE PANTALLA DE LOS PASOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL REALIZADA CON GOOGLE FIT.

EN FATSECRET, HAZ OTRA CAPTURA DE LAS CALORÍAS INGERIDAS A LA SEMANA EN EL APARTADO «INFORMES».

ESAS DOS CAPTURAS SE TE PEDIRÁN QUE LAS SUBAS A INTERNET EN LA PÁGINA QUE TE DIGAMOS.

3.- CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

3.1.- ¿CUÁLES SON LOS NIVELES DE ACTIVIDAD MÍNIMOS A LA SEMANA PARA TU EDAD? ¿Y PARA LOS ADULTOS?

3.2.- EN BASE A LOS DATOS RECOGIDOS, ¿CUMPLES ESE MÍNIMO DE ACTIVIDAD? SI ES QUE NO, ¿QUÉ TE HA IMPEDIDO CONSEGUIRLO?

3.3.- ¿LA INGESTA CALÓRICA MEDIDA EN FATSECRET HA SIDO LA ADECUADA? RAZONA LA RESPUESTA.

3.4.- ¿HAS CONSEGUIDO UN BUEN EQUILIBRO ENTRE GASTO/INGESTA CALÓRICA? ¿CÓMO CREES QUE PODRÍAS MEJORARLO?

Tarea 10. Cabuyería y escalada

NOMBRE Y APELLIDO _____

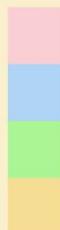
CURSO Y GRUPO _____



PREGUNTAS

1.- VERDADERO O FALSO (F)?

- 1.1.- EL AS DE GUÍA SE UTILIZA PARA TREPAR POR LA SOGA.
- 1.2.- EL CAPUCHINO SE UTILIZA MUCHO EN ESCALADA.
- 1.3.- EL BALLESTRINQUE SE PUEDE USAR PARA ATAR UN BOTE.
- 1.4.- EL DOBLE 8 SE UTILIZA COMO NUDO DE ANCLAJE.



2.- DESCRIBE QUÉ ES LA ESCALADA TRADICIONAL Y EL BOULDERING..



TRADICIONAL



BOULDERING O BLOQUE

3.- ¿QUÉ CUALIDADES FÍSICAS SE TRABAJAN CON ESTE ENTRENAMIENTO PARA LA ESCALADA?



4.- ESCRIBE EN LOS RECTÁNGULOS EL NOMBRE DE LOS SIGUIENTES MATERIALES.



Tarea 11

Fútbol-sala

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO



FÚTBOL SALA. PREGUNTAS

1.- ESCRIBE SEIS MEDIDAS RELACIONADAS CON EL CAMPO DE FÚTBOL SALA.

RESPUESTA

3.- EXPLICA EN QUÉ CONSISTE UN DOBLE PENALTI.

5.- EXPLICA CUÁNDO Y CÓMO SE PRODUCE UN CÓRNER, UN PENALTI Y UNA FALTA DIRECTA.
No hagas esquemas. Redacta.

2.- CLASIFICA ESTAS FRASES COMO V Y F:

2.1.- UN PARTIDO SE COMPONE DE DOS TIEMPOS DE 20 MIN Y UN DESCANSO DE 15 MIN.



2.2.- CADA EQUIPO LO COMPONEN 5 JUGADORES MÁS EL PORTERO (EN CAMPO).



2.3.- NO SE PUEDE METER GOL DIRECTO AL SACAR DE BANDA, PERO SÍ SE PUEDE AL REALIZAR UN CÓRNER (O SAQUE DE ESQUINA)



2.4.- EL PORTERO PUEDE SALIR DEL ÁREA, PERO SOLO HASTA EL MEDIO DEL CAMPO.



4.- ESCRIBE EL NOMBRE DE ESTOS GESTOS TÉCNICOS.

	NOMBRE		NOMBRE
	NOMBRE		NOMBRE

Tarea 12. Primeros auxilios

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____



PREGUNTAS

1.- ¿CUÁLES SERÍAN LOS PASOS A SEGUIR PARA TRATAR A ESTA CHICA. DESCRÍBELOS.



2.- ¿CUÁLES SERÍAN LOS PASOS PARA TRATAR ESTA LESIÓN?



3.- ¿QUÉ ESTÁ PASANDO CON ESTE HOMBRE Y CÓMO PODRÍAMOS AYUDARLO?



4.- ¿QUÉ ESTÁ PASANDO AQUÍ Y CÓMO PODRÍAMOS AYUDAR?



BANCO DE EJERCICIOS

FLEXIBILIDAD

GEMELOS



ISQUIOTIBIALES



CUÁDRICEPS



ADUCTORES



GLÚTEO



OBLICOS



MOVILIZACIÓN DE COLUMNA



PSOAS ILÍACO



TRÍCEPS



RECTO ABDOMINAL



BANCO DE EJERCICIOS

43

FUERZA

GEMELOS



LUMBAR



RECTO ABDOMINAL



CUÁDRICEPS



CINTURA PÉLVICA



ISQUIOTIBIALES Y GLÚTEO



OBLICUOS



TRÍCEPS



BÍCEPS



52

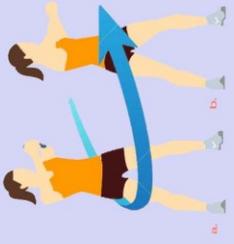
1 CALENTAMIENTO



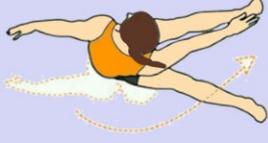
8 minutos de C.C.



FLEXIBILIDAD de piernas



FLEXIBILIDAD de tronco



FLEXIBILIDAD de brazos



2

FUERZA RESISTENCIA

2.1



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

2.2



- 20 repeticiones (derecha)
 - 20 repeticiones (izquierda)
 - 20 repeticiones (derecha)
 - 20 repeticiones (izquierda)
 - 20 repeticiones (derecha)
 - 20 repeticiones (izquierda)
- (3 series de 20 o también se expresa 3x20 rep.

2.3



Tocar el suelo y subir a 45°

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



2.4

- 20 sentadillas-salto
- 12 fondos de brazos
- 20 sentadillas-salto
- 12 fondos de brazos
- 20 sentadillas-salto
- 12 fondos de brazos

● Descanso de 20 seg. entre ejercicios.

3x20s-20f. D: 20"

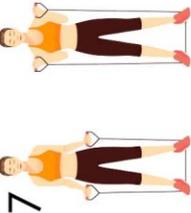


2.5

- 20 zancadas con salto
- 20 lumbares
- 20 zancadas con salto
- 20 lumbares
- 20 zancadas con salto
- 20 lumbares

● Descanso de 20 seg. entre ejercicios.

3x20z-20l. D: 20"



2.7

- 3x12 repeticiones
- 3x8 repeticiones
- 12 repeticiones de bíceps
- Descanso de 20 seg.
- 8 repeticiones de tríceps diamante...



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

Entrenamiento CORE

DIRECTRICES

- REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR ANTES DE COMENZAR DURANTE 5 MIN
- REALIZA 3 SERIES DE CADA EJERCICIO
- DEJA 10-20 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE SERIES
- CUIDA LA TÉCNICA DEL EJERCICIO PARA QUE SEA ÚTIL Y NO LESIVO
- CUIDA LA RESPIRACIÓN Y CONCÉNTRATE EN LA ZONA QUE TRABAJA

EJERCICIOS

A ESPALDA Y CABEZA APOYADAS
PIES SEPARADOS Y CERCA DE LA CADERA

B TRONCO ARQUEADO HASTA EL FINAL DEL RECORRIDO



Puente
15-20 REP

CUERPO EN LÍNEA. LA CADERA NO CAE

UN PIE ENCIMA DEL OTRO

CODO DEBAJO DEL HOMBRO



Plancha lateral
20-30 SEG

A PIERNAS Y BRAZOS EN EXTENSIÓN

B SUBIDA CONTROLADA SIN TIRONES



PIERNAS Y BRAZOS EN EXTENSIÓN

Supermán
15-20 REP

GLÚTEOS TENSOS CON PIERNAS EXTENDIDAS

CODOS DEBAJO DE LOS HOMBROS



CUERPO EN LÍNEA.

Plancha
20-30 SEG

A CUERPO EN LÍNEA

B MANOS DEBAJO DE LOS HOMBROS



TOCA EL HOMBRO CONTRARIO SIN MOVER EL RESTO DEL CUERPO

Shoulder taps
20 REP

A MANOS DEBAJO DE LOS HOMBROS

B ELEVA BRAZO Y PIERNA CONTRARIOS ESTIRADOS



Gato
20 REP

VUELTA A LA CALMA

- REALIZA ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS
- MANTÉN LAS POSICIONES ENTRE 20-30 SEGUNDOS
- RESPIRA LENTA Y CONTROLADAMENTE
- HIDRÁTATE

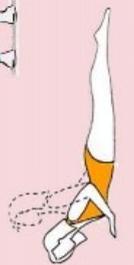
ENTRENAMIENTO (JUEVES)

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

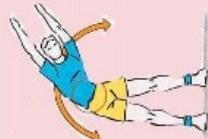
1 CARRERA CONTINUA. 8 - 10 minutos



FLEXIBILIDAD
de
piernas



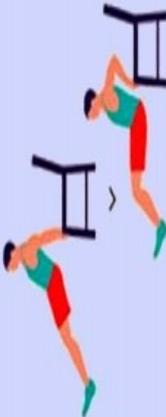
FLEXIBILIDAD de tronco



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 TENER PRUEBAS OBJETIVAS DE QUE LA PRUEBA NO ES ORIGINAL, PODRÁ INVALIDARLA SIN NECESIDAD DE REPETICIÓN.

PARA EL PRESENTE CURSO EL ALUMNADO DEBERÁ COMPRAR UNA RAQUETA DE PÁDEL O SIMILAR.

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