



Índice

- 3 TEMA 1. EL PULSO CARDÍACO
- 5 TEMA 2. EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.
- 6 TEMA 3. EL APARATO LOCOMOTOR
- 9 TEMA 4: LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS
- 9 LA RESISTENCIA
- 10 LA VELOCDAI
- 11 LA FUERZ
- 13 LA FLEXIBILIDAD
- 14 MENSTRUACIÓN Y EJERCICIO
- 15 TEMA 5. LA ACTITUD POSTURAL
- 18 TEMA 6. NUTRICIÓN Y DIETAS FALSAS
- 23 TEMA 7. TRASTORNOS ALIMENTICIOS
- 28 TEMA 8. BALONCESTO
- 30 TEMA 9 BÁDMINTON
- 31 TEMA 10.. ORIENTACIÓN
- 34 TEMA 11. ATLETISMO II. VALLAS
- 35 TEMA 12. KICKBALI
- 36 TEMA 13. PRIMEROS AUXILIOS
- 38 TEMA 14. DOPAJE
- 39 TEMA 15. MUJER Y DEPORTI
- 40 TEMA 16: FÚTBOL GAÉLICO
- 41 TEMA 17. RELEVOS
- 42 CUADERNO DE ACTIVIDADES



CARDI

EL PULSO CARDIACO Y ALGUNAS ALTERACIONES

EN REPOS



Pulso más alto o rápido de lo normal. Si se toma varias veces y está por encima de 100ppm, convendría consultar con un médico.



Es el pulso normal en reposo para una persona sana. El pulso ha de ser fuerte y rítmico.



Pulso más bajo de lo normal para una persona sana. Si no hay síntomas añadidos, es típico de personas deportistas.



El pulso no es regular, sino que a veces es más rápido y otras más lento. Si se acompaña de dolores en el pecho, mareos, náuseas o desmayos, convendría consultar con el médico.

EN ESFUERZO 120-180ppm



Para que se produzcan efectos beneficiosos para la salud, en ejercicio deberíamos movernos entre 120 y 180ppm.

ESFUERZO (En genera

CÓMO HALLAR TU PULSO SALUDABLE PERSONAL

3

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

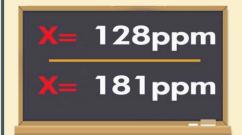
Elige tu nivel de condición física (alto, medio o bajo). Cada nivel tiene una intensidad de trabajo diferente.



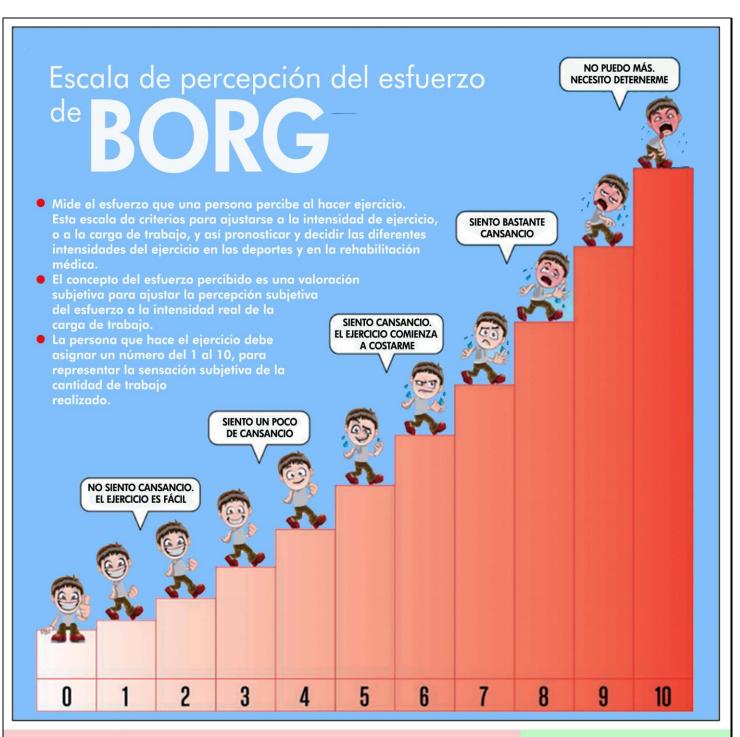
EJEMPLO: CHICA, 13 AÑOS NIVEL ALTO DE CF

PASO 3 HALLA EL PULSO SALUDABLE

Estos son los pulsos entre los que debería moverse una persona con nivel de condición física alto.



NIVEL BAJO: 50-75% FCM NIVEL MEDIO: 60-75% FCM





¿CÓMO DE INTENSA CREES QUE HA SIDO TU CARGA DE TRABAJO?

TEMA 2

EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

El calentamiento específico comienza como un calentamiento general para, al final del mismo, realizar unos gestos del deporte que vamos a realizar a continuación.















OBJETIVOS







EVITAMOS LESIONES GRACIAS A QUE AUMENTA LA COORDINACIÓN MUSCULAR.

EFECTOS







SISTEMA CARDIOVACULAR

La FC aumenta y el corazón late más fuerte. Esto conlleva que haya más oxígeno en la sangre para alimentar a todos los tejidos que lo necesiten.



ESTRUCTURA







SISTEMA CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIO

Mediante ejercicios aeróbicos suaves. En días fríos, si hay lesiones o con gente mayor, es bueno realizar antes ejercicios de movilidad articular, luego aeróbico y luego ejercicios en desplazamiento.



SISTEMA RESPIRATORIO

La FR aumenta, lo que también hace que haya más oxígeno en sangre.



APARATO LOCOMOTOR

Aumenta la temperatura muscular y las articulaciones están más lubricadas.



SISTEMA NERVIOSO

Mayor coordinación intramuscular (dentro del músculo) e intermuscular (entre músculos), lo que disminuye el riesgo de lesiones.



APARATO LOCOMOTOR

Mediante ejercicios de movilidad y elasticidad de las partes del cuerpo que más intervienen.

- Piernas en ciclismo.
- Brazos en balonmano.

SISTEMA NERVIOSO

Haremos ejercicios progresivamente más intensos y con el propio material del deporte. Por ejemplo:

- Bandejas en baloncesto.
- Pases y tiros en fútbol.



TEMA 3 EL APARATO LOCOMOTOR

SISTEMA 206 ESQUELÉTICO

FUNCIONES SOPORTE

MOVIMIENTO

PROTECCIÓN

Fija a los músculos, las vísceras y el resto de tejidos.

En movimiento, gracias a los tendones que se fijan a ellos, actúan como palanca para desplazarnos y movernos.

Protegen a todos los órganos internos.

TIPOS DE HUESOS

LARGOS

Son cilíndricos y largos. En el interior de ellos hay una sustancia bien conocida por todos: la médula ósea, la cual produce glóbulos rojos.



CORTOS

Como las vértebras o los huesos del carpo o el tarso. Son pequeños y de forma irregular

VÉRTEBRA



PLANOS

Como los huesos
del cráneo o las
costillas. Son finos,
achatados y anchos.
Tienen una capa
externa de tejido
compacto y una interna de
tejido esponjoso.

ESCÁPULA

ELSISTEMA UNA ARTICULACIÓN ES LA UNIÓN DE DOS O MÁS HUESOS

ÄRTICULAR

TIPOS

FIJAS



LOS HUESOS SE TOCAN DIRECTAMENTE Y NO PERMITEN NINGÚN MOVIMIENTO.

SU PRINCIPAL FUNCIÓN ES PROTEGER EL ÓRGANO AL QUE RODEAN, COMO EL CEREBRO EN EL CASO DEL CRÁNEO.

SEMI MÓVILES



PERMITEN PEQUEÑOS MOVIMIENTOS, COMO ES EL CASO DE LOS CUERPOS VERTEBRALES. LA SUMA DE MUCHOS DE ESOS PEQUEÑOS MOVIMIENTOS DA COMO RESULTADO UN MOVIMIENTO AMPLIO.



PERMITEN GRANDES MOVIMIENTOS.
SE CARACTERIZAN POR POSEER UN CARTÍLAGO, LIGAMENTOS MENISCOS Y LÍQUIDO SINOVIAL, EL CUAL ENGRASA LAS ARTICULACIONES.

6

MÓVILES



FUNCIONES

Originan el movimiento

Protección de órganos Dan forma al cuerpo

Ayudan a mantener la postura

TIPOS DE MÚSCULOS

MÚSCULOS ESTRIADOS

Se llaman así porque al microscopio presentan estrías. Son los encargados del movimiento del esqueleto mediante un pensamiento voluntario como, por ejemplo, doblar el brazo, la pierna, agacharnos, tumbarnos...

MÚSCULOS LISOS

Los músculos lisos forman las paredes de las vísceras y no están bajo el control de la voluntad. Sus fibras no contienen estrías. Los movimientos que hacen estos músculos son, por ejemplo, los peristálticos (donde las vísceras se contraen para pasar la comida y hacer que se digiera).

MÚSCULO CARDIACO

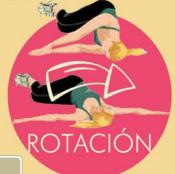
Es el único músculo estriado de contracción involuntaria. Cuando alguien sufre un infarto de miocardio, lo que ocurre es un calambre muscular en el que el corazón paraliza su movimiento de relajación.

ACCIONES MUSCULARES



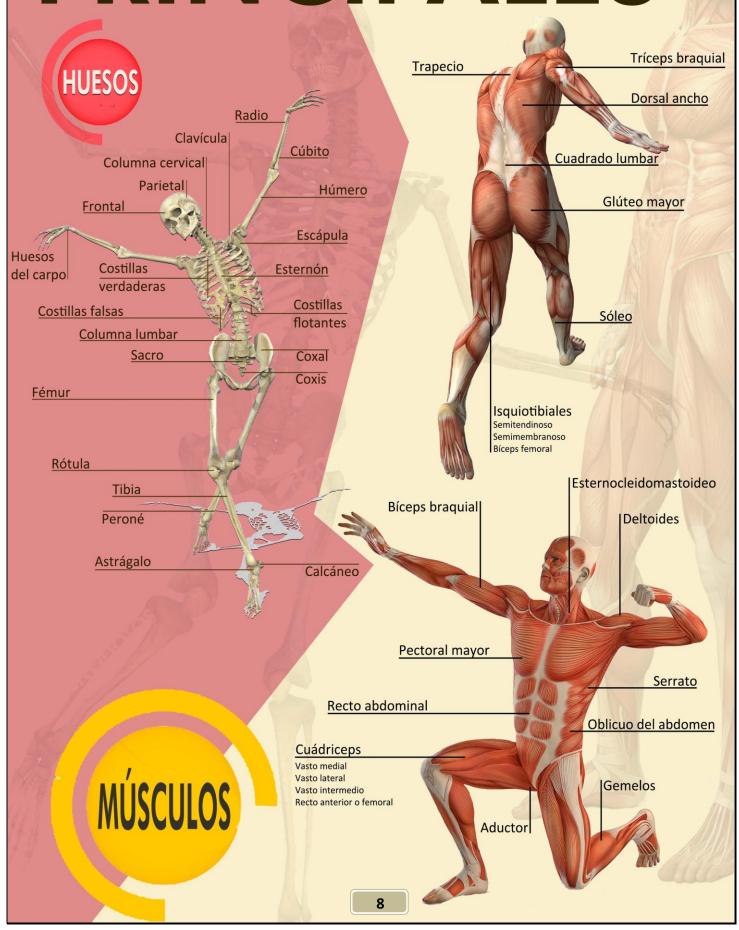








HUESOS Y MÚSCULOS PRINCIPALES



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

SUBCOMPONENTES **AERÓBICA**

120

180ppm

Maratón

ANAERÓBICA

MÁS DE

80ppm

Esfuerzos cortos e intensos

LÁCTICA ALÁCTICA

De 30" De 3" a 10" a 1'30"

100 m

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

SISTEMAS CONTINUOS

Es aquella forma de trabajo donde el trabajo se realiza sin pausas o paradas. El tiempo de este trabajo suele se bastante prolongado, yendo desde los 3' a varias horas. Dentro de estos sistemas encontramos tres métodos.

Carrera Continua 50-75% FCM

rer a ritmo suave y consta durante un tiempo.

Fartlek

60-85% FCM

Entrenamiento

Total 50-85% FCM

Es una combinación de carrera y ejercicios destinados a mejorar la resistencia y todas las cualidades físicas.

SISTEMAS FRACCIONADOS

Son aquellos sistemas donde el trabajo se fracciona en varias partes, existiendo lo que se denominan pausas de recuperación. Aquí tenemos dos métodos.

Interval trainning

Donde se realizan un número determinado de repeticiones (más de 10) a 180ppm dejando entre ellas una pausa para recuperarnos de forma incompleta (se vuelve a empezar cuando estamos en

Ejemplo: 3x8x100m Rec: 30 s y 3min

Repeticiones 85-100% FCM

Donde se realizan un número determinado de repeticiones del 85 al 100%, dejando una pausa completa o casi completa (pulsaciones de reposo).

Ejemplo: 3x100om Rec: 8min

SISTEMAS MIXTOS

Donde además de la resistencia se trabaja otro componente de la condición física. Existen dos métodos

Cuestas 60-90% FCM

Carreras cuesta arriba (que desarrollan la potencia) o cuesta abajo (que mejoran la velocidad).

Ejemplo: 10x50 mts Rec: 2-3min

Circuito 50-85% FCM

Se pasa por una serie de ejercicios llamadas estaciones donde se trabaja por tiempo o por repeticiones, dejando una recuperación equivalente

Ejemplo: 3x8ejx30seg R: 30s y 3min

CÓMO ENTRENARLA

RESISTENCIA **AERÓBICA**

ENTRE 120 Y 180 **PPM**

SESIÓN DE 30 MIN A 1 HORA

TRABAJAR **MÉTODOS** CONTINUOS PRIMERO

UN DÍA **DE TRABAJO** Y UN DÍA **DE DESCANSO**

ENTRENAR PROGRESIVA E INDIDUALI-

TRABAJARLA 250 o 300 MINUTOS A LA SEMANA TIENE TODAVÍA MEJORES EFECTOS. A MÁS TRABAJO, MEJORES RESULTADOS.

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.



BENEFICIOS

MEJORA LA ATENCIÓN

Incrementa la atención en las actividades cotidianas.

ESTIMULA EL SISTEMA NERVIOSC

La pérdida de coordinación debido a la edad se enlentece.

MAYOR SOLTURA

Los movimientos de la vida cotidiana se pueden realizar con mayor efectividad.

CÓMO ENTRENA

REALIZAR UN BUEN CALENTAMIENTO PARA EVITAR **LESIONES Y** MEJORAR EL RESULTADO.

CUALIDADES PARA LA SALUD **FUERZA RESISTENCIA FLEXIBILIDAD**

RESISTENCIA AERÓBICA

(AMBAS)

SI TRABAJAMOS RESISTENCIA (MÁS DE 60 METROS), RECUPERACIONES A 120PPM.



SI TRABAJAMOS **VELOCIDAD PURA** (20-60 METROS), LA RECUPERACIÓN SERÁ DE 3 MIN PARA NO FATIGAR EL SISTEMA NERVIOSO

SER MÁXIMA (100%) **EJEMPLO** 2X6X60mts R: 3m y 8m

EN COMPETICIÓN, LA FLEXIBILIDAD **ACTUA COMO CUALIDAD FACILITADORA**



CUALIDADES PARA COMPETICIÓN **FUERZA** VELOCIDAD **RESISTENCIA** (TODAS) (TODAS) (AMBAS)

UNA CURIOSIDAD

Las personas rápidas suelen serlo por genética. Poseen más cantidad de fibras blancas (de contracción rápida) que rojas (de contracción lenta).



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. Los deportes más representativos son la halterofilia o el culturismo.



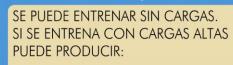
PROBLEMAS DE ENTRENAR LA FUERZA MÁXIMA ANTES DE LOS 18

- Desviaciones de columna si cargamos peso en ella.
- Compresiones vertebrales.
- Contracturas por dismetrías y otras causas.
- Sobrecargas articulares.
- Fracturas de menisco.

UERZA EXPLOSIVA

Es la capacidad de desplazar una carga o el propio cuerpo en el menor tiempo posible.

Gestos característicos son los saltos y lanzamientos.



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

-UERZA 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.

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.

CONTRACCIONES MUSCULARES

CONCÉNTRICA 🤻

La fibra muscular se acorta. El movimiento va en contra de la gravedad.



EXCÉNTRICA

La fibra muscular se alarga. El movimiento va a favor de la gravedad.



ISOMÉTRICA

La fibra muscular se contrae sin que se produzca movimiento visible. La tensión suele ser máxima, como al echar un pulso.



MEDIOS DE ENTRENAMIENTO



AUTOCARGA EL TRABAJO SE REALIZA CON EL PROPIO PESO.



MULTILANZAMIENTOS

CON CARGAS BAJAS COMO UN BALÓN MEDICINAL.



SOBRECARGA

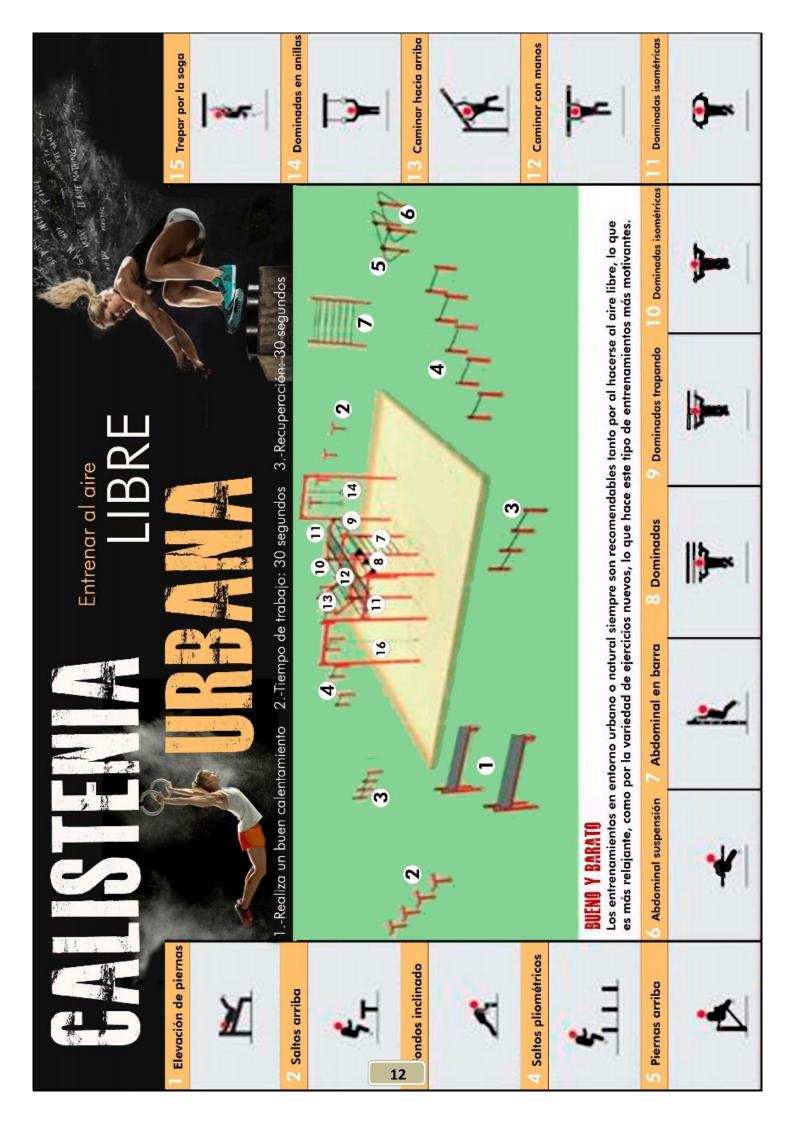
EJERCICIOS CON CARGAS BAJAS A TU EDAD (DEL 20 AL 50% PASAR AL 60-80%) Y EJECUCIÓN CONTROLADA.





ISOMETRÍA LAS CONTRACCIONES NO DEBE PASAR DE 30 SEG.

11



FLEXIBILIDAD

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

SUBCOMPONENTES

ELASTICIDAD MUSCULAR

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

EDAD

La flexibilidad se pierde con la edad. El entrenamiento retrasa esta pérdida.

FACTORES

SEXO

Las mujeres son más flexibles que los hombres al tener un tono muscular más bajo.

CALENTA-MIENTO

Un músculo previamente calentado se estira mejor que uno que no lo esté.

MOVILIDAD ARTICULAR

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





TEMPERATURA Y HORA

El frío agarrota los músculos al no dejar pasar sangre. Por la mañana, siempre estaremos más rígidos.

PSICOLOGÍA

Personas tímidas o introvertidas suelen tener mayor rigidez muscular y articular.

ENFERMEDAD

Algunas
enfermedades,
como las
hipertonías,
nos hacen
perder
flexibilidad.







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





BENEFICIOS

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

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

Evita la rigidez muscular y articular. Retrasa la aparición de enfermedades articulares degenerativas.

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

Compensa malas posturas corporales.

13



Durante estos 3-5 días aumenta la testosterona y, también, el riesgo de lesión. Se debe entrenar con cuidado la fuerza máxima.

Tu mejor momento. Trabajos de fuerza, salto o carrera intensa.

TEMA 5 LA ACTITUD POSTURAL

CONSEJOS PARA CUIDAR TU ESPALDA





















El 80% de la población sufre de lumbagos, ciáticas y contracturas. Si eres de las personas que sufren esta dolencia a menudo, sigue los siguientes consejos y, también, consulta con un médico.



HAZ EJERCICIO REGULARMENTE. NADAR, CORRER O MONTAR EN BICI MEJORARÁ TU FORMA FÍSICA. EL GIMNASIO MEJORARÁ LA FUERZA DE TU ESPALDA. ADEMÁS, TRABAJA LA RESISTENCIA Y LA FLEXIBILIDAD. EL MÍNIMO EJERCICIO ES MEJOR QUE NINGUNO.



CUANDO TE SIENTES, APOYA LA ZONA LUMBAR EN EL RESPALDO, MANTÉN LA ESPALDA RECTA, LAS RODILLAS DOBLADAS A 90º Y LOS DOS PIES APOYADOS EN EL SUELO. LA VISTA, SIEMPRE AL FRENTE.



CALIENTA ANTES DE EJERCITARTE Y ESTIRA AL FINAL DE LA SESIÓN. SI COMPITES EN ALGÚN DEPORTE, SIGUE LOS CONSEJOS DE TUS PREPARADORES FÍSICOS O DE TUS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA.



AL DORMIR, TÚMBATE DE LADO Y DOBLA LAS PIERNAS HACIA EL PECHO. MANTÉN EL CUELLO RECTO Y LA COLUMNA ALINEADA APOYÁNDOTE EN UNA ALMOHADA MEDIA.



TEN CUIDADO CON LA AUTOMEDICACIÓN SI TIENES UN DOLOR AGUDO Y GRAVE. CONSULTA SIEMPRE CON TU MÉDICO.



MANTÉNTE ACTIVO Y EVITA ESTAR TODO EL RATO SENTADO. EVITARÁ QUE PIERDAS FUERZA EN LA MUSCULATURA DE TU ESPALDA E INCREMENTARÁS EL RIESGO DE LESIONARTE EN CUALQUIER MOVIMIENTO.



TENER UNA BUENA POSTURA EN PIE EVITA MUCHOS PROBLEMAS. TRATA DE CAMINAR CON LA ESPALDA RECTA, SIN IR ACHEPADO.



COLOCA UN APOYO BAJO TUS PIES CUANDO ESTÉS SENTADO ESTUDIANDO O TRABAJANDO.



SI TE DUELE LA ESPALDA A MENUDO, HABLA CON TUS PADRES PARA TOMAR TODAS LAS MEDIDAS POSIBLES Y QUE NO EMPEORE.



EVITA LOS TACONES ALTOS. CAMBIAN LA POSICIÓN PÉLVICA Y DESPLAZAN LA CARGA HACIA LA COLUMNA LUMBAR.

DOLOR DE ESPALDA CAUSAS

ENFERMEDADES

LA MAYORÍA DE LOS MOTIVOS QUE PRODUCEN DOLOR DE ESPALDA SON EVITABLES O, AL MENOS, MEJORABLES. UN DOLOR DE ESPALDA PUEDE IR DESDE UNA SIMPLE PUNZADA LEVE, HASTA UN DOLOR QUE INCAPACITE E IMPIDA CUALQUIER TIPO DE MOVIMIENTO. ADEMÁS, HAY MÚLTIPLES ENFERMEDADES QUE CURSAN CON MOLESTIAS EN LA ESPALDA:



EJERCICIOS PARA LA ESPALDA EN CASA

LAS POSTURAS DE YOGA Y PILATES TE AYUDARÁN A RELAJAR LA MUSCULATURA Y CANALIZAR MEJOR LA ENERGÍA Y EL PESO. ADEMÁS, EXISTEN MUCHOS EJERCICIOS QUE SE PUEDEN REALIZAR EN TU PROPIA CASA PARA TONIFICAR LA ESPALDA Y REDUCIR LAS MOLESTIAS. PON ATENCIÓN:

2







........

•••••••

.............

•





5



malas posturas

SACAR EL BRAZO POR LA VENTANILLA



PROBLEMAS

Hombros y columna retorcida, por lo que se producen dolores en cuello y columna.

SOLUCIÓN

Ambas manos en el volante. Pies juntos y espalda recta. Fortalecer el lumbar.



SILLA MAL REGULADA

PROBLEMAS

Cervicalgia, lumbalgia, ciática, y cansancio prematuro.

SOLUCIÓN

Piernas a 90°, pies apoyados y vista al frente



LLEVAR MOCHILAS A UN HOMBRO

PROBLEMAS

Dorsalgias, actitud escoliótica

SOLUCIÓN

Llevar la mochila alta y puesta en los dos hombros.



NO APOYAR LA ESPALDA

PROBLEMAS

IR CARGADO DE HOMBROS

PROBLEMAS

Sobrecarga cervical,

dorsal y lumbar.

Tensión en cuello

y dolor de cabeza.

Cervicalgia, lumbalgia, dorsalgia y dolor de cabeza

SOLUCIÓN

SOLUCIÓN

Colocar la espalda

hombros atrás sin

arquear la espalda.

recta y echar los

Zona lumbar apoyada en el respaldo sin cruzar piernas.

COGER PESOS SIN FLEXIÓN DE PIERNAS

PROBLEMAS

Dorsalgia, lumbalgia y ciática.

SOLUCIÓN

Coger el peso mediante una flexión profunda de rodillas



PROBLEMAS

Tortícolis, lumbalgia y

SOLUCIÓN

Dormir de lado con las piernas al pecho y la espalda recta.

8 ejercicios de

flexibilidad PANA HACEN EN CASA



















NUTRICION

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

Cuantas más verduras v mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.

VERDURAS

FRUTAS

CEREALES INTEGRALES **AGUA**

PROTEINA SALUDABLE

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.



🛚 👊 🕦 Harvard T.H. Chan School of Public Health The Nutrition Source www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

CEITE

Harvard Medical School Harvard Health Publications www.health.harvard.edu



18



AGUAY OTRAS BEBIDAS

El agua debe ser la bebida protagonista. El café, el té y otras infusiones, sin azúcar.



BEBIDAS AZUCARADAS

Limitar al máximo los zumos envasados, los refrescos... un vaso pequeño al día.



LÁCTEOS

Limitar el consumo a una o dos porciones al día.



GRASAS

Optar por grasas saludables

Debemos darle a nuestra alimentación la importancia que merece, valorando la composición y la calidad de los alimentos que consumimos, sus propiedades y los efectos (positivos o negativos) que tendrán sobre nuestra salud.

Dieta 1 alimento









Solo se eliminan líquidos, por lo que al dejar dicha dieta, se recupera lo perdido.



Dieta hiperproteica

19

..... 000000 VITAMINAS : MINERALES LÍPIDOS 00 PROTEÍNAS

SE CARACTERIZA POR

consumo elevado

PROTFIN

Restricción Hidratos de Carbono



Se reducen **DE CARBONO**

CONSECUENCIAS

Al no tener una fuente de energía directa, el cuerpo tiene que generar esa energía por otra vía: LÍPIDOS y PROTEÍNAS. Puede generar gota y cálculo renales.

CONSECUENCIAS GRAVES

- La ausencia de Hidratos de Carbono provoca la formación de cetonas que se acumulan en sangre y pueden provocar náuseas y fatiga.
- Sobrecarga hepática y renal.
- Aumentan los niveles de ácido úrico
- Disminución de la absorción de calcio

Son muchas las personas que a lo largo de su vida

La pérdida de peso es más por agua que por grasa.

Dieta disociada









SEGÚN SUS DEFENSORES

El cuerpo no asimila los nutrientes si se toma por separado. De este modo, adelgazas.

realizan una dieta restrictiva; pero, para ello, en vez de acudir a un especialista, se embarcan en dietas sin sentido y, a veces, hasta peligrosas.

Dieta restrictiva





NO se cubren las **NECESIDADES DIARIAS**



REALIDAD NO EXISTEN limentos NUTRIENTE





Gota, alteraciones gastrointestinales, transtornos dermatológicos, alteraciones cardiovasculares, depresión, ansiedad, insomnio, intolerancia al frío...



ADELGAZA RÁPIDO Y SIN ESFUERZO

Las dietas milagro no existen. Todas ellas son un fraude, un engaño. Las dietas deben ser supervisadas por especialistas titulados y han de ser individualizadas.



CIERTOS ALIMENTOS QUEMAN GRASAS

No hay ningún tipo de comida que tenga propiedades especiales y que pueda quemar la grasa de más que hay en el cuerpo.

EL AZÚCAR ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD



Tomar el equivalente a 6 cucharillas de azúcar es saludable.

De 6 a 12 cucharillas, parecer ser inocuo. Por encima de 12 es perjudicial. Un refresco tiene 10 cucharillas.



LOS CARBOHIDRATOS SON MALOS

Los CH deben ser el 40-45% de la dieta, incluyendo almidón y fibra. Nuestro cuerpo los necesita para hacer funcionar el cerebro y los músculos.

NO SE DEBE PICAR NADA ENTRE COMIDAS



No hay problema con comer algo ligero en el medio de las comidas principales, siempre y cuando se trate de un refrigerio o un tentempié sano como algún vegetal, una fruta o un yogurt bajo en grasa.



CUANTAS MENOS GRASAS MEJOR

Las grasas deben ser el 20-35% de la dieta, sobre todo las monoinsaturadas, provenientes, por ejemplo, del aceite de oliva.

LOS PRODUCTOS LIGHT AYUDAN A PERDER PESO



Los productos LIGHT o desnatados tienen más cantidad de azúcar o sal para darles más sabor, por lo que las calorías son las mismas o incluso superiores.



HAY QUE COMER DE TODAS LAS COMIDAS

Se refiere a comer de todos los grupos de alimentos, no a comer una hamburguesa, un helado y una pizza cada día.

Los productos procesados, las carnes rojas y dulces industriales habría que tomarlos muy esporádicamente al mes.

COMER DE NOCHE ENGORDA



La hora a la que se consume un alimento no determina el aumento de peso, son las calorías. Si se consumen más de las que se gastan, se ganarán kilos, dando igual a qué hora se consuman.



SE DEBEN TOMAR 2 LITROS DE AGUA AL DÍA COMO MÍNIMO

Se debe beber cuando se tenga sed, y el agua de grifo es tan sana (y es gratis) como la embotellada.

Solo con los bebés y los ancianos se debe tener más cuidado.

ACTIVIDAD FÍSICA

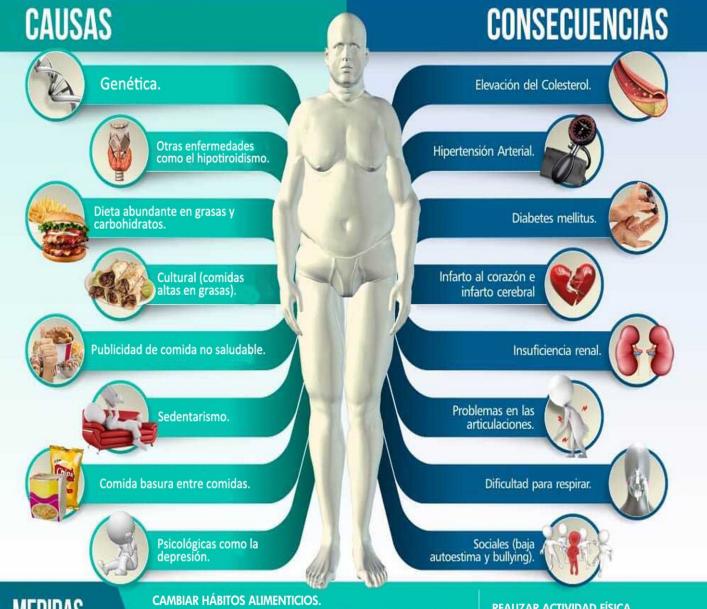


TEMA 7. Trastornos alimenticios

¿SABÍAS QUE...? ELSOBREPESO Y LA OBESIDAD

Se definen como una acumulación excesiva de grasa, y constituye un problema para la salud, debido a que aumenta el riesgo de sufrir otras enfermedades y aumenta la mortalidad.

Actualmente, España es el segundo país europeo con más sobrepeso.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Dieta baja en grasas y azúcares
- Fraccionar la dieta en 5 comidas
- Mayor consumo de frutas y verduras.
- Aumentar la ingesta de
- Limitar los refrescos y tomar 2 litros de agua al día.

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.

- Ejercicio aeróbico 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- Fomentar actividades deportivas.

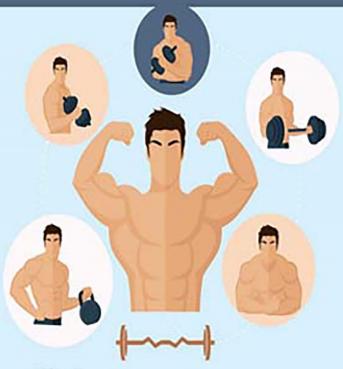
VIGOREXIA

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.



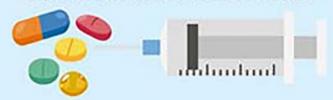




Ingestión exagerada de proteínas e hidratos de carbono



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.

Desorden alimenticio

DREXIA

En medicina, el término como síntoma, hace referencia a la inapetencia o falta de apetito y puede ocurrir por diversas circunstancias

ANOREXIA

Del griego a-/an- (negación) + órexis (apetito, hambre; deseo)

Inapetencia o falta de apetito

TIPOS DE ANOREXIA

1 NERVIOSA

Caracterizada por una pérdida autoinducida de peso acompañada por una distorsión de la imagen corporal

Qué lo provoca

- Preocupación anómala por la forma y el peso del propio cuerpo
 Se manifiesta mediante el control excesivo de la ingesta de alimentos

Edad y sexo

← 14-18 años de edad



Mayor frecuencia en mujeres

Tipos

Restrictiva:



Intento de disminución de peso con dieta y ejercicio físico No existen vómitos autoprovocados

Purgativa:



provocación del vómito y consumo de medicamentos para ayudar en la disminución de peso

CIRCUNSTANCIAS







Estados febriles

Enfermedades generales y digestivas

la vida cotidiana

2 SEXUAL

Deseo sexual inhibido o anafrodisia

Pérdida del "apetito" para la interacción romántico-sexual. Se refiere al bajo nivel de interés sexual donde una persona no

Qué lo provoca

- Concepto propio de poco o nulo atractivo físico
 Negación al éxito, al placer y al amor;
 Miedo al rechazo por parte de el o ella

- Dificultades para manifestar sus deseos sexuales

CIFRAS EN ESPAÑA

80 mil casos

mujeres la padecen

muere (100 al año)

Edad promedio

SEXO





5%

SEÑALES DE ALARMA

- ★ Preocupación por el peso
 ★ Cambios de personalidad
 ★ Vértigos, desmayos, pérdida de conocimiento



Temor a aumentar de peso o engordar En las mujeres, la ausencia de al menos tres ciclos menstruales consecutivos

Desorden alimenticio

Enfermedad por la cual la persona come en exceso o tiene episodios regulares de ingestión excesiva de alimento y siente una pérdida de control, utiliza métodos purgativos para evitar el aumento de peso

ETIMOLOGÍA

Del latín būlīmia, que proviene del griego βουλ, (boulimia) Se compone de βούς (bous), buey y λμος(līmos), hambre

Significa hambre en exceso o hambre de buey

CAUSAS











Genéticos

Psicológicos

Familiares

Sociales y culturales

BULIMIA NERVIOSA

Trastorno alimentario caracterizado por la adopción de conductas

- Consumo de comida en exceso en períodos muy cortos
- Sensación temporal de bienestar
- Eliminar el exceso de alimento a través de ayunos, vómitos, purgas o laxantes

CARACTERÍSTICAS

- Episodios de atracones compulsivos
- Sentimiento de culpabilidad
- Sensación de angustia
- Pérdida de control mental por comer en "exceso"
- Episodios de ayuno o de poca ingesta de alimentos
- Episodios de ingestas compulsivas

CONDUCTAS COMPENSATORIAS



Desaparición inmediata del malestar físico y disminución del miedo a



Uso excesivo de laxantes y de diuréticos, realización de ejercicio lísico intenso y ayuno

TIPOS DE BULIMIA

Purgativo

Conducta compensatoria el vómito (emesis), laxantes, diuréticos, para eliminar el alimento del organismo

No purgativo

6% y el 8% de los casos llevan a cabo otras conductas como el ejercicio físico intenso, no hacer nada o ayunar continuamente

EDAD PROMEDIO

Niños

50% 30%

CÓMO PREVENIR

- Aceptar su cuerpo, cuidarlo y quererlo
 Procurar hacer comidas en familia y estrechar lazos de afecto
- 👉 Rechazar delgadez como moda, llave al éxito y aceptación social
- FRecordar que los valores humanos son más importantes

Edad promedio

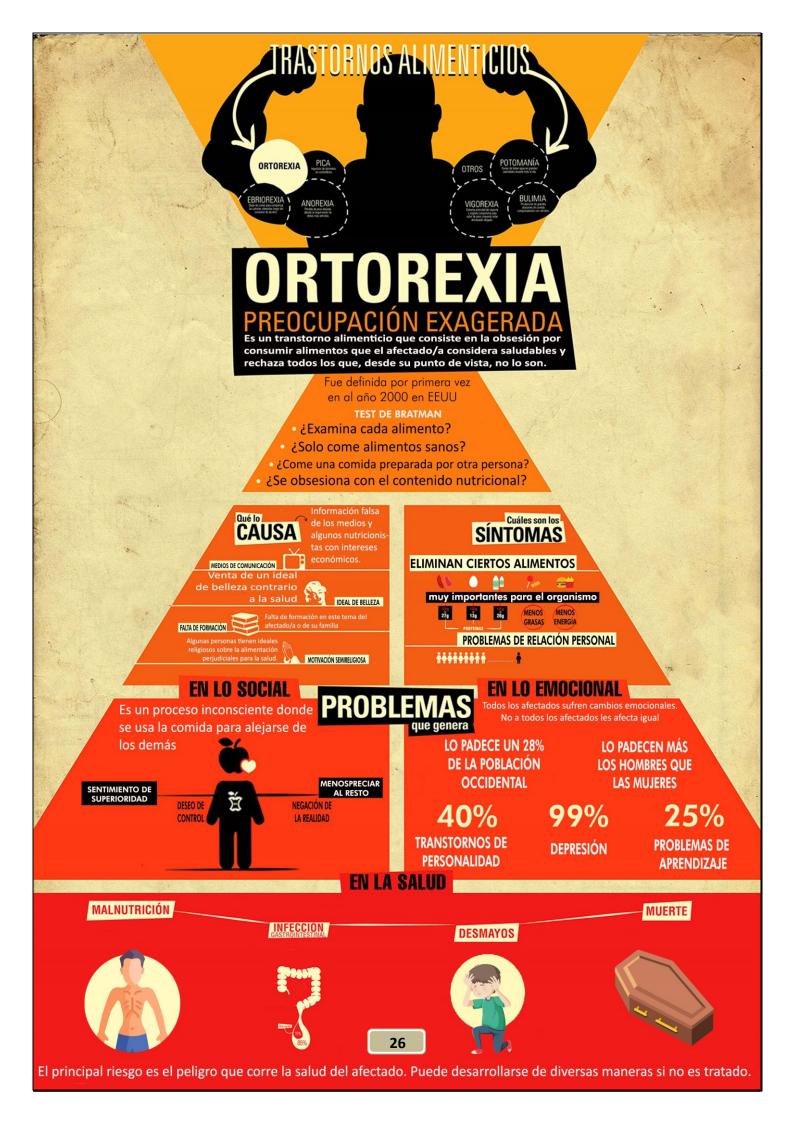


personas del total de enfermos

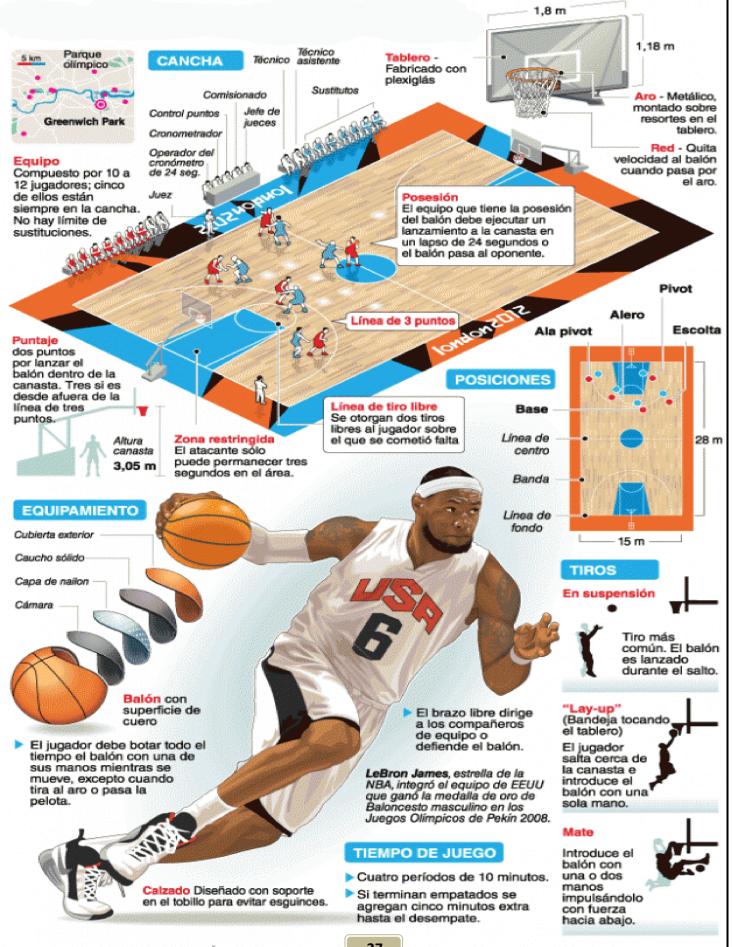








TEMA 8 BALONCESTO







Acción espectacular en la que el jugador se apova en el aro para introducir el balón



La canasta

0,45 m

1,20 m.

1,80 m.

3,05 m.

Se produce tras un fallo en el lanzamiento. Hay rebotes defensivos y ofensivos.

Los signos arbitrales



Tiempo muerto



Sustitución



Carga



técnica



Falta antideportiva

REGLAMENTO BÁSICO

REGLAS DE TIEMPOS

- 3 SEGUNDOS. Un atacante solo puede estar 3 seg. en el área.
 5 SEGUNDOS. Solo se tienen 5 segundos para sacar de banda.
 Con el balón cogido, se tienen 5 segundos para botar,
- pasar o tirar.

 8 SEGUNDOS: Se tienen 8 segundos para pasar al campo contrario.
 24 SEGUNDOS: Un equipo tiene 24 segundos para anotar.

- Un jugador puede coger la bola, botar y volver a cogerla. No puede
- No se puede botar el balón con las dos manos a la vez.
 No se puede botar el balón colocando la palma de la mano hacia arriba.

- No se puede dar más de dos pasos sin botar, pasar o tirar.
- Arrastrar los pies o derrapar se considera pasos.
 Caído en el suelo, si se mueve del sitio, serán pasos.
 Se puede pivotar sobre un único pie durante 5 segundos.

BALÓN FUERA

- En baloncesto, la fuera se produce en contacto con el suelo. Así:
 - Un balón que sobrepasa la línea en el aire no es fuera.
 Las líneas exteriores se consideran fuera. No se pueden tocar
 - Un jugador que tenga uno o más apoyos fuera, aunque el balón esté dentro, será considerado fuera.

CAMPO ATRÁS

Cuando un equipo pasa al campo contrario, no puede retornar a su campo a no ser que la haya enviado el equipo contrario.

Defensa individual

Cada jugador tiene asignado a un rival específico, al que sigue por toda la cancha, y su misión es impedirle desarrollar el juego con normalidad, tenga o no la pelota.

Defensa en zona

El defensor tiene asignada una zona del campo y su misión es cerrarla a la ofensiva rival. Protege su zona de los ataques rivales. Esta defensa admite variantes: zona 2-3, zona 3-2 o zona I-3-I son las más usuales.

Tipos de jugadores



Base

Es el director de juego y quien marca el ritmo del ataque

2 Escolta

Puede hacer de base v lanzar como los aleros

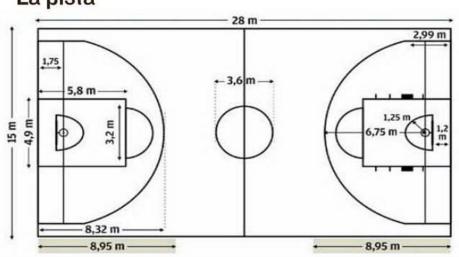
3 Alero

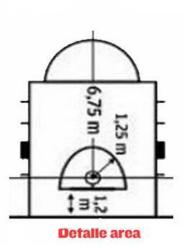
Es el Captura tirador rebotes, exterior lanza y suele del equipo culminar los contragolpes

4 Ala-pivot 5 Pivot

> El techo del equipo, su misión es mandar bajo los aros

La pista





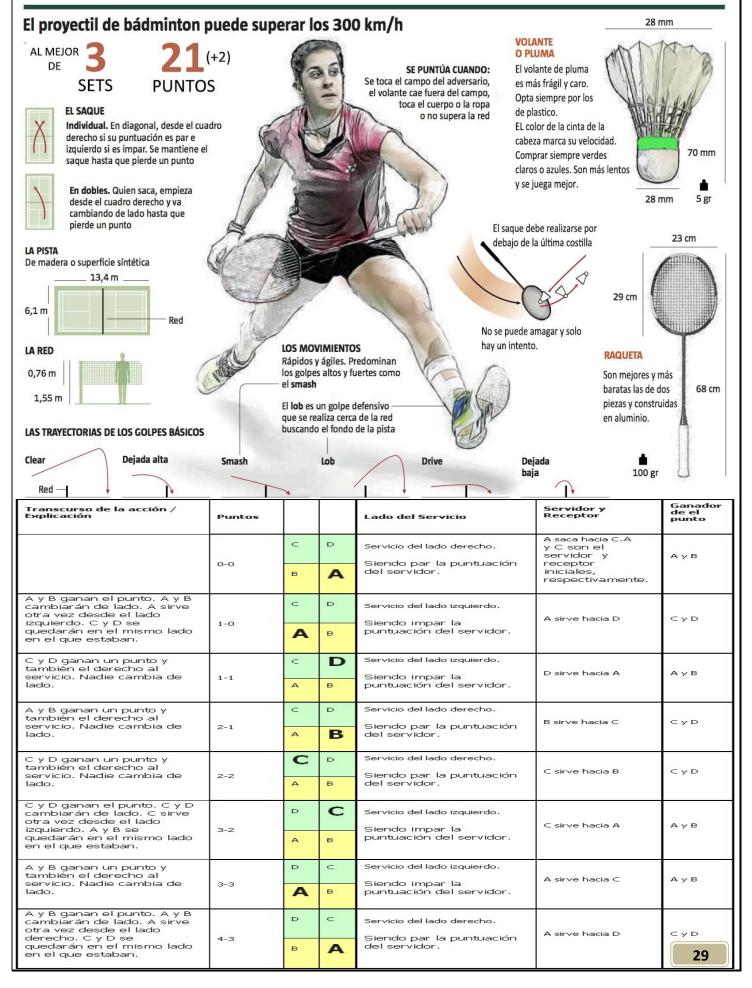


cuartos

Duración



TEMA 9 BÁDMINTON



TEMA 10 orientación

ROSA DE LOS VIENTOS



ORIENTACIÓN

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



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 sombre es más corta, el sol señala el sur en el hemisferios 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 senarados, señala el S.



ES DE DÍA PERO ESTÁ <u>NUBLADO</u>

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 Dubhne, 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

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

iGÍRALO!

Orientarse en reconocer donde está el norte y, por tanto, el resto de puntos cardinales. Para orientarnos, también debemos saber leer un mapa.



En orientación, representa espacios pequeños como el gimnasio, un patio o el barrio. Al tener tantos detalles, nos da una

información muy precisa.



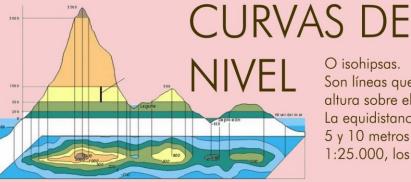
Scale 1:25.000 Proporción que hay entre el plano y la

Se expresa en centímetros.

realidad.

todos los elementos del plano. Por ejemplo, el agua

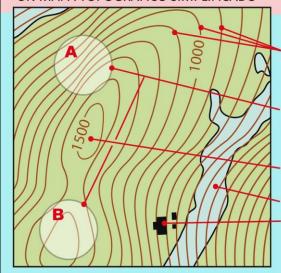
siempre es azul, las montañas marrones...



Son líneas que unen los puntos que están a la misma altura sobre el nivel del mar (altitud).

La equidistancia (distancia entre líneas) suele ser de 5 y 10 metros en planos con escala 1:15.000 y 1:25.000, los más usados en orientación.

UN MAPA TOPOGRÁFICO SIMPLIFICADO



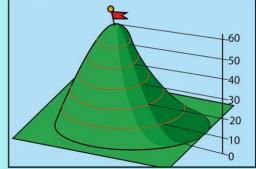
Los mapas topográficos muestran:

Las líneas de nivel. Cuanto más juntas, más pendiente hay.

En A, por ejemplo, hay más pendiente que en B.

La cota marca el punto más alto.

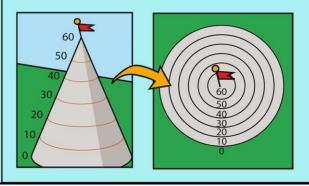
Hay detalles como el agua. o edificios.

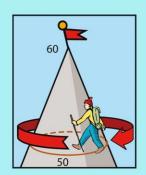


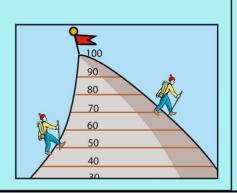
Las isohipsas muestran la altitud. Aquí la zona es más escarpada por el lado izquierdo.



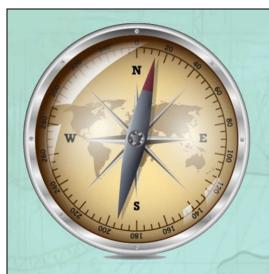
EXPLICACIÓN VISUAL DE LO EXPLICADO ANTERIORMENTE







31



BRÚJULA

Aguja magnética que siempre señala el norte.

1 LÍNEAS AUXILIARES

3 LÍNEAS NORTE-SUR

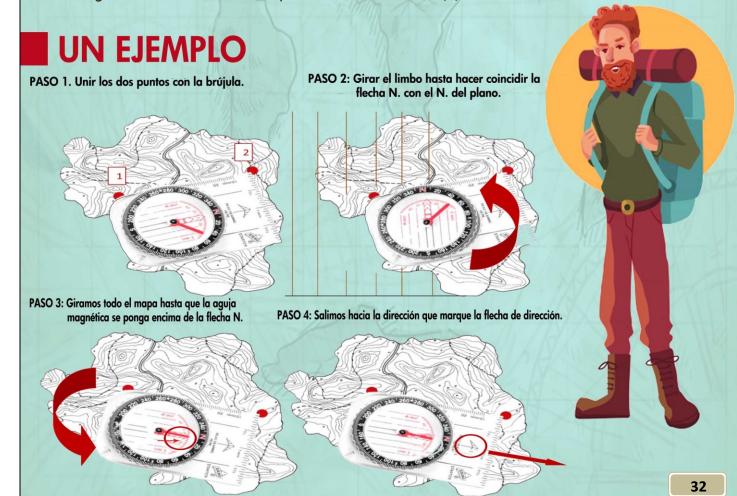
4 AGUJA MAGNÉTICA

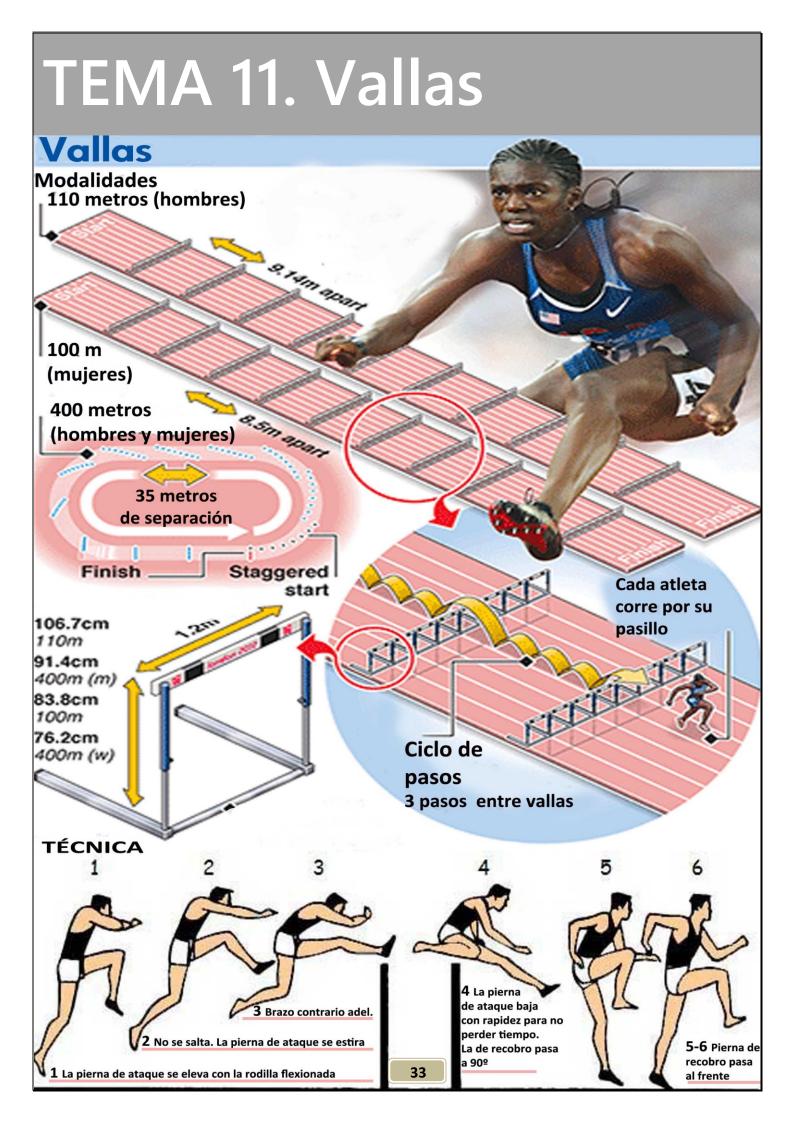
6 FLECHA DE DIRECCIÓN
5 FLECHA NORTE

2 LIMBO

¿Cómo se usa?

- 1.- Se unen el origen y el destino con la línea central de la brújula mejor que con las auxiliares (1).
- 2.- Giramos el limbo (2) hasta que las líneas N-S (3) coincidan con las del plano.
- 3.- Giramos sobre nosotros mismos hasta que la aquia magnética (4) coincida con la flecha Norte (5).
- 4.- Seguimos la dirección marcada por la flecha de dirección (6).





TEMA 12. Kickball

KickBall



También conocido como kickingball, fireball o béisbol-pie. En lugar de utilizar un bate como implemento, se utiliza el pie para "batear". Consiste en anotar más carreras que el oponente recorriendo las 3 bases y cruzando el plato de 'Home".

Reglamento 9 Vs 9 o 10 Vs 10



EOUIPOS:

Equipos de de entre 8 y 11 jugadores/as con 9-10 en campo



DURACIÓN:

Máximo de 2h. Un total de 6 entradas (innings). Si el partido va por la 6ª entrada habiendo transcurrido las 2h, se concluye esa entrada y finaliza el partido.

ELIMINACIONES:



Strike (máximo 3): Cuando el pateador falla el intento de pateo, la pelota pasa por cualquier zona del home plate, patea delante o detrás de la zona de pateo.

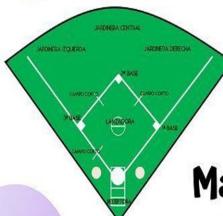
Bola (máximo 4): Lanzamiento que no pasa por la zona de strike y el pateador no hace intento de darle.

Un jugador en defensa atrapa el balón en el aire, toca con el balón la base antes de que llegue el corredor o toca al corredor con la bola por debajo de los hombros.



ANOTACIONES

Carrera: Cuando se consigue recorrer todas las bases (tocándolas) y llegar al home plate (zona de pateo)



Terreno de juego

Campo con forma de diamante y 4 bases a aproximadamente 20 metros entre ellas.

Materiales



Balón oficial de kickball. También se podría utilizar un balón de fútbol o uno de vóley.



Bases. También podemos utilizar conos pequeños para marcarlas (champiñones).

Diseilo: matélocheraeil
Fuente: RFERS (heal Federación Española de Béson) y Sotboll
Style: Fishioned Lipied Color / Smallikeart Tineal color / Set alled younded
lineal color / piet ografia color:

TEMA 13. Primeros auxilios

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

SIGUIENDO ESTOS PASOS, PUEDES SALVAR UNA VIDA



Acérquese a la persona, tóquelo y pregunte "¿estás bien?"



Solicite ayuda
Llame al 1-1-2
y pida un Desfribilador Exteri
Automático DEA



Con the

Realice presiones fuertes y rápidas. Haga 30 compresiones



Abra la vía aérea y realice 2 ventilaciones



Repita el punto anterior en series de 30 compresiones y 2 ventilaciones.



Cuando llegue el DEA enciéndalo y siga las instrucciones.

EN CASO DE
QUE HAYA SANGRE
EN LA BOCA, NO
HAGAS VENTILACIONES.
SOLO HAZ MASAJE
CARDIACO CON
100 COMPRESIONES
POR MINUTO

DÓNDE HACER EL MASAJE CARDIACO

1.- HALLA EL FINAL DEL ESTERNÓN

35

2.- AHORA, PON DOS DEDOS

3.- COLOCA LA MANO JUSTO POR ENCIMA

4.- VUELCA EL PESO ENCIMA Y COMIENZA LA RCP

MANIOBRA DE HEIMLICH PARA ADULTOS



No respira

No puede hablar ni emitir sonidos

No tose o lo hace débilmente

La piel tiene un tono azulado Rodea el cuello con sus manos









LQUÉ HACER?



Comprueba que la víctima se está atragantando con un cuerpo extraño.

Pide ayuda a otra persona para que llame al

Con la víctima inclinada hacia adelante, administra 5 golpes secos en la espalda, justo entre los omóplatos.

Si no se resuelve, sigue con comprensiones abdominales.



Prosigue con la secuencia de 5 golpes secos en la espalda y 5 compresiones abdominales (Maniobra Heimlich) hasta que salga el cuerpo extraño, la víctima pueda respirar, toser o hablar, o hasta que deje de responder.

*En el caso de embarazadas y personas con sobrepeso la comprensiones abdominales deben de realizarse a la altura del tórax.



5 CLAVES SOBRE ELICTUS

¿QUÉ ES EL ICTUS?

ES UNA ENFERMEDAD CEREBRAL PROVOCADA POR:

La obstrucción del riego sanguíneo que llega al CFRFBRO.



La ROTURA DE UN VASO cerebral provocando una hemorragia.

¿Cuáles son los síntomas?



TRASTORNO DEL LENGUAJE



- No entender cuando te hablan y contestar con monosilabos o lenguaje pobre.
- Decir palabras sin sentido.
- Lengua de trapo.

ALTERACIÓN DE LA MARCHA



VISIÓNI DOBLE, MAREO



PÉRDIDA DE LA MEMORIA



¿Qué hacer si tenemos estos síntomas?

LLAMAR A URGENCIAS (112)



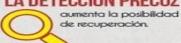
ante el primer sintoma, aunque sea leve. Se activará el oódigo ictus y estarán preparados cuando llegue el enfermo.

NO ESPERAR A QUE SE PASE



porque si no se trata puede ocasionar otro ictus.

LA DETECCIÓN PRECOZ



¿Qué hacer si alguien cercano tiene síntomas de ictus?



Mantener la calma mientras esperamos a la ambulancia.



Acostar al enfermo con la cabeza elevada unos 45°.



Aseguramos de que respira bien.



No darle ningún medicamento, mi Aspirinal



¿CÓMO PREVENIR LOS ICTUS?



Deiar de fumar.



Hay que controlar:

- La hipertensión
- El colesterol
- La diabetes
- El sobrepeso



Ejercicio físico regular.



Control de patologías cardiacas.



Dieta rica en fruta y verdura.

TEMA 14. Dopaje



El dopaje más conocido suele aumentar el flujo sanguíneo; o el tamaño o la fuerza muscular; o consigue mejorar el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono o enmascara el dolor.

narcóticos y canna-

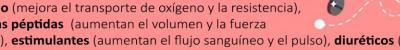




TIPOS DE

Andrógenos (mejoran la fuerza y resistencia muscular), dopaje sanguíneo (mejora el transporte de oxígeno y la resistencia), hormonas péptidas (aumentan el volumen y la fuerza

muscular), estimulantes (aumentan el flujo sanguíneo y el pulso), diuréticos (ocultan las sustancias dopantes),





¿PUEDE PARARSE?

No siempre. Varios laboratorios tienen conocimientos más avanzados y están mejor **financiados** que los pertenecientes a las agencias antidopaje.





Se define como el uso de una sustancia ilegal que incrementa el rendimiento físico.



¿DEBERÍA PERMITIRSE?

Piensa sobre ello y habla con tu profesor durantes las clases.



ANDRÓGENOS

Acné

38

- Daño hepático
- Desarrollo de las mamas en los hombres
- Encogimiento de los testículos e impotencia
- Se corta el desarrollo del pecho (mujeres)

DOPAJE SANGUÍNEO

- Corazón más estresado
- Tapones arteriales y venosos
- Infartos cerebrales
- Ataques al corazón
- Embolismo pulmonar



HORMONAS

- Hipertensión
- Ataques cardíacos
- Problemas tiroideos
- Pérdida de visión
- Diabetes y tumores

ESTIMULANTES

- Insomnio y ansiedad
- Dependencia y adicción
- **Temblores**
- Sube el pulso y la presión arterial
- Riesgo de infarto cerebral, ataque cardíaco y arritmias cardíacas

TEMA 15. Mujer y deporte

DEPORTISTAS PIONERAS

Mujeres que cambiaron la historia del deporte

1896 STAMATA REVITHI

Corrió la maratón en los primeros JJ.OO.



Quiso correr el maratón de los Juegos Olímpicos de 1896, los primeros de la era moderna, pero los organizadores no se lo permitieron porque las mujeres estaban excluidas de la competición. Como protesta, al día siguiente corrió ella sola los 40 kilómetos

KATHRINE SWITZER

Primera mujer en correr un maratón con dorsal

participantes hombres, así que Kathrine se inscribió como "KV Switzer" y participó en la carrera como



un corredor más.

A mitad del recorrido,
uno de los jueces la descubrió y saltó detrás de ella
para intentar detenerla, pero su entrenador
y su pareja lo impidieron.

BILLIE JEAN KING

1973

Ganó al campeón de dobles maculino de Wimbledon

Bobby Riggs, campeón de Wimbledon en 1939, estaba convencido de que 34 años después podría ganar a la actual campeona, Billie Jean



King (él tenía 55 años y ella 29). La tenista demostró que la "superioridad del hombre" de la que alardeaba Riggs no era cierta y lo derrotó sin demasiados problemas.

LUSIA HARRIS

Única mujer elegida en el 'draft' de la NBA

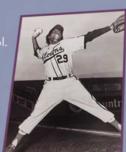


de la NBA, donde cada equipo elige a los nuevos jugadores, los New Orleans Jazz escogieron a Lusia Harris, la mejor jugadora de la liga femenina. Al final, Harris tuvo que rechazar la oferta del equipo porque estaba embarazada y no podía incorporarse

MAMIE JOHNSON

Única mujer que ha jugado en una liga de béisbol masculina

Solo por el hecho de ser negra, Mamie Johnson ni tan solo podía jugar en la liga femenina de béisbol. Por eso, cuando se enteró de que los Indianapolis Clowns de la Negro League (la liga masculina que incluía a jugadores negros) buscaban a un nuevo jugador, Johnson se presentó a las pruebas y fue elegida la nueva 'pitcher' del equipo.



2001 JUTTA KLEINSCHMIDT

Única mujer en ganar el Rally Dakar

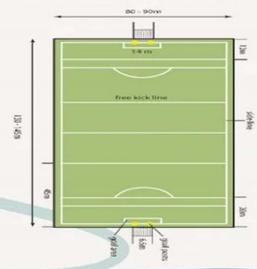


Después de varios años intentándolo, la piloto alemana se convirtió en la primera -y hasta ahora única- mujer en ganar el Rally Dakar en 2001. Lo hizo con un Mitsubishi, aunque la marca de automóviles utilizó el triunfo de Kleinschmidt para promocionarse con un eslogan machista y despectivo: "Si una mujer puede correr el Dakar con nuestro coche, tú también puedes hacerlo."

TEMA 16. Fútbol gaélico

Fútbol Gaélico

EL FÚTBOL GAÉLICO ES UN DEPORTE DE EQUIPO DE ORIGEN IRLANDÉS QUE SE JUEGA CON UN BALÓN ESFÉRICO Y COMBINA ELEMENTOS DE FÚTBOL, RUGBY Y BALONCESTO. ES UN DEPORTE MUY POPULAR EN IRLANDA Y SE JUEGA TANTO A NIVEL AMISTOSO COMO PROFESIONAL.



¿DONDE SE JUEGA?

El fútbol gaélico se juega en un campo de ancho entre 80-90m y de largo entre 130-145m. Cada portería tiene 6,5m de ancho. Las porterías tienen forma de H.

DURACIÓN

Todos los partidos duran 60 minutos, divididos en dos mitades. Los empates se deciden jugando otra vez o añadiendo 20 minutos de tiempo adicional en dos mitades de 10 minutos.

¿COMO SE JUEGA?

Los jugadores deben pasar el balón con las manos o patearlo con los pies a través de postes para anotar puntos o goles. También se permite el contacto físico, pero no el uso de tacos.



PUNTUACION

En el fútbol gaélico se puntúa de dos formas: un punto, cuando la pelota pasa por encima del travesaño, y un gol, cuando pasa por debajo. Un punto vale 1 punto y un gol vale 3 puntos.

punto

EQUIPOS

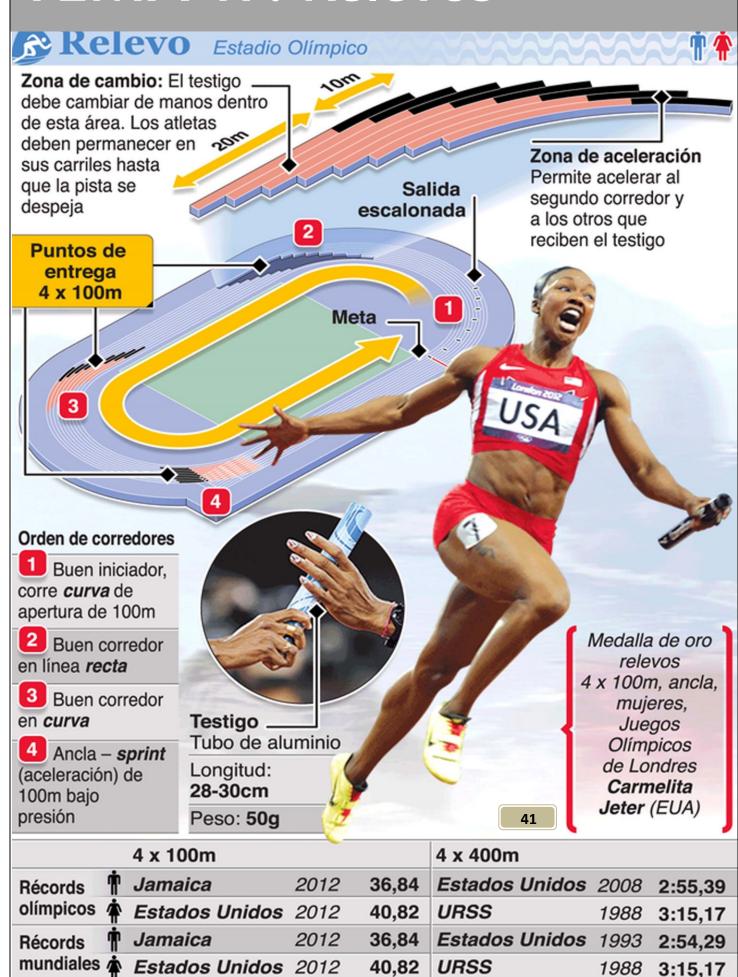
Un equipo de 15 jugadores se divide en defensas, medios y delanteros para proteger, recuperar y anotar puntos en el campo.

En el fútbol gaélico agarrar al oponente, bloquear al oponente con las piernas, golpear al oponente, bioquear al oponente con las piernas, golpear al oponente con el puño, empujar al oponente, tirar al oponente al suelo, cargar al oponente por detrás, hacer un tackle (entrada) por detrás y fingir una falta se pueden considerar una falta. El arbitro decidirá si es gravo o leve.

REGLAS

- El balón puede ser transportado en la mano, pero solo par cuatro pasos. Luego debe ser rebotado o lanzado al aire y volver a ser capturado.
- Los jugadores pueden bloquear el balón con cualquier parte del cuerpo, pero no pueden agarrar al oponente.
- No está permitido tocar el balón con los pies, excepto para el portero dentro de su área.
- Los jugadores deben usar sus manos abiertas para pasar el balón, no se permite golpearlo con el 40
- No se permite levantar el balón del suelo directamente con la mano
- Los puntos se pueden anotar pasando el balón por encima del travesaño, que vale un punto, o por debajo de la barra horizontal de la portería que vale tres puntos.
- Los equipos pueden hacer un número ilimitado de sustituciones durante el partido.
- El partido se divide en dos tiempos de 30 minutos cada uno.
- Si el balón sale del campo, se reanuda el juego con un saque lateral o de portería, según el
- Las faltas pueden ser penalizadas con tiros libres, amonestaciones y expulsiones.

TEMA 17. Relevos



Departamento de Educación Física IES El Escorial (Madrid) CUADERNO TRABAJO 42

FICHA 1

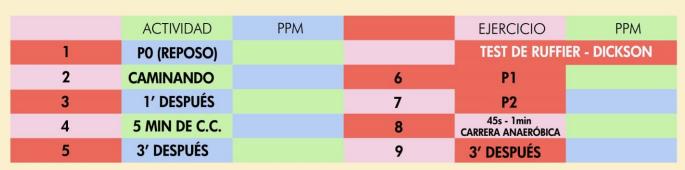
EL PULSO CARDIACO

NOMBRE Y APELLIDOS

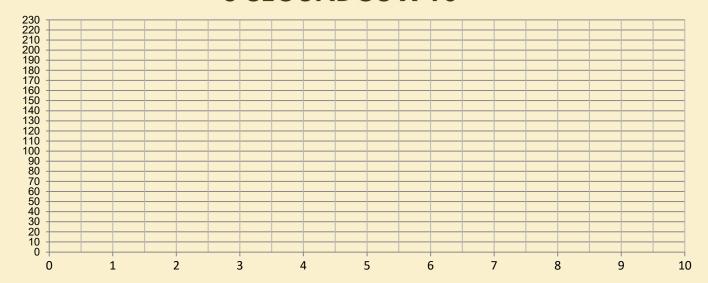
CURSO Y GRUPO

PREGUNTAS





6 SEGUNDOS X 10



TEST DE RUFFIER-DICKSON



PO FC en reposo



30 sentadillas en 45 seg



FC 1' después (P0 + P1 + P2) - 200

10

CÁLCULOS

-0	EXCELENT
1 to 5	MUY BIEN
6 to 10	NORMAL
11 to 15	REGULAR
+16	MALO

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						
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? (ESCRIBE LAS OPERACIONES PARA QUE LA RESPUESTA SEA BUENA).

2.- EN LAS ACTIVIDADES 4 Y 8, ¿TE HAS MOVIDO DENTRO DEL INTERVALO DE PULSACIONES MÁS SALUDABLES HALLADO EN LA PREGUNTA ANTERIOR? SI ES QUE NO, ¿A QUÉ HA SIDO DEBIDO? (CONTESTA EN BASE A LA PREGUNTA 1).

3.- ¿QUÉ NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA TIENES EN ESTE MOMENTO EN BASE AL TEST DE RUFFIER-DICKSON? ¿A QUÉ CREES QUE ES DEBIDO QUE TENGAS ESE NIVEL? (BUSCA CAUSAS EN TUS HÁBITOS COTIDIANOS).

4.- ESCRIBE 4 FACTORES (ESTUDIADO EN AÑOS ANTERIORES) QUE HAGAN VARIAR EL PULSO.

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

CALIFICACIÓN FINAL

CALIFICACIÓN POR PREGUNTAS

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

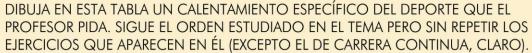
FICHA 2

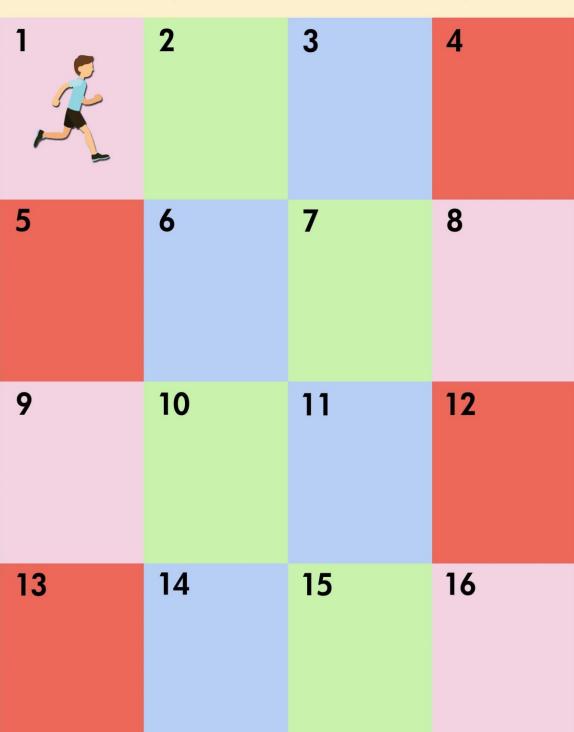
EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

PREGUNTAS





FICHA 3

EL SISTEMA ÓSEO-ARTICULAR

NOMBRE Y APELLIDOS

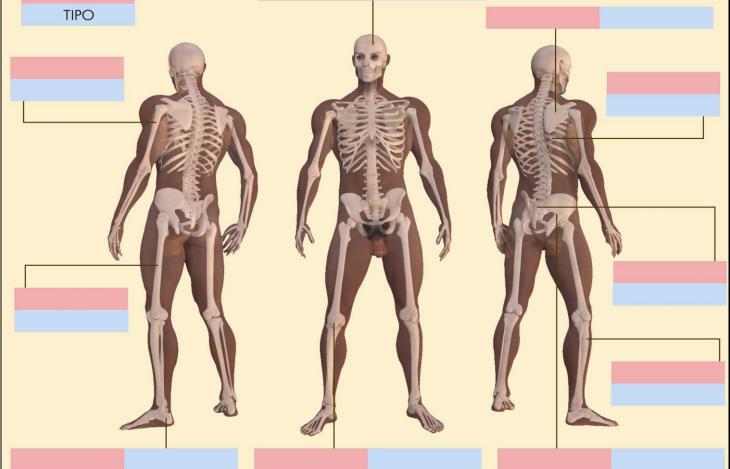
CURSO Y GRUPO

PREGUNTAS

1.- ESCRIBE EL NOMBRE DEL HUESO SEÑALADO Y QUÉ TIPO DE HUESO ES. (1 PUNTO CADA UNO).



NOMBRE



2.- ESCRIBE QUÉ HUESOS FORMAN ESTAS ARTICULACIONES Y QUÉ TIPO DE ARTICULACIÓN ES.

RODILLA

CRÁNEO

HOMBRO

VERTEBRAL

CODO

TIPO

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

<u>Preguntas</u>

1.- USANDO FLECHAS, MARCA CADA MÚSCULO EN SU LUGAR. (0.5 PUNTOS CADA UNO).

DELTOIDES

THAPECIO

DONSAL

THICEPS

PECTONAL MAYON

BĪC€PS



SUPINADONES

OBLICUO ONA STRE

PALMAN MAYON



ħ€CTO ABDOMINAL

SERBATO

PSOAS ILÍACO

ISQUIOTIBIALES

GEMELOS

SÓLEO

GLÚTEO MAYON

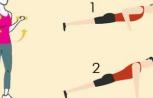
ADUCTOR MAYOR

CUÁDNICEPS

SANTONO

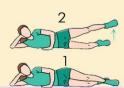
2.- ESCRIBE EL NOMBRE DE LA ACCIÓN MUSCULAR QUE SE REALIZA Y EL NOMBRE DEL MÚSCULO QUE ACTÚA.











3.- ¿CUÁLES SON LAS FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR Y QUÉ TIPOS DE MÚSCULOS HAY?

FUNCIONES

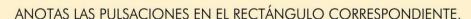
TIPO DE MÚSCULO

FICHA 5 RESISTENCIA

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

PREGUNTAS





CARGA DE TRABAJO: 2x 8min de trabajo aeróbico

	MÉTODO 1			RECUPERACIÓN		MÉTODO 2			RECUPERACIÓN					
	2 ′	4′	6′	8′	1′	2′	3′	2′	4′	6′	8′	1′	2′	3′
PPM														

CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- 1.- ¿Qué dos métodos de entrenamiento de la resistencia hemos utilizado y a qué sistemas pertenecen?
- 2.- ¿CREES QUE LA CARGA DE CARRERA HA SIDO INTENSA O SUAVE PARA TI? ¿EN QUÉ TE BASAS PARA AFIRMARLO SI ASÍ LO PIENSAS? (RAZONA LA RESPUESTA).
- 3.- SI EN EL MÉTODO 1 HAS ESTADO EN RESISTENCIA ANAERÓBICA, ¿ES UN ÍNDICE DE SALUD? (RAZÓNALO).
- 4.- COLOCA LOS SIGUIENTES MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DEPENDIENDO DEL SISTEMA AL QUE PERTENECEN.
- 1.- 2x1000m R: 80ppm
- 2.- 3x10x100m a 180ppm R: 120ppm y 5 min
- 3.- 25 MIN C.C.
- 4.- 25 MIN CON CAMBIOS DE RITMO
- 5.- 2x15x100 A 180PPM R: 120PPM Y 5 MIN
- 6.- 1x2000M R: 80PPM

1	4
2	5
3	6

- 5.- CONTESTA COMO VERDADERO O FALSO A LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES (UNA RESPUESTA INCORRECTA RESTARÁ UNA CORRECTA).
 - 5.1.- LAS PERSONAS MÁS ENTRENADAS EN RESISTENCIA TIENEN MÁS PULSO EN REPOSO
 - 5.2.- LAS PERSONAS MENOS ENTRENADAS TIENEN MÁS FRECUENCIA RESPIRATORIA
 - 5.3.- ENTRE CADA REPETICIÓN DEL *INTERVAL TRAINING*, TIENES QUE BAJAR A 120 PPM
 - 5.4.- EL FARTLEK ES MÁS INTENSO QUE EL MÉTODO DE REPETICIONES

FICHA 6

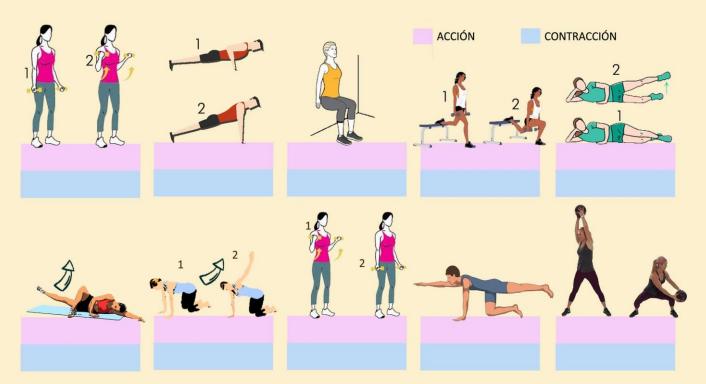
FUERZA

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

PREGUNTAS

1.- ESCRIBE LA ACCIÓN MUSCULAR QUE SE REALIZA Y EL TIPO DE CONTRACCIÓN EMPLEADO.



2.- ESCRIBE EN LOS RECTÁNGULOS EL MEDIO DE ENTRENAMIENTO EMPLEADO.





FICHA 7 FLEXIBILIDAD

NOMBRE Y APELLIDO

CURSO Y GRUPO



PREGUNTAS

- 1.- ESCRIBE DEBAJO DE CADA DIBUJO
 - A.- EL SUBCOMPONENTE DE LA FLEXIBILIDAD QUE SE DESARROLLA.
 - B.- EL TIPO DE MOVIMIENTO Y MÉTODO EMPLEADO.

C

C.- EL MÚSCULO O ARTICULACIÓN QUE REALIZA EL MOVIMIENTO.



FICHA 8. Velocidad

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO



<u>VELOCIDAD. PREGUNTAS</u>

1.- DESCRIBE LOS TPOS DE VELOCIDAD QUE EXISTEN.

RESPUESTA

2.- CLASIFICA ESTAS FRASES COMO V Y F:

2.1.- LA CARRERA DE RELEVOS MEJORA LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LA ENTREGA DEL TESTIGO.

2.2.- LA VELOCIDAD RESISTENCIA NECESITA 3 MINUTOS DE RECUPERACIÓN ENTRE SERIES.



2.3.- EL EXAMEN DE SALTO HORIZONTAL DESARROLLA LA VELOCIDAD GESTUAL.



2.4.- LAS FIBRAS BLANCAS SON MÁS RÁPIDAS QUE LAS ROJAS.



2.5.- LA VELOCIDAD SE DEBE TRABAJAR ENTRE EL 85 Y 100% DE LA INTENSIDAD.



4.- ESCRIBE CUATRO GESTOS DEPORTIVOS Y CLASI-FÍCALOS EN BASE AL TIPO DE VELOCIDAD.



3



Ficha 9. Actitud postural

NOMBRE Y APELLIDOS **CURSO Y GRUPO** <u>PREGUNTAS</u> 1.- DIBUJA CUATRO EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD PARA REDUCIR EL DOLOR DE ESTA LESIÓN. NOMBRE DE LA LESIÓN: 2.- DIBUJA CUATRO EJERCICIO DE FUERZA PARA PREVENIR LA ANTERIOR LESIÓN. 3.- ESCRIBE CINCO CONSEJOS QUE AYUDEN A ALIVIAR TU ESPALDA. 1 3 4.- ELIGE TRES MALAS POSTURAS DIARIAS, DI QUE PROBLEMAS CAUSAN Y CUÁLES SERÍAN LAS SOLUCIONES.

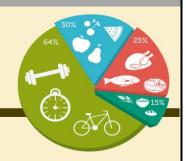
FICHA 10. Dieta equilibrada

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

PREGUNTAS

1.- CLASIFICA ESTOS ALIMENTOS EN BASE AL GRUPO AL QUE PERTENECEN.





- 2.- CONTESTA COMO VERDADERO O FALSO (CADA RESPUESTA ERRÓNEA RESTARÁ UN CORRECTA).
 - PAN, ARROZ, CEREALES Y PASTA ES LO QUE MÁS DEBERÍAMOS COMER A LA SEMANA.
 - DEBES TOMAR PRODUCTOS LIGHT Y BAJOS EN GRASA SI QUIERES ADELGAZAR.
 - LA FUNCIÓN DE LOS LÍPIDOS ES AYUDAR A CONSEGUIR ENERGÍA.
 - ES OBLIGATORIO BEBER DOS LITROS DE AGUA AL DÍA.
 - LOS HIDRATOS DE CARBONO DEBERÍAN APORTAR EL 50% DEL TOTAL DE LA DIETA
- 3.- CITA TRES DIETAS FRAUDULENTAS Y LOS PELIGROS QUE ACARREAN.
- 4.- BUSCA EN INTERNET OTRA DIETA FRAUDULENTA Y LOS PELIGROS QUE CONLLEVA,.
- 5.- CALCULA TU IMC. LUEGO ESCRIBE CINCO CAUSAS Y CINCO CONSECUENCIAS DEL SOBREPESO..



5.1.- ¿CUÁL ES TU IMC ESTE AÑO?



FICHA 11. Trastornos alimenticios

NOMBRE Y APELLIDO

CURSO Y GRUPO



PREGUNTAS

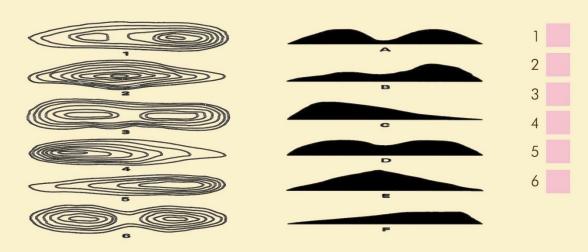
MEGUNIAS	
1 ¿VERDADERO (V) O FALSO (F)? (Cada pregunta incorrec respuesta correcta de forma esquemática (4 puntos).	cta restará una correcta). De ser falsa, escribe la
1.1 La vigorexia es una obsesión por la comida llamada sana.	Respuesta correcta:
1.2 La diabetes y la hipertensión son efectos típicos de la ortorexia.	Respuesta correcta:
1.3 La edad promedio del comienzo de la bulimia es a las 15 años.	Respuesta correcta:
1.4 Dieta alta en CH/proteínas y poca grasa es típico de la bulimia.	Respuesta correcta:
1.5 La pérdida de ciclos de regla es tipico de la anorexia.	Respuesta correcta:
1.6 El ayuno y las purgas son típicos de la bulimia.	Respuesta correcta:
1.7 Sentirse superior a los demás es típico de la vigorexia.	Respuesta correcta:
1.8 Tomas medicamentos para perder peso es típico de la bulimia.	Respuesta correcta:
1.9 Los atracones compulsivos son típicos de la obesidad.	Respuesta correcta:
1.10 El hipotiroidismo está asociado a la ortorexia .	Respuesta correcta:
2 Imagina que tienes un amigo que nunca come en compo de la alimentación podría tener? ¿A qué síntomas más de podrían ser las consecuencias si no se trata dicho trastori	eberías prestar atención para confirmarlo? ¿Cuáles no? (2 puntos)
3 Las personas obesas suelen sufrir burla de los demás. Si porque quiere bajar de peso, ¿que le dirías sobre sus hál recomendarías? (2 puntos)	
4 ¿Cómo prevendrías la bulimia si te enteras que una pers	ona cercana a ti presenta signos de tenerla?

FICHA 12. Orientación

NOMBRE Y APELLIDOS	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	CUNSO Y GNUPO
	PREGUNTAS	
1 ESCRIBE LOS PUN PRINCIPALES Y SE (1 PUNTO).		PUNTO CARDINAL SE STAS SEÑALES (2 PUNTOS).
3 CONTESTA A LAS	S SIGUIENTES PREGUNTAS (3 PUNTOS).	
	DE FRENTE LA PARTE VERDE DEL MUSGO. ¿EL OESTE ESTÁ RECHA, IZQUIERDA, ENFRENTE O A TU ESPALDA?	
3.2 SON LAS 12 PM Y I ESTÁ UBICADO EN	el sol está situado a tu derecha. ¿Qué punto cardinal ifrente de ti?	
3.3 AL AMANECER, ¿G EL SOL DE FRENTE	QUÉ PUNTO CARDINAL ESTÁ SITUADO A TU IZQUIERDA SI MIRAS E?	
3.4 EN EL OCASO, SI E TU IZQUIERDA?	estás mirando el sol, ¿qué púnto cardinal tienes a	
4 CONTESTA CON	0 V v E A LAS SIQUIENTES AFIDAAA SIQAIFS (Q DI INTE	20
4.1 LA ESTRELLA POLAF 4.2 EN LA TIERRA, EL RI 4.3 A LAS 12 PM, EL SO HEMISFERIO DONI 4.4 LA ESTRELLA POLAF	R SIEMPRE MARCA EL NORTE EN TODA LA TIERRA LECORRIDO DEL SOL SIEMPRE ES E-S-O. OL MUESTRA UN DIFERENTE PUNTO CARDINAL DEPENDIENDO DI DE NOS ENCONTREMOS R ESTÁ EN LA CONSTELACIÓN DE LA OSA MAYOR RANO, EL SOL SIEMPRE SEÑALA EL ESTE	EL
5 SEÑALA QUÉ MA	APA REPRESENTA EL TERRENO EN RELIEVE (2 PUNTOS). TERRENO	TERRENO O O O O O O O O O O O O O O O O O O

PREGUNTAS

1.- (1 PUNTO) RELACIONA LAS CURVAS CON LOS PERFILES.



2.- (1 PUNTO) RELACIONA LA DESCRIPCIÓN CON LA CURVA NIVEL ADECUADA.







- 1.- ES MEJOR EVITAR ASCENDER ESTA COLINA POR EL E.
- 2.- LAS CARAS N Y S DE ESTA COLINA TIENEN UNA GRAN PENDIENTE.
- 3.- LA PENDIENTE ES IGUAL POR TODOS LADOS.







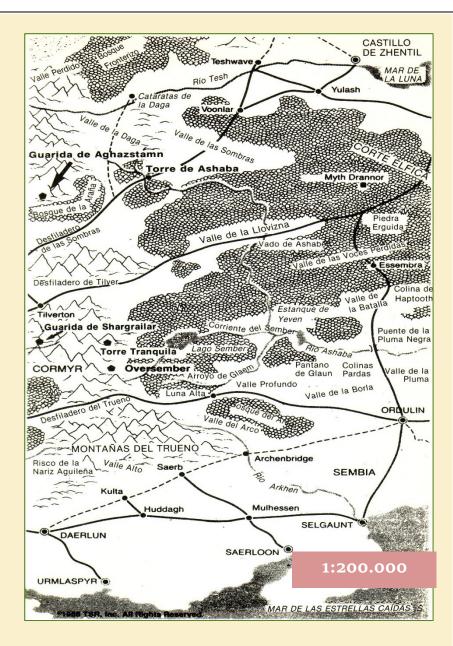
- 4.- HAY UN VALLE HACIA EL SE.
- 5.- LA CARA NO, NO TIENE MUCHA PENDIENTE.
- 6.- ESTA COLINA TIENE DOS CIMAS. LA DEL S ES MÁS ALTA.



- 4.- (3 PUNTOS) ESCALAS: DISTANCIAS QUE HAY ENTRE:
- 4.1.- GUARIDA DE AGHAZSTAMN (NO) Y DAERLUN (SO) —EN M-.

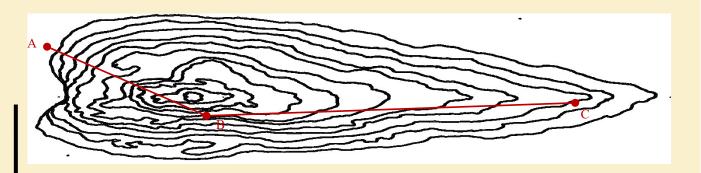
4.2.- TORRE TRANQUILA (AL O) Y SELGAUNT (AL SE) —EN KM-.

4.3.- Saerloon (al S) y Castillo de Zhentil (al NE) —en Hm-.



(UNE LOS PUNTOS CON RECTAS Y ESCRIBE LAS OPERACIONES)

5.- (3 PUNTOS) TRAZA EL PERFIL DEL SIGUIENTE RECORRIDO A-B-C. COTA: 120M EQ: 10 M.



FICHA 13. Primeros auxilios

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPC



PREGUNTAS

1.- DESCRIBE CÓMO HACER UNA MANIOBRA DE HEIMLICH



2.- DESCRIBE LA RCP.

3.- ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UN ICTUS?

4.- ¿CÓMO TRATARÍAS UN SHOCK O UN DESMAYO?

FICHA 14. Dopaje

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO



PREGUNTAS

- 1.- ¿QUÉ DROGA ES LA MÁS USADA PARA AUMENTAR LA MASA CORPORAL Y LA FUERZA?
- 2.- CLASIFICA ESTAS FRASES COMO V OR F.
- 2.1.- LOS CANNABONIODES RFLAJAN LOS VASOS. SANGUÍNEOS.



2.3.- LAS HORMONAS PROTEICAS OCULTAN EL DOLOR.

2.4.- EL DOPAJE SANGUÍNEO INCREMENTA EL APORTE DE OXÍGENO.

2.5.- LOS NADADORES USAN NORMALMENTE ESTEROIDES ANABÓLICOS.

3.- ESCRIBE CINCO PELIGROS SOCIALES DEL DOPAJE.

4.- ESCRIBE CINCO PELIGROS DEL DOPAJE PARA LA SALUD.

5.- BUSCA EN INTERNET TRES CASOS FAMOSOS DE DOPAJE Y CÓMO FUERON SANCIONADOS.

FICHA 15. Mujer y deporte

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO



PREGUNTAS

1.- BUSCA EN INTERNET EL NOMBRE DE OTRAS CINCO MUJERES PIONERAS DISTINTAS DE LAS DE LOS APUNTES. ESCRIBE QUÉ CONSIGUIERON, CUÁNDO Y CÓMO.

2.- ¿POR QUÉ CREES QUE EL DEPORTE FEMENINO ESTÁ MENOS VALORADO QUE EL MASCULINO? ANALIZA LAS CAUSAS, LAS CONSECUENCIAS Y PROPÓN ALGUNAS POSIBLES SOLUCIONES.



