



Índice

- 3 TEMA I. EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO
- 4 TEMA II. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO
- 6 TEMA III. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO
 - DE LA RESISTENCIA
 - DE LA FUERZA

6

8

- 9 DE LA FLEXIBILIDAD
- 11 TEMA IV. ACTITUD POSTURAL
- 15 TEMA V. DIETA E IMAGEN CORPORAL
- 19 TEMA VI. PRIMEROS AUXILIOS
- 25 TEMA VII. DOPAJE
- 26 TEMA VIII. ESTEREOTIPOS Y DEPORTE
- 28 TEMA IX. VOLEIBOL
- 29 TEMA X. ESCALADA II
- 30 TEMA XI: RUGBY
- 31 TEMA XII. ROUNDNET
- 32 TEMA XIII- PICKELBALL
- 33 TEMA XIV. BÉISBOL
- 34 TEMA XV. TCHOUKBALL
- 35 CUADERNO DE ACTIVIDADES



















EL CALENTAMIEN **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.



















EVITAMOS LESIONES **GRACIAS A QUE** AUMENTA LA COORDINACIÓN MUSCULAR.







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.







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.



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.

PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

PRINCIPIO DE LA UNIDAD



ESTE PRINCIPIO NOS DICE QUE SE DEBEN ENTRENAR LOS DOS HEMISFERIOS CORPORALES EN CADA SESIÓN DE TRABAJO Y TODAS LAS CUALIDADES FÍSICAS EN LA PLANIFICACIÓN GENERAL ANUAL.

SI TRABAJAMOS SOLO UNA DE ELLAS, PUEDE OCURRIR LO SIGUIENTE:

- TRABAJO SOLO DE FUERZA: RIGIDECES MUSCULARES Y ARTICULARES.
- TRABAJO SOLO DE FLEXIBILIDAD: DEBILIDAD MUSCULAR Y POSIBLES ALTERACIONES ARTICULARES.
- TRABAJO SOLO DE RESISTENCIA: SOBRECARGAS MUSCULARES Y TENDINITIS.

PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACIÓN

HAY QUE IR ADAPTANDO EL PLAN A CADA PERSONA Y. PARA ESO, LOS ENTRENAMIENTOS HAN DE TENER LAS CARGAS PERSONALIZADAS SEGÚN LOS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA REALIZADOS Y LOS OBJETIVOS PERSEGUIDOS.

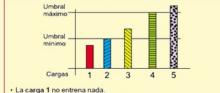


PRINCIPIO DEL ESTÍMULO EFICAZ DE LA CARGA

EL TRABAJO DEBE TENER UNA MÍNIMA DURACIÓN E INTENSIDAD PARA QUE PROVOQUE ADAPTACIÓN EN EL CUERPO HUMANO (LEY DEL UMBRAL). SE DEBEN ELIMINAR EJERCICIOS QUE POR EXCESO O POR DEFECTO NO CAUSEN ADAPTACIONES.

LA ADAPTACIÓN PUEDE SER:

- RÁPIDA: REACCIÓN INICIAL AL EJERCICIO COMO EL AUMENTO DE LA FC, DE LA Tª CORPORAL, DE LA FR...
- LENTA: CAMBIOS ESTABLES EN EL ORGANISMO: DESCENSO DE LA FC. HIPERTROFIA MUSCULAR...



- La carga 1 no entrena nada.
- · La carga 2 puede entrenar si la repites muchas veces
- La carga 3 entrena muy bien. Esta es la zona buena.
 La carga 4 está en un límite peligroso, hay que usarla con cuidado.
 La carga 5 perjudica el rendimiento y la salud.

NIVELES DE EJERCICIO SALUDABLE

120-180 **PPM**

60 MINUTOS DIARIOS

MÍNIMO: 4 SESIONES/SEMANA DE 40 MINUTOS

PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD

TODO ENTRENAMIENTO O PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA DEBE REPETIRSE UN NÚMERO DETERMINADO DE VECES PARA QUE PRODUZCA EFECTOS DURADEROS EN EL ORGANISMO.

DEBERÍAMOS ENTRENAR A LA SEMANA

60 minutos diarios o 4 sesiones intensas de 40 minutos

4 sesiones de 1 hora incrementarán más el nivel de CF

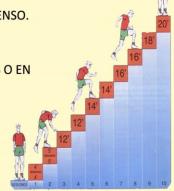


PRINCIPIO DE LA PROGRESIÓN

SE DEBE EMPEZAR DE LO POCO A LO MUCHO, DE LO FÁCIL A LO DIFÍCIL, DE LO SUAVE A LO INTENSO. HAY DOS VARIABLES IMPORTANTES:

VOLUMEN: CANTIDAD DE TRABAJO. SE MIDE NORMALMENTE EN REPETICIONES, EN SERIES O EN TIEMPO. ES LO PRIMERO QUE DEBIERA SUBIRSE. PROVOCA ADAPTACIONES A LARGO PLAZO QUE SE MANTIENEN DURANTE MUCHO TIEMPO.

INTENSIDAD: CUANDO HEMOS SUBIDO EL VOLUMEN, AUMENTAMOS LA INTENSIDAD DISMINUYENDO EL DESCANSO, AUMENTANDO LA VELOCIDAD O LOS KILOS DE CARGA. PRODUCE ADAPTACIONES A CORTO PLAZO QUE SE PIERDEN RÁPIDAMENTE SI SE ABANDONA EL ENTRENAMIENTO.

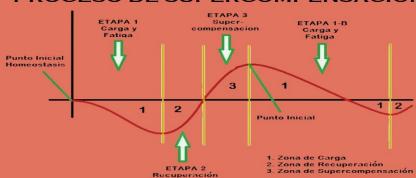


PRINCIPIO DE LA ALTERNANCIA



CARGAS DE TRABAJO Y SU RECUPERACIÓN POR CADA CARGA DE TRABAJO SE HA DE ALTERNAR UNA CARGA DE DESCANSO. ES DECIR, QUE SE HA DE RECUPERAR ENTRE EJERCICIOS, ENTRE SERIES Y ENTRE SESIONES.

PROCESO DE SUPERCOMPENSACIÓN



FLEXIBILIDAD

NO NECESITA RECUPERACIÓN YA QUE LOS EJERCICIOS NO CAUSAN FATIGA.

RESISTENCIA AERÓBICA

- CARGAS BAJAS: 24 H.
- CARGAS MEDIAS: 48 H.
- CARGAS ALTAS: 100 H.

FUERZA RESISTENCIA

- CARGAS MEDIAS: 24 H.
- CARGAS ALTAS: 72 H.

PRINCIPIO DE LA TRANSFERENCIA

EL TRABAJO DE LA CONDICIÓN FÍSICA SE DEBE COORDINAR PARA QUE UNAS CUALIDADES FÍSICAS AYUDEN A OTRAS.

TRANSFERENCIAS POSITIVAS

- LA FUERZA AYUDA A MEJORAR LA VELOCIDAD.
- LA FLEXIBILIDAD AYUDA A MEJORAR LA VELOCIDAD.

TRANSFERENCIAS NEGATIVAS

- VELOCIDAD Y RESISTENCIA SON CONTRARIAS ENTRE SÍ.
- LO MISMO OCURRE CON LA LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD.



SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

STENCIA



SISTEMAS DE **ENTENAMIENTO**

RECUERDA

Hay 3 sistemas de entrenamiento

- SISTEMAS CONTINUOS
- SISTEMAS FRACCIONADOS
- SISTEMAS MIXTOS

SISTEMAS CONTINUOS

Carrera continua

Correr a un ritmo estable un largo periodo de tiempo.



50 75%

Fartlek

Carrera con cambios de ritmo cada cierto tiempo.



60 85%

Entrenamiento total

Combinación de carrera y con otras CFB.



60 85%

SISTEMAS FRACCIONADOS

Interval Training

Esfuerzos al 75% de la FCM entre 10-30" para dejar una pausa a 120 ppm (incompleta).

75 85%

Repeticiones

Esfuerzos al 85% 100% of MHR. para recuperar de forma completa (a pulso

en reposo).

100%

85

SISTEMAS MIXTOS

Circuito

Trabajo por las llamadas "estaciones". En ellas se trabajo un tiempo (10-30") y se descansa un tiempo equivalente. Suelen combinar varias CFB.

EJEMPLO



Cuestas

Cuesta arriba mejoran la potencia y cuesta abajo mejoran la velocidad.



ROGRAMA DE RENAMIENTO



Resistencia aeróbica.

Entre el 60-80% de la FCM (120-180 ppm).

75-150 min a la semana de actividad intensa o 150-250 min de actividad moderada.

Para mejorar más, se debe aumentar el tiempo sin pasar de 180ppm.

Entrenamiento progresivo e individualizado.

Por regla general, alternar un día de trabajo con uno de descanso.

Día 2x8' de C.C. Día

2x12' de C.C.

20' de C.C.

Día⁴ Circuito 2x8 ej. 30"-30" 25' de C.C.

Día Circuito 3x8 ej. 30"-30"

Día . 30' de C.C.

Día 25' Fartlek Día Entrenamiento total

Día 1 30' Fartlek

Día Entrenamiento total

Día 35' Fartlek

HIIT

Día Circuito 3x8 ej. 30"-20" HIIT

OGRAMA SEMANAI

LUNES

2x8 min de C.C. Flexibilidad (5') CORE (5' trabajo de músculos posturales)

LUNES

10 min C.C. Flexibilidad: 5' CIRCUITO: 2x8 ejerc. 30"-30" and 3'

MIÉRCOLES

2x12 min de C.C. Flexibilidad (5') CORE

MIÉRCOLES

25 min de C.C. Flexibilidad (5') CORE

VIERNES

20 min de C.C. Flexibilidad (5') CORE

VIERNES

10 min C.C. Flexibilidad: 5' CIRCUITO: 3x8 ejerc. 30"-30" and 3'





CARACTERÍSTICAS (sin pesas)

Entrena entre el 60-80% of the FCM. Idealmente, entre 120-180ppm.



Tras 2-3 semanas. Entrena la fuerza resistencia con circuitos, HIIT, TRX y entr. funcional. Combínalo con flexibilidad y resistencia.

CARACTERÍSTICAS (con pesas)

- Comienza con CIRCUITOS y trabaja con músculos grandes. DEl peso debe ser bajo y las repeticiones suelen ser de 12 a 30.
- Tras dos semanas, comienza la sobrecarga con 3 series por músculo.
- Tras dos semanas, incrementa el volumen siguiendo estos pasos:
 - Sube las repeticiones
 - Sube las series (hasta 5)
 - Sube el peso (hasta el 75%)





- No trabajes la fuerza máxima hasta que cumplas los 18 años y tu crecimiento haya finalizado.
- Si no lo respetas, tus articulaciones, incluyendo la columna, se podrían lesionar gravemente.
- Trabaja con pesos ligeros, movimientos controlados y alegres y sintiendo tu respiración acelerada.







- Los ejercicios serán lo más variados posible.
- Se debería trabajar diariamente durante los calentamientos, en sesiones específicas y al final de cada sesión.
- Al no causar fatiga, no se necesitan pausas de recuperación entre ejercicios.
- Los ejercios se mantendrán, al menos, 20 segundos sin hiperextensiones ni rotaciones forzadas.
- Si se siente dolor, cesar el ejercicio. Debemos trabajar siempre sin dolor.
- Combina la flexibilidad con ejercicios de fuerza para un desarrollo corporal más armónico.

PHINCIPALES SISTEMAS DE DESARROLLO

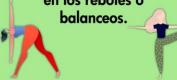
ACTIVOS

Son aquellos donde somos los protagonistas del movimiento.

Se clasifican en:

MÉTODOS DINÁMICOS

Hay movimiento a la vista como en los rebotes o balanceos.



MÉTODOS ESTÁTICOS

No se aprecia movimiento.



PASIVOS

Son aquellos donde el movimiento se produce por una fuerza externa.

Se clasifican en:

MÉTODOS DINÁMICOS

Soy movido por una fuerza externa y hay movimiento.

MÉTODOS ESTÁTICOS

Soy movido por una fuerza externa y NO hay movimiento.



fNP

facilitación Neunomusculan Propioceptiva

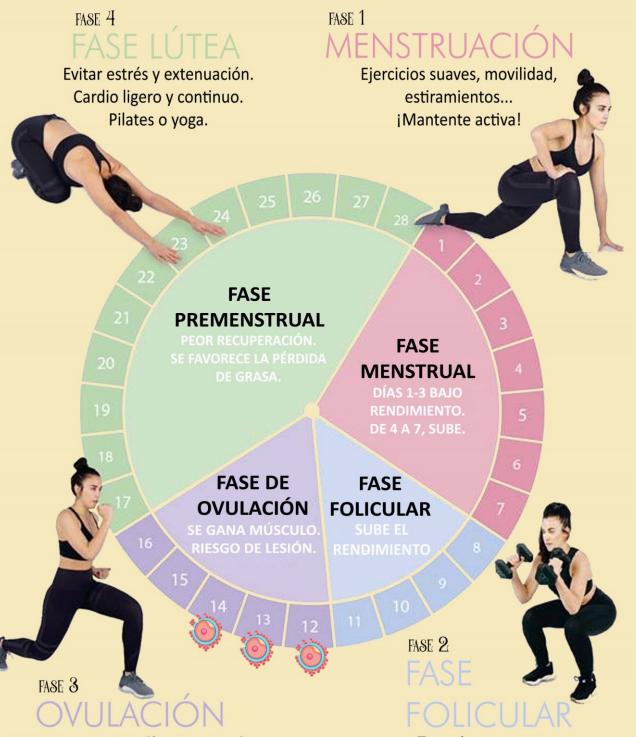
Donde primero se estira con suavidad para luego contraer el músculo (10 seg), relajarlo y volver a estirarlo un poco más allá del límite anterior (20-30 seaundos).



- Si tienes mucha rigidez, evita comenzar con los métodos dinámicos.
- Si tienes laxitud (demasiado flexible), entrena los dinámicos y la FNP.
- Pruébalos todos, aunque son más recomendables los métodos estáticos.
- Para mejorar la elasticidad muscular, son mejores los estáticos y la FNP.



MENSTRUACIÓN Aunque cada mujer es un mundo, su cuerpo sufre con el vaivén hormonal del ciclo menstrual, lo que condiciona aún más las diferencias a la hora de entrenar. Para programar un plan de entrenamiento debemos tener en cuenta las fases del período menstrual. FASE 4 FASE LUTEA Evitar estrés y extenuación. Cardio ligero y continuo. FASE 1 MENSTRUACIÓN Ejercicios suaves, movilidad, estiramientos...



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.

A la misma altura que los

Ratón y teclado

doblados ligeramente codos y las muñecas

de la pantalla y a 1/3 de la Separación de 45 a 75 cm

Ojos

parte superior del

monitor

Superficie antideslizante

inclinación ajustable

0°-15° horizontal.

profundidad con

cm de ancho y 35 cm de En un reposapiés de 45

Pies

PECOMENDACIONES PARA EVITAR PROBLEMAS

Cabeza

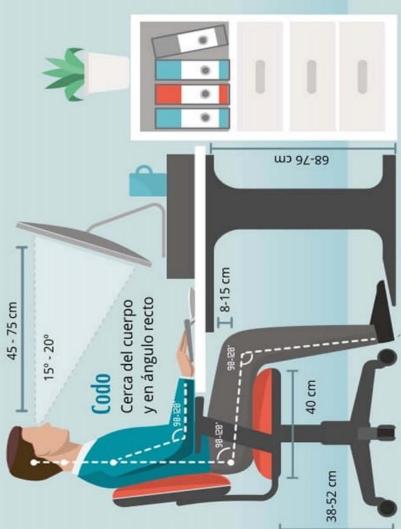
Mantener la cabeza y



alineados

Espalda

una silla ajustable Recta y pegada a la silla. Utilizar con soporte lumbar



EJERCICIOS DE COMPENSACIÓN

















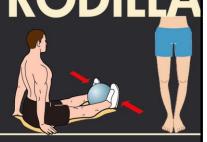




GENU Normalmente hay una separación entre las piernas de 4 dedos. Las rodillas están en paréntesis.

SÍNTOMAS Tendencia a esguinces de tobillo por sobrecarga en los gemelos.

TRATAMIENTO Fuerza de aductores.



GENU Rodillas en X. **VALGO**

SÍNTOMAS

Dolor en la cara interna de la rodilla. Riesgo alto de esquinces de rodilla.

TRATAMIENTO Flexibilidad de aductor y fuerza de glíuteo (a veces).





GENU RECURVATUM La rodilla se proyecta hacia at debido a laxitud ligamentosa.

SÍNTOMAS

TRATAMIENTO

En ejercicio se pueden sufrir sobrecargas en los cuádriceps y los calambres en los isquiotibiales son frecuentes.

Fuerza de isquiotibiales y flexibilidad de cuádriceps.



PIE **PLANO**

No existe arco plantar

GRADACIÓN DEL PIE PLANO



NORMAL 1 DEGREE 2 DEGREE 3 DEGREE

SÍNTOMAS

Dolor en saltos y carreras rápidas.

TRATAMIENTO

ORTOPÉDICO: Plantillas. QUIRÚRGICO: Operar para dar forma al pie.



PIE

SÍNTOMAS

Sobrecargas en la parte externa de la pierna y en la planta del pie en ejercicio.

TRATAMIENTO

ORTOPÉDICO: Plantillas. QUIRÚRGICO: Operar para dar forma al pie.



El arco plantar es muy alto. Solo se apoya la parte anterior y posterior del pie.

PIE ZAMB

El pie descansa sobre la parte externa.



SINTOMAS

Deformación articular y riesgo de esguinces y rotura de ligamentos.

TRATAMIENTO

FISIOTERAPIA: Solo en niños y en los primeros meses de vida.

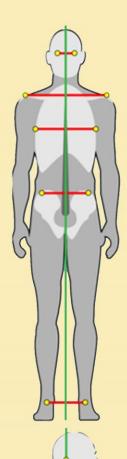


OSTURAL STÁTICA

El curso pasado estudiásteis las principales alteriaciones a nivel de la columna, las rodillas y los pies. Recordándolo rápidamente, las alteraciones eran estas:

COLUMNA		PIE
Cifosis	Genu varo	Pie zambo
Hiperlordosis	Genu recurvatum	Pie cavo
Escoliosis	Genu valgo	Pie plano

Ahora, pasemos a analizar a los compañeros a ver si somo capaces de identificar algunas de las alteraciones posturales.



EVALUACIÓN POSTURAL ESTÁTICA (SIMPLIFICADA)

CABEZA		HOMBROS		
adelantada (antepulsión)	SÍ NO	rotación interna sí no		
atrasada (retropulsión)	SÍ NO	rotación externa sí no		
INCLINADA (HACIA UN LADO)	SÍ NO	alineación sí no		
COLUMNA		RECOMENDACIONES Y TRATAMIENTOS		
CIFOSIS	SÍ NO			
CIFOSIS HIPERLORDOSIS	SÍ NO			

CABEZA

Antepulsión: la cabeza está adelantada con respecto a la línea de la columna. **Retropulsión:** la cabeza está retrasada con respecto a la línea de la columna.

PELVIS			RODILLAS		
EIAS INCLINADA	SÍ	NO	GENU VARO	SÍ	NO
EIPS INCLINADA	SÍ	NO	GENU VALGO	SÍ	NO
ANTE o RETROPULSIÓN	SÍ	NO	G. RECURVATUM	SÍ	NO
PIES		RECOMENDACIONES Y TRATAMIENTOS			
SUPINADOR	SÍ	NO			
PRONADOR	SÍ	NO			
VALGO O VARO	SÍ	NO			

PELVIS

EIAS: Espina Ilíaca Antero Superior. EIPS: Espina ilíaca Postero Superior.

Puntear con los pulgares las dos espinas a la vez para comprobar la inclinación.

RODILLAS

Genu varo: comprobar si caben cuatro dedos entre las rodillas. **Genu valgo:** comprobar si caben cuatro dedos entre los pies.



TEMA 5. Dieta e imagen corporal

SUPER ALIMENTOS ¿VERDAD O MITO?

¿Qué son?

Generalmente, se llama superalimentos a aquellos alimentos que contienen altos niveles de nutrientes deseables, relacionados con la promoción de la salud y la prevención de diversas enfermedades como diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.







¿Para qué sirven?

Se piensa que los superalimentos son la solución o la llave maestra a su alimentación y los usan como una forma de "compensar" excesos, malos hábitos, o "limpiar" el cuerpo.







Beneficios de 4 superalimentos.

El cacao rico en micronutrientes como potentes flavonoides antioxidantes, reducen la inflamación y mejora el colesterol y el azúcar en la sangre.

La palta mejora el funcionamiento del sistema nervioso y muscular gracias al contenido de magnesio y potasio.

Los arándanos ayudan a la reducción de la inflamación y mejoran de la función metabólica.

Los frutos secos mejoran la salud de las arterias y disminuyen la inflamación relacionada con enfermedades cardíacas

Los nutricionistas no están a favor de la consideración de superalimentos, aconsejan plantear una dieta variada y equilibrada, más allá de enfatizar la presencia de un comestible determinado en la misma.

OPINIÓN DE LOS MÉDICO Y NUTRICIONISTA SOBRE LOS SUPER ALIMENTOS

Análisis

¿Cuáles son los riesgos de basar el cuidado de la salud en información no comprobada científicamente

Uno de los riesgos es que aumente la probabilidad de desarrollar problemas y padecer enfermedades por la poca información de lo que consumimos y la cantidad de este consumo.





SUPERALIMENTOS es solo jerga publicitaria.

No son más sanos o mejores que los normales.

No te dejes engañar por la publicidad ni malgastes dinero innecesariamente.

Sin embargo, este tipo de alimentos no son malos. Como el resto, tienen beneficios para la salud.

Judías y legumbres

- Baratas. Fuente vegetal de proteínas
- Proporcionan fibra, magnesio y polinutrientes
- · Niveles altos de flavonoides
- Disminuye el riesgo de infarto en mujeres

Verduras de hoja oscura

- Gran cantidad de nutrientes, fibra y antioxidantes - Bajo en calorías y carbohidratos

Frutos secos y semillas

- Aportan proteínas, fibra y grasa insaturada
 - Son mejores los que no llevan sal
- Fuente de fibra integral

- Aporta ácidos grasos Omega-3

- Al horno, a la parrilla o asada sabe mejor
- · Aporta calcio, proteínas y vitamina D
- Las mejores opciones son los enteros. Tienen menos azúcar

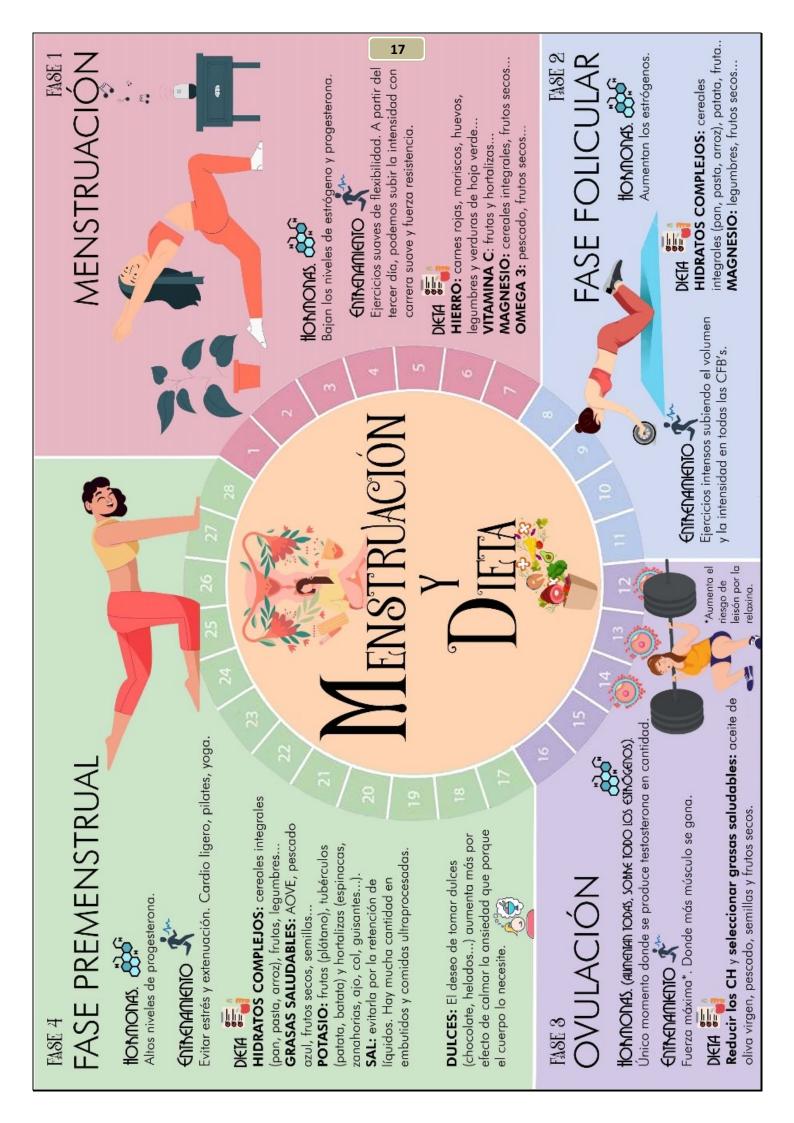


IMAGEN CORPORAL

Tu imagen coporal es lo que Crees y Sientes con respecto a tu cuerpo. Puede ser postiva o negativa

A la mayoría de los jóvenes es lo que más les preocupa, sobre todo a las jóvenes

En chicas de instituto:

%9/

desean ser más delgadas

20%

han tratado de adelgazar

16%

son felices con su peso

Una baja imagen corporal puede asociarse a depresión, ansiedad o desórdenes alimenticios

Signos de alarma

Malos hábitos al comer Obsesión son el peso y el ejercicio

Autocriticarse sin parar

Comparar el tamaño corporal continuamente

Los chicos también tienen problemas con su cuerpo. 1/3 querría estár más delgado y otro tercio desearía estar musculado

Más de 1 de 5 jóvenes dice que la imagen corporal es su principal

Consejos

- Mírate como persona, no solo el exterior
- Antepón la salud a la pérdida de peso
- Recuerda lo que te gusta de tu cuerpo
- Dejar de criticar el cuerpo de los demás
- Recuerda que los cuerpos reales no son perfectos. Los cuerpos perfectos están tratados digitalmente

TEMA 6. Primeros auxilios.

FORMAS DE PREVENIR LESIONES DEPORTIVAS



Hidrádate



Lleva una dieta equilibrada



Usa el material adecuado para cada actividad



Gradúa el ejercicio y conoce tus límites



Entrena todas las cualidades físicas y varía los entrenamientos



Haz un buen calentamiento y una adecuada vuelta a la calma comn flexibilidad



Aprende la técnica de tu deporte para reducir el riesgo de lesión



Trata tu lesión inmediatamente para que se recupere antes

LESIONES MÁS COMUNES EN LOS DEPORTES



BALONCESTO

Esquince de tobillo Lesiones de rodilla



Tendinitis aquílea Esquince del LCA Lesiones de hombro Esquinces de muñeca



FÚTBOL AMERICANO

Esquince de tobillo Concusión Lesiones de rodilla Lesiones de hombro



Codo de golfista Lesiones en los rotadores Contractura en los isquiotibiales



LACROSSE

Esquince de tobillo Esguince de rodilla Contracturas en isquios, aductor y cuádriceps Calambres



Esquinces de tobillo Tendinitis rotuliana Periostitis



Tendinitis aquílea Esquinces de rodilla Concusiones Contracturas en isquios y aductor



NATACIÓN

Lesiones del rotador Tendinitis en bíceps Esquince o tirón en la rodilla





VOLEIBOL

Esquince de tobillo Dislocaciones y fracturas de dedo Tendinitis rotuliana Tendinitis del rotador



TENIS

Lesiones del rotador Tendinitis de codo Contracturas en los gemelos

Recientemente, el acrónimo para el manejo de lesiones ha evolucionado mucho. El protocolo PEACE and LOVE cubre los huecos dejados por anteriores directrices acerca de cómo optimizar tu recuperación inmediatamente después de una lesión, así como la manera de manejarla a largo plazo.

Si tras realizarlo se sigue experimentando molestias, se ha de consultar con un profesional de la salud.

Tras una lesión, empieza con 1-3 días de PEACE





Protección

Protege la lesión evitando movimientos que causen un aumento del dolor.





Elevación

Eleva la zona lesionada por encima del nivel del corazón. Reduce la imflamación.





Ausencia de antiinflamatorios (evita también el hielo en lo posible)

Aunque el hielo y los antiinflamatorios reducen la inflamación y el dolor, pueden interferir y ralentizar el proceso de sanación del tejido lesionado.





Compresión

Comprimir la zona lesionada con una venda elástica reduce la inflamación.





Educación

Investiga recursos de profesionales relativos a cómo enfocar la recuperación.

Después del tercer día, sigue el protocolo LOVE





Levantar cargas

El movimiento temprano promueve la curación. Sentir algo de dolor está bien si luego remite. Vuelve a la actividad normal lo antes posible.





Optimismo

Los estudios demuestran que tener confianza y positividad influirá en tu cerebro para que la recuperación sea mejor, pues las defensas se potencian.





Vascularización (flujo sanguíneo)

Comienza por ejercicios aeróbicos como caminar o bicicleta. Trabaja sin dolor. El ejercicio aumenta el flujo sanguíneo y la cicatrización.





Ejercicio

Ejercitarse ayudará a recuperar la movilidad y la fuerza en el área lesionada. Asegúrate de prestar atención a los niveles de dolor. Si duele, para o baja el ritmo.

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

SIGUIENDO ESTOS PASOS, PUEDES SALVAR UNA VIDA



Acérquese a la persona, tóquela y pregunte "ċestás bien?"



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



Circle State of the State of th

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.

HAS

21

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
- 2.- AHORA, PON DOS DEDOS

3.- COLOCA LA MANO JUSTO POR ENCIMA

4.- VUELCA EL PESO ENCIMA Y COMIENZA LA RCP

CÓMO USAR UN DEA (Desfibrilador Externo Automático)

Un DEA puede reanimar a alguien con paro cardíaco. Se hace a través de descargas eléctricas directas al corazón para reiniciar el ritmo cardíaco normal.

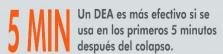
Un DEA no se activará si no detecta un ritmo cardíaco anormal.

Comprueba la consciencia. Agita los hombros. Pregunta: "¿Estás bien?". inmediatamente.

Localiza el DEA. Destapa el pecho. Mira a la señal inferior. Coloca las palas en la parte Lleva el DEA hacia la víctima. superior del pecho derecho y por debajo del izquierdo. DEA Enciende el dispositivo. Sique las instrucciones.

El DEA comprobará el ritmo cardíaco. El DEA te dirá si una descarga es necesaria. Si el DEA dice "descarga" Continúa con la CPR hasta DA UNA DESCARGA. que llegue la ambulancia. Comienza la RCP.

En USA, unos 6000 jóvenes por debajo de 18 años mueren cada año de muerte súbita



Aprende más Salva más.

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 sanguine que llega al EREBRO.



La ROTURA DE UN V una hemorragia.

¿Cuáles son los síntomas?



TRASTORNO DEL LENGUAJE



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

ALTERACIÓN DE LA MARCHA



MAREO



PÉRDIDA DE LA MEMORIA



¿Qué hacer si tenemos estos síntomas?

LLAMAR A URGENCIAS (112)



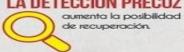
ante el primer síntoma, aunque sea leve. Se activará el código estarán preparados ictus cuando llegue el enfermo.

NO ESPERAR A OUE 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,



¿CÓMO PREVENIR LOS ICTUS?





Hay que controlar:

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



Dejar de fumar.

Ejercicio físico regular.



Control de patologías cardiacas.



Dieta rica en fruta y verdura.

TEMA 7

DOPAJE

Efectos del dopaje

Las sustancias dopantes ayudan a incrementar el rendimiento de los sistemas nervioso y endocrino así como aumentar la fuerza muscular por lo que su uso en el deporte está estrictamente prohibido

Estimulantes

- Estimulan el sistema nervioso central, eliminan el cansancio físico y mental
- Atacan diversos órganos vitales (en función del tipo)

Beta-2 agonistas

- Disminuyen la frecuencia cardíaca, quitan el tremor. Se utilizan en los deportes que requieren de mucha coordinación como tiro o clavados
- Taquicardia, enfermedades cardiovasculares

Anabolizantes

- Incrementan la fuerza y la resistencia muscular, facilitan la recuperación física del organismo, aceleran los procesos de biosíntesis, en particular la síntesis de proteínas. Tienen una estructura semejante a la de hormonas sexuales masculinas
- Trastornos hormonales y psicológicos, daño a los órganos vitales

Bloqueadores de la miostatina

- Regulan el peso corporal, reducen la cantidad de líquidos en el organismo. Se utilizan para ocultar el uso de otras sustancias dopantes
- Alteraciones del equilibrio hidroelectrolítico, enfermedades cardiovasculares

Bloquean a la miostatina, una proteína especial que regula y restringe el crecimiento muscular, por lo que los músculos permanecen tonificados después de terminar los entrenamientos

 Hipertrofia miocárdica, lesiones de ligamentos, alteraciones del metabolismo

Hormonas peptídicas y sus análogos

- Aumentan el rendimiento, aceleran el metabolismo, incrementan la resistencia y reducen los efectos del estrés
- Trombosis, infarto

Moduladores selectivos de receptores androgénicos

- Influyen en los receptores androgénicos que regulan el crecimiento de las fibras musculares, lo que conduce al aumento de la fuerza y masa muscular
- Alteraciones hormonales

Glucocorticosteroides

- Se asemejan por sus propiedades fisiológicas a las hormonas producidas por la corteza adrenal, paran los procesos inflamatorios
- Trastornos vegetativos, úlceras gástricas e intestinales

Sustancias antiestrogénicas

- Aumentan la formación de testosterona. Están prohibidas sólo para hombres
- Trastornos vegetativos v digestivos

En 2003, la Agencia Mundial Antidopaje añadió a la lista de métodos prohibidos el dopaje genético o sea el empleo de vectores para estimular el crecimiento muscular o formación de glóbulos rojos que transportan el oxígeno hacia diferentes tejidos y contribuyen al aumento de la fuerza muscular y resistencia. Según los expertos, actualmente no existen métodos que permitan detectar con total certeza el dopaje genético

Detección del dopaje



Diuréticos

La lucha contra el dopaje en el deporte corre a cargo de la Agencia Mundial Antidopaje que publica regularmente listas de sustancias prohibidas y conduce diversas investigaciones para facilitar la detección del dopaje



A los análisis antidopaje son sometidos todos los medallistas y algunos atletas seleccionados al azar. El control antidopaje es obligatorio asimismo para todos los plusmarquistas sean olímpicos o mundiales



Si se detecta el dopaje, un atleta es suspendido por un plazo de hasta dos años y en caso de una reincidencia puede ser descalificado de por vida



Se planea efectuar

6 250 pruebas antidopaje durante los siguientes Juegos

Historia y escándalos

Primeras pruebas antidopaje realizadas durante los JJOO de México

Ben Johnson es el primer atleta despojado de su oro olímpico por dopaje Las esquiadoras rusas Larisa Lazútina y Olga Danílova son despojadas de medallas de los JJOO de Salt Lake City. Danílova pierde un oro y una plata, y Lazutina, un oro y dos platas Los JJOO de Atenas marcan un anti-récord al producirse más de 20 descalificaciones Siete atletas rusas son suspendidas por la Federación Internacional de Atletismo durante los JJOO de Pekín En junio, el Comité Olímpico de Rusia somete a pruebas de dopaje a 608 candidatos para la selección olímpica nacional

TEMA 8 ESTEREOTIPOS Y DEPORTE

La evolución de las mujeres en el deporte

Momentos clave en la historia deportiva femenina

El deporte femenino es la historia de una lucha. A lo largo de los siglos las mujeres han tenido que abrirse camino contra los prejuicios y obstáculos que la sociedad les imponía, ya que que creían que no podían,o no deberían, practicar deportes.



habilidad física y técnica que las mujeres podían lograr, convirtiéndose en la primera gimnasta en obtener un diez en una competición.

DEPORTE ESPECTÁCULO



EN EL MUNDO DEL DEPORTE ESPECTÁCULO, LOS SUELDOS DEPENDEN DE LOS INGRESOS QUE GENERE CADA DEPORTISTA

La brecha salarial también se da entre equipos femeninos y/o jugadoras del mismo equipo

D1 Féminine [] (U) (U) (U) (U)

Frauen Bundesliga =

FA Women's Super League +

National Women's Soccer League = [0]

Damallsvenskan #= [0] [0] \$3.4m

W-League 📆 🚺 \$1.7m

Liga MX Femenil \$838.656

Salario anual de Neymar en el PSG \$43.8m

Salario de las 7 mejores futbolistas

\$42.6m

DEPORTE MASCULINO

> **BRECHA** SALARIAL

Los jugadores de equipos distintos cobran distinto

Dentro del mismo equipo los jugadores no cobran igual

A más fama y más presencia en los medios, más ganará

Su fama también atraerá a mas patrocinadores (publicidad)

Un deporte generará más dinero si es más visto en esa sociedad que otro que no lo sea

DEPORTE **DEPORTE** MASCULINO **FEMENINO**

La sociedad percibe más atractivo el masculino

A los medios les es más rentable porque se ve más

Los medios dedican más tiempo a ese deporte o deportista

El 90% de las 90% noticias y retransmisiones deportivas son de los deportes masculinos más conocidos

El balón Equipación: visten camiseta, pantalón corto, calcetines y calzado deportivo y con suela antideslizante. Al ser continuo el contacto con el suelo es habitual llevar también protecciones en rodillas y codos. Presión interior de 0.30 a 0.325 kg/c 23 Cámara int de caucho Cubierta de cuero flexibl Circunference El juego: Al mejor de 5 sets con juegos de 25 ptos. con 2 de diferencia El que se lleva 3, gana En caso de llegar al 5º set, se jugará a 15 pt. 30" de descanso (2 en cada cada set) 60" de tiempo técnico (2 en cada cada set) 3' entre El juego: Equipo: 6 jugadores 3 delanteros EL SAQUE: El jugador que sirve debe lanzar antes de 8" después del pitido del árbitro. Cualquiera de los jugadores puede realizar el saque y se van rotando en el sentido de las agujas del reloj. Se pierde el saque cuando se pierde el punto 3 zagueros LOS PUNTOS: se gana un punto cuando el balón toca la cancha del contrario, cuando el rival comete una falta y cuando recibe un castigo LOS TOQUES: Un equipo sólo puede realizar tres toques seguidos y un jugador sólo puede tocarla una vez. En este cómputo no se incluye el bloqueo Movimient Recepción Saque Remate Plancha Colocación Estrategias: escolta 🏂 bloqueado I^a lin 2ª linea DEFENSA CON BLOQUEO DE DOS Y DE TRES: La misma estructura que la de blo-queo de uno pero con dos o tres bloqueadores DEFENSA SIN BLOQUEO: Un jugador se mantiene junto a la red para recibir los pases mientras los otros se colocan en posición 3:2 CON BLOQUEO DE UNO: Un bloqueador se mantiene junto a la red escoltado por un jugador y los otros cuatro en la linea de defensa La pista 18 m. Un jugador no puede tocar la bola dos veces seguidas. • El balón puede ser tocado fuera del campo. • El saque ha de ser directo al otro campo y se • El balón siempre puede tocar la red. dispone de 8 segundos para el saque. Zona de saque • Cuando un equipo recupera el saque, debe • No se puede rematar ni bloquear el saque. hacer una rotación en sentido de las agujas del reloj. Barilla delimitadora de la zona de juego Primer árbitro 9.50 m. Hombres: 2,43 m. LA RED NO SE PUEDE TOCAR: excepto si es empujada hacia el jugador. Tampoco puede sobrepasarse por encima o por debajo hacia el equipo contrario Mujeres: área de juego 28 50 cm.

ESCALAL

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





DISPOSITIVO DE FRENO O GRILLO



MOSQUETÓN



CINTA EXPRÉS



BOLSA CON MAGNESIO



¿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.

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

OBSERVAR

TRABAJO MENTAL



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

TIPOS DE AGARRE POSITIVOS

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







INVERTIDO



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





EN PINZA EN

NEGATIVOS

Agarres muy inestables.

PENDIENTI O ROMO



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.



Se realiza en formaciones heladas como cascadas y

ESCALADA EN HIELO

glaciares. Se necesita material

especial como piolets (picos) y crampones.



5

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 tambien boulder o escalada en bloque, donde se hacen recorridos horizontales (travesías) sin elementos de protección, como hemos visto antes.

UEGO DINÁMICO

El balón. Ovalado y formado por cuatro piezas. De 28 a 33 cm de largo con un

RUGBY

peso de 410 a 460 gramos

linea de «touch»

El pase

Debe hacerse a un compañero en una posición atrasada



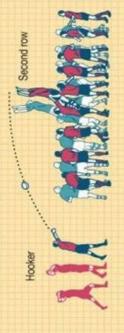
El balón debe posarse con los brazos o el tronco en la zona de marca Ensayo

zona de marca

2

JUEGO ESTÁTICO

equipos forman dos hileras y el equipo que no ha sacado el balón lo Se produce cuando un jugador sale del campo con el balón. Los pone en juego. Es una jugada de altura El «touch» o saque de banda



Scrum o melé

y talonamientos. El equipo que no ha realizado la falta pone el balón equipo. Consiste en ganar la posesión del balón mediante empuje Se produce por una falta leve. Se juega entre 16 jugadores, 8 por en juego en el pasillo intermedio. Es una jugada de fuerza



"Props"

Second rows.

una Harley-Davidson soportar un empuje equivalente a tener sobre los hombros Durante el choque «hooker» llega a de fuerzas, el Flankers.

Linea de marca Zona de marca

Solo puede hacerse llevandolo a mano o mediante patada. Avanzando el balón

> m 00't 0

el balón tras la línea de marca, en

to se

Ensayo. Se consigue pasando

Golpe de castigo. Se realiza

una patada a palos desde el

m ig

punto de la falta

Drop. Desde cualquier punto

PUNTUACIÓN

realizar una patada a palos

B of

m 00,8

imaginaria de ambos

o entre la vertical

hacer pasar el balón entre los dos palos

Patada a palos

El jugador debe



Left wing», ala y «right wing», izquierdo (11)

Consiguen ensayos. ala derecho (14).

> «fly-half», apertura medio melé (9)

Scrum-half»,

Número 8 (8). Máxima altura Apoyo de los «winger»

«Blindside flanker», tercer ala izquierdo (6)

5,65 m

2,00 m

m 00,E

Patada a paios desde la vertical

S so

Transformación. la zona de marca

del punto desde el que se ha

conseguido el ensayo

tercer ala derecho (7). / "openside flanker", Defensores, Definen

(4 y 5). Empujan segunda linea Second row.

Hooker₃, talonador (2). Asegura el balón en el «scrum» El más bajo

> "Loosehead prop" pilar izquierdo (1)

EL EQUIPO

en el «scrum». Musculatura

de los «forward».

Encargado de

los sagues

v altura máximas

rapidos. Enlace con la delantera 10). Livianos y

Son rapidos y ágiles

segundo centro (13). Jugadores de apoyo. distribuyen el balón «Inside centre», primer centro (12) "coutside centre"

zaguero (15). Colabora en Full back*, Es la última el ataque. defensa











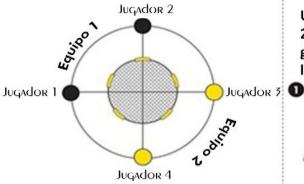
30

y «tighthead prop», pilar derecho (3). Apoyos del «hooker»

Tema 12. Roundnet

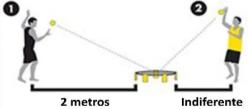


EL CAMPO



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

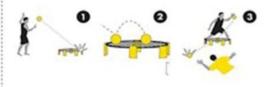
Al igual que en el voleibol, el equipo receptor tiene hasta tres golpes alternos para devolver la pelota a la red. Cuando lo hace, la posesión pasa al oponente.



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.

Tema 13. Pickelball

LA PISTA



PROHIBIDO VOLEAR CON LOS PIES EN LA COCINA

A la zona sin volea se la conoce como «la cocina». La raqueta sí puede entrar.

REGLAS DE SAQUE



La bola puede ser golpeada con cualquier parte de la raqueta. Solo se puede dar un golpe por jugador y jugada.

Ya en juego, la raaueta no puede pasar al campo contrario ni tocar la red.

En el saque, el receptor puede dejar botar la bola antes del golpeo o volear. El equipo receptor debe dejarla botar. El equipo sacador, al serle devuelta, también (doble bote). Luego ya se podrá volear.



e inventa en

1965

PICKLEBALL

El deporte se llama así por un perro llamado Pickles.

CADA SET SE JUEGA A 11 PUNTOS
CON DIFERENCIA DE 2.

SE JUEGA AL MEJOR DE 3 SETS.









PUNTUACIÓN

SOLO PUNTÚA EL EQUIPO QUE SACA.
EN LA "PRIMERA SECUENCIA", SACA
SIEMPRE EL MISMO JUGADOR/A HASTA
QUE PIERDA EL PUNTO. AHÍ EL SAQUE
PASARÁ AL EQUIPO CONTRARIO.
EMPEZARÁ SACANDO DE LA DERECHA.
CUALQUIER JUGADOR PODRÁ SACAR,
PERO SIEMPRE ALTERNANDO EL LADO.
NO HAY SEGUNDO SERVICIO.

REGLAS BÁSICAS

EL SAQUE DEBE SER BAJO.

SE DEBE SACAR Y RECIBIR EN DIAGONAL CON LOS

DOS PIES POR DETRÁS DE LA LÍNEA DE FONDO.

NO SE PUEDE VOLEAR EL SAQUE.

SE PUEDE GOLPEAR CON LOS PIES EN LA COCINA,

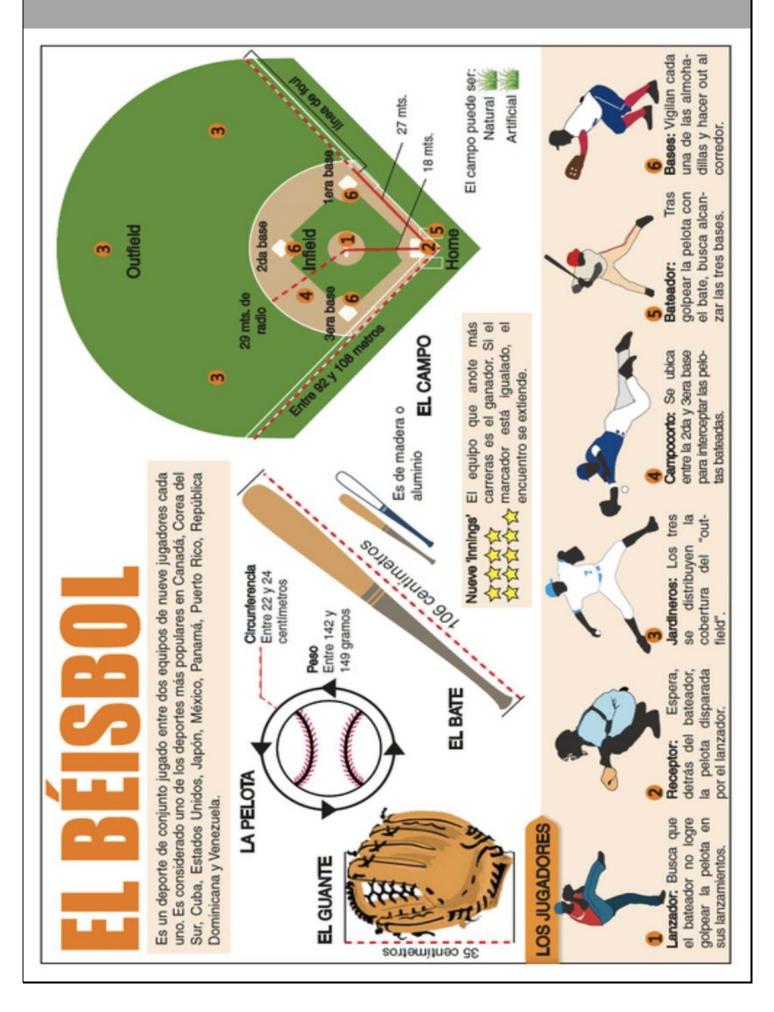
PERO NO DE VOLEA.

EN LA VOLEA, LA RAQUETA PUEDE ESTAR DENTRO

DE LA COCINA, PERO NUNCA LOS PIES.



Tema 14. Béisbol



15. Tchoukball Tema



DEPORTES ALTERNATIVOS





















hay asignada una portería o malla a ur balón toque suelo. En este deporte, no mallas, cualquiera que sea, y que el tiene que impactar la pelota en las



OBJETIVO DEL

El juego consiste en que cada equipo

Cada malla, tiene alrededor una zona de 3

metros donde no pueden entrar los

ugadores.

rebotar el balón para anotar el punto.

El terreno de juego mide 26m x 15m, y en dos mallas elásticas donde hay que hacer

JUE GO

os extremos están las porterías que son

equipos, cada uno compuesto por

siete jugadores.

El Tchoukball se juega entre dos



Impactar la pelota en la malla y luego que caiga al suelo.

No se pueden interceptar los pases ni

anzamientos.

No se puede bota BASICAS

El partido tiene tres tiempos de 15

minutos.

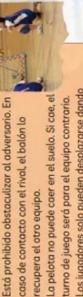
DURACIÓN DEL

JUE GO

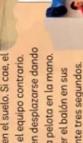
- coger el balón después de rebotar en la prohibida, será punto para el ataque malla y se le cae, será punto para el Si un jugador que defiende corta el lanzamiento desde dentro del área Si un jugador que defiende intenta
- rebota en el área prohibida, es punto Si la pelota impacta en la malla y para la defensa.
 - Si la pelota cae fuera del terreno de juego será punto para el equipo
- Si se lanza el balón y no impacta en la contrario.
- Si el balón rebota sobre el jugador que lo lanzó a la malla, será punto para la malla, será punto para la defensa.







recupera el otro equipo.



- Los jugadores solo pueden desplazarse dando La pelota no puede caer en el suelo. Si cae, el tres pasos máximo con la pelota en la mano. turno de juego será para el equipo contrario
 - manos únicamente durante tres segundos. Cada jugador puede tener el balón en sus
- En cada jugada se podrán hacer máximo tres Los jugadores solo pueden atacar la misma
- Posteriormente, tendrán que atacar a la otra. El equipo que consiga la mayor cantidad de malla elástica tres veces seguidas. puntos será el ganador











REGLAS DE CONTACTO

Está prohibido obstaculizar al adversario. En caso de contacto con el rival, el balón interceptar los pases ni lanzamientos. No se puede botar. No se pueden lo recupera el otro equipo.





PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

NOMBRE Y APELLIDOS

GRUPO

PREGUNTAS

ANALIZA EL SIGUIENTE PLAN DE ENTRENAMIENTO Y ESCRIBE QUÉ PRINCIPIOS NO SE ESTÁN CUMPLIENDO, POR QUÉ Y CUÁLES SERÍAN LAS SOLUCIONES.







MARTES



RECUPERACIÓN: 30 SEG ENTRE SERIES Y REPETICIONES

ERRORES

Principios de entrenamiento inclumplidos y por qué.

SOLUCIONES

Cómo corregir los errores previos.

FICHA 2 ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

NOMBRE Y APELLIDOS

GRUPO

PREGUNTAS

1.- TENIENDO EN CUENTA EL PRINCIPIO DE LA PROGRESIÓN, PROGRESA ESTE ENTRENAMIENTO



LUNES

SERIES: 2

REPS: 30 SEGUNDOS

RECUP. REPS: 30 SEGUNDOS RECUP. SERIES: 3 MINUTOS

DÍA 2:

SERIES:

REPS:

RECUP. REPS:

RECUPE. SERIES:

DÍA 3:

SERIES:

REPS:

RECUP. REPS: RECUPE. SERIES:

2.- ORDENA LOS SIGUIENTES SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE MÁS SUAVE A MÁS INTENSO.

 1.- 1x3.000m R: 80ppm
 2.- 3x8x100m RI: 30" R2: 3'
 3.- 35' con cambios de ritmo
 4.- 15' de c.c. media intensidad

 5.- 2x8' c.c. al 60-70% FCM
 6.- 2x1.500m. R: 10'.
 7.- 3x8x100m R1: 20" R2: 3'

 1 (menos intenso)
 2
 3
 4
 5
 6
 7 (más intenso)

3.- RECUERDA TU MARCA EN EL TEST DE RSISTENCIA DEL JUNIO ANTERIOR Y PLANIFICA UN ENTRENAMIENTO SEMANAL DONDE EL OBJETIVO SEA CORRER 45 MINUTOS DE C.C. RESPETA LOS PRINCIPIOS DE LA INDIVIDUALIZACIÓN, CONTINUIDAD, PROGRESIÓN Y ALTERNANCIA.

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

NOMBRE Y APELLIDOS

GRUPO



A

PREGUNTAS

1.- HAZ UNA PROGRESIÓN DE ESTE ENTRENAMIENTO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DEL TEMA.



MÚSCULO:

progresión 1

progresión 3

FUERZA MÁXIMA DEL MÚSCULO: 100 KG.

CARGA: 3X15X35KG. R: 1'30"

PROGRESIÓN 2

PROGRESIÓN 4



MÚSCULO:

PROGRESIÓN 1

PROGRESIÓN 3

FUERZA MÁXIMA DEL MÚSCULO: 60 KG.

CARGA: 3X15X35KG. R: 1'

PROGRESIÓN 2

PROGRESIÓN 4



MÚSCULO:

PROGRESIÓN]

PROGRESIÓN 3

FUERZA MÁXIMA DEL MÚSCULO: 50 KG.

CARGA: 2 X 8/8 X15KG. R: 1 MIN

PROGRESIÓN 2

PROGRESIÓN 4

2.- ¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR SIN PESO LA FUERZA RESISTENCIA? (2 PUNTOS).

ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

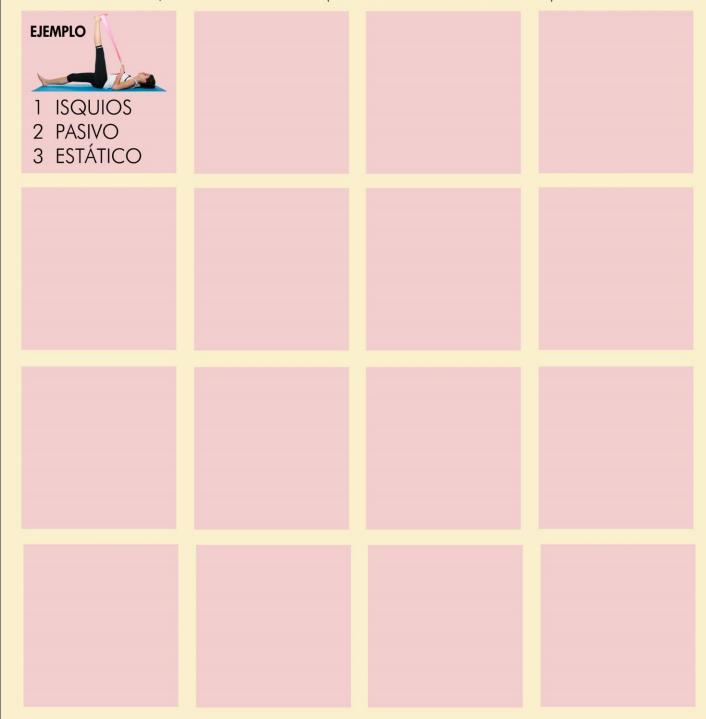
NOMBRE Y APELLIDOS

GRUPO



PEGUNTAS

1.- DISEÑA UNA SESIÓN DE FLEXIBILIDAD, QUE HARÁS EN EL FUTURO, PARA LOS PRINCIPALES MÚSCULOS DEL CUERPO. ESCRIBE DEBAJO EL NOMBRE DEL MÚSCULO QUE TRABAJA Y SI EL EJERCICIO ES ACTIVO O PASIVO, DINÁMICO O ESTÁTICO (DE 12 A 16 EJERCICIOS. TÚ ELIGES).



35

FICHA 5 ACTITUD POSTURAL

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

PREGUNTAS

1.- ESCRIBE CUÁLES SON LOS NOMBRES DE ESTAS ALTERACIONES POSTURALES, UN PAR DE SÍNTOMAS Y DIBUJA EJERCICIOS PARA COMPENSARLAS.





2.- ESCRIBE CUÁLES SON LOS NOMBRES DE ESTAS ALTERACIONES POSTURALES, UN PAR DE SÍNTOMAS Y DIBUJA EJERCICIOS PARA COMPENSARLAS.





3.- ESCRIBE DEBAJO DE LOS EJERCICIOS:

CUALIDAD FÍSICA QUE SE TRABAJA. QUÉ MÚSCULO O ARTICULACIÓN ACTÚA. PARA QUE ALTERACIÓN DE COLUMNA ES RECOMENDADO.

36









DIETA EQUILIBRADA Y DESÓRDENES ALIMENTICIOS

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

PREGUNTAS



UN CHICO DEBERÍA TOMAR DE 2000 A 2400 KILOCALORIÁS AL DÍA.

EL 35% DE LA DIETA DEBERÍA SER RICA EN PROTEÍNAS.

LOS CARBOHIDRATOS SON LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA DEL ORGANISMO.

LAS NUECES SON UN GRAN EJEMPLO DE UN ALIMENTO RICO EN GRASAS.

SI QUIERES AUMENTAR EL CONSUMO DE VITAMINAS, COME SOBRE TODO FRUTA.

DEBERÍAMOS COMER CARNE BLANCA DE DOS A TRES VECES A LA SEMANA.

LA VERDURA DEBERÍAMOS COMERLA A DIARIO.

EL QUESO ES UN ALIMENTO RICO EN PROTEÍNAS MÁS QUE EN GRASAS.

LAS PROTEÍNAS AYUDAN A ESTABLECER ENLACES PARA CONSEGUIR ENERGÍA.

EL BEICON Y LAS CARNES PROCESADAS DEBERÍAN CASI ELIMINARSE.

- 2.- ŻEN QUÉ SE DIFERENCIA LA ANOREXIA NERVIOSA DE LA SEXUAL?
- 3.- ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA BULIMIA Y CÓMO LA PREVENDRÍAMOS?

4.- BUSCA EN INTERNET CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE LA ANOREXIA Y DE LA BULIMIA.

PRIMEROS AUXILIOS

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

<u>PREGUNTAS</u>

1.- ¿CUÁLES SERÍAN LO PASOS A SEGUIR PARA RESUCITAR A ESTA MUJER? DECRÍBELOS.



2.- ¿CUÁLES SERÍAN LO PASOS A SEGUIR PARA SALVAR LA VIDA DE ESTA MUJER? DESCRÍBELOS.



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



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



DOPAJE

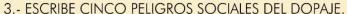
NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

<u>PREGUNTAS</u>



- 2.- CLASIFICA ESTAS FRASES COMO VOR F.
- 2.1.- LOS CANNABONIODES RFLAJAN LOS VASOS. SANGUÍNEOS.
- 2.2.- LAS ANFETAMINAS MEJORAN LA MASA MUSCULAR.
- 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.



ANSWER

ANSWER

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

ANSWER

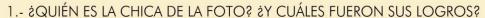
5.- BUSCA EN INTERNET TRES CASOS FAMOSOS DE DOPAJE Y CÓMO FUERON SANCIONADOS.

MUJER Y DEPORTE

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

<u>PREGUNTAS</u>





2.- ¿QUÉ HIZO UN GRUPO DE MUJERES ATLETAS PARA PODER COMPETIR EN LAS OLIMPIADAS DE 1926?

3.- ESCRIBE EL NOMBRE DE CINCO MUJERES DEPORTISTAS Y CUÁNDO Y CUÁLES FUERON SUS LOGROS.

2

1

3

4

5

4.- BUSCA EN EN LOS PRINCIPALES MEDIOS DEPORTIVOS DE INTERNET (AS.COM; MARCA.COM...) Y HALLA LA PROPORCIÓN QUE HAY ENTRE LAS NOTICIAS DEPORTIVAS RELACIONADAS CON HOMBRES Y CON MUJERES, RAZONA POR QUÉ ES ASÍ (CAUSAS, CONSECUENCIAS) Y DA ALGUNAS SOLUCIONES.



