

Nombre, Apellidos y Curso: _____

TEMA I.-EL CALENTAMIENTO

1.- CONCEPTO Y FINALIDAD DEL CALENTAMIENTO

El calentamiento es el conjunto de **actividades previas** al entrenamiento o competición, que tiene como finalidad **preparar física y psicológicamente para el esfuerzo y prevenir lesiones**.

2.- EFECTOS QUE PRODUCE EN EL ORGANISMO:

- El **corazón** comienza a latir más deprisa, enviando por tanto más sangre a los músculos.
- Permite que los **pulmones** capten más oxígeno.
- Aumenta la **temperatura de los músculos**, facilitando así sus movimientos y estiramiento.
- En las **articulaciones**, el calentamiento posibilita que se preparen los ligamentos y las capsulas articulares. El no calentar debidamente las articulaciones puede producir distensiones e incluso esguinces que requieren una larga etapa de recuperación.
- **Sistema nervioso**: Para reaccionar más eficazmente

3.- RECOMENDACIONES PARA UN BUEN CALENTAMIENTO.

- Se recomienda calentar siempre siguiendo **un orden**: de arriba a abajo o viceversa. (para evitar olvidarse de alguna parte)
- Debe de ser **variado**. Deberá recoger actividades y ejercicios que movilicen todas las partes del cuerpo.
- Debe ser **progresivo**, comenzando con un ritmo lento y suave para ir aumentándolo a lo largo del calentamiento. No hay que llegar a niveles de fatiga.
- La **duración** del calentamiento depende de varios factores: generalmente en una clase de E.F. será de 10-12 min.

4.- EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO EN EDUCACIÓN FÍSICA:

▪ CALENTAMIENTO GENERAL:

Movilidad Articular: Prepara las articulaciones con movimientos circulares: Comienza por los pies, rodillas, caderas, hombros codos y muñecas, para finalmente terminar movilizando el cuello.



Desplazamientos: Empezar con **carrera suave (trote)**, o puedes realizar **desplazamientos junto a movimientos con saltos**, cambio de sentido, mover los brazos mientras corres...



Estiramiento de los músculos principales: como cuádriceps, gemelos, isquiotibiales, tríceps.... Mantén la posición unos 15".

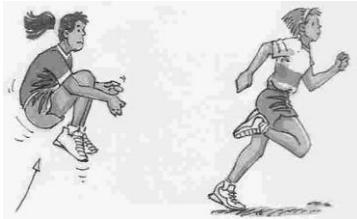


■ CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:

Dependiendo de la actividad posterior y serán ejercicios que aumenten el pulso cardíaco, la coordinación y el tono muscular, como: Saltos, Flexiones, Progresiones, o Juegos.

Además de los **gestos técnicos** de los deportes siguientes:

Ej.: en voleibol calentar bien los dedos y muñecas, toque de dedos, saques... en Balonmano serían pases, lanzamientos a puerta...



5.- LA VUELTA A LA CALMA.

Es necesario terminar la actividad física sin brusquedad, de manera que nuestro organismo vuelva a la normalidad poco a poco. Para ello utilizaremos ejercicios calmantes y relajantes. (Ejercicios respiratorios, estiramientos, caminar...)

6.- ESCRIBE EJERCICIOS PARA UN CALENTAMIENTO DE E.F

- Como min 5 ejercicios de movilidad articular
- La parte de desplazamientos a libre elección
- Como min 5 de estiramientos musculares, con nombre del músculo
- 1 juego o 3 ejercicios de un calentamiento específico

FASES	Explicaciones	Dibujos/Esquemas
Movilidad Articular (Flexibilidad)		
Desplazamientos		
Estiramientos Musculares (Flexibilidad)		
Calent. Específico: Juego o gestos técnicos o ejercicios		

TEMA II: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Nos permiten realizar con mayor eficiencia una actividad física o deportiva. De nada serviría tener muy buena puntería con un balón de balonmano, si no tenemos la fuerza necesaria para lanzar desde la distancia reglamentaria. Estas Cualidades Físicas Básicas son:

Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Velocidad

1.- LA RESISTENCIA.

Es "la capacidad que tiene el organismo de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible". Por ejemplo: realizar un recorrido en bicicleta, correr por la playa 20 minutos...

1.1.- CLASES DE RESISTENCIAS:

Según la intensidad y duración del ejercicio, las clasificamos en:

Resistencia aeróbica:

Son ejercicios de larga duración y de baja o mediana intensidad. Con **suficiente aporte de oxígeno**. Para desarrollarla podemos hacer carrera con una duración mínima de 10 minutos a un ritmo suave y constante en el que el pulso este entre **120 a 160 pulsaciones por minuto**.

Resistencia anaeróbica:

Son ejercicios muy intensos, de corta duración **sin un aporte suficiente de oxígeno**, en el que la frecuencia cardíaca está **por encima de las 170 pulsaciones por min**. Como no podemos respirar todo el oxígeno que necesitamos, se produce un elevado déficit (falta) de oxígeno, con fatiga muscular, por lo que tendremos que detenernos tras un breve periodo de tiempo, no más de 2 minutos y medio.

1.2.- ¿CÓMO MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA?

✓ **Carrera continua:**

Se trata de correr de forma ininterrumpida, teniendo en cuenta que: la intensidad debe ser moderada (140 - 160 p.p.m.), el ritmo uniforme, los terrenos preferentemente blandos y planos, y el tiempo de trabajo dependerá de nuestra condición física. Podría empezarse un plan de trabajo en carrera de 5 minutos y cada día ir aumentando 2 minutos hasta llegar a los 20 - 25 minutos que es lo suficiente para la edad de 2º de E.S.O.

✓ Utilizar el coche lo menos posible: **Vete andando o en bicicleta**

✓ Proponer **senderos y actividades al aire libre** para toda la familia

✓ **Jugar con los amigos**, que aunque los videojuegos estén bien siempre será más divertido y saludable quedar con los amigos para practicar diversos deportes en la calle, montar en bici, etc

✓ **Apuntarte a algún deporte, ir al gimnasio, a la piscina, o a clases de baile.**

2.- LA FUERZA.

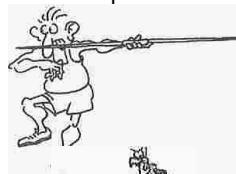
"*Es la tensión que puede desarrollar un músculo contra una resistencia.*" Una musculatura fuerte es importante para prevenir dolores de espalda, posturas incorrectas o lesiones, todas ellas ocasionadas por debilidad muscular. Además te servirá para rendir mejor en situaciones deportivas.

2.1.- CLASES DE FUERZA:

✓ **Fuerza máxima:** Movilizar una carga máxima sin tener en cuenta el tiempo. (Ej.: halterofilia, levantamiento de piedras, realizar un pulso...)



✓ **Fuerza explosiva:** Movilizar una carga en el menor tiempo posible. Llamada también **fuerza - velocidad o potencia**. (Ej.: los lanzamientos, saltos...)



✓ **Fuerza resistencia:** Aplicar una fuerza durante un tiempo prolongado. (Ej.: remar una larga distancia, realizar abdominales, escalar...)



3.- LA FLEXIBILIDAD.



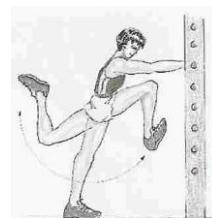
"Es la capacidad de realizar movimientos amplios, sin dañar ni los músculos ni las articulaciones"

3.1.- FACTORES CONSTITUYENTES DE LA FLEXIBILIDAD:

- La movilidad de las **articulaciones**: Hay articulaciones que tienen más posibilidades de movimiento que otras, por ejemplo, el hombro más que el codo o rodilla. Además, si los **ligamentos**, que son las bandas o tiras que sujetan la articulación, son más elásticos esa persona tendrá más flexibilidad.
- La **elasticidad de los músculos**: Los músculos se comportan de manera parecida a una goma, que después de estirarla vuelve a su posición inicial. Mediante el entrenamiento puedes hacerlos más elásticos.

3.2.- CLASES DE FLEXIBILIDAD:

✓ **Flexibilidad dinámica:** Son ejercicios en los que hay movimiento. Para ello, se realizan balanceos o lanzamientos, pero con cuidado. Deben ser progresivos (no quieras llegar de golpe al límite articular porque podrías lesionarte) y relajados.



✓ Flexibilidad estática:

Se alcanza lentamente una posición en la que sentimos una ligera tensión del músculo, pero nunca dolor (peligro, podría romperse) y mantenemos la posición de 20 a 30 segundos.



3.3.- PARA TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD HAY QUE TENER EN CUENTA QUE:

- El trabajo de flexibilidad debe ir precedido de un buen calentamiento para evitar lesiones.
- Para trabajar la flexibilidad debemos estar relajados (sería absurdo estirar un músculo que está en tensión)
- Los ejercicios se deben realizar de forma suave y durante un tiempo prolongado (20 - 40 seg.). Un estiramiento brusco de una zona puede producir tirones musculares, roturas fibrilares, o distensión de ligamentos (esguinces)
- Lo más importante es la continuidad y regularidad, pues la flexibilidad se pierde muy rápidamente en inactividad. Es más interesante trabajar esta cualidad 10 minutos diarios que hacer una sola sesión a la semana muy extensa.

4.- LA VELOCIDAD.

"La velocidad es la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible."

4.1.- CLASES DE VELOCIDAD:

- ✓ **Velocidad de reacción:** Es la rapidez con que actuamos desde que se produce el estímulo hasta la realización del movimiento. Depende de nuestro sistema nervioso y de nuestra atención.
- ✓ **Velocidad de desplazamiento:** Es el tiempo que se tarda en recorrer una distancia determinada. (ej.: 60 m. lisos).

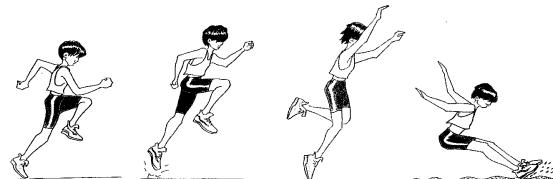
$$V = E / T$$

TEMA III: EL ATLETISMO (II)

1.- MODALIDAD CONCURSOS: Este año vamos a ver juegos y actividades de salto y lanzamiento.

- **SALTOS:**

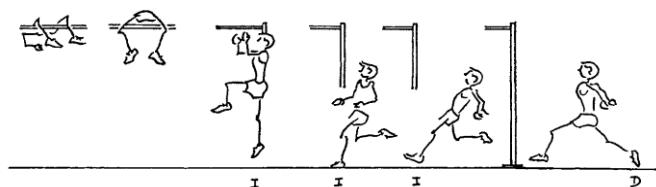
Longitud:



Triple salto:



Altura

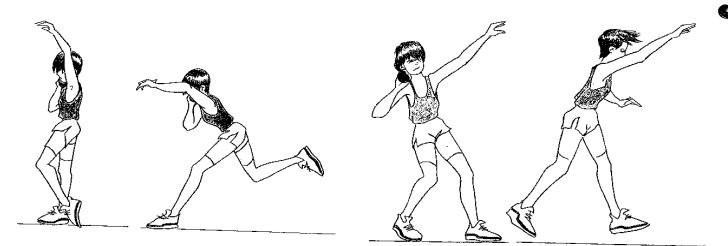


Pértiga



- **LANZAMIENTOS:**

Peso:



Disco:



Martillo:



Jabalina:

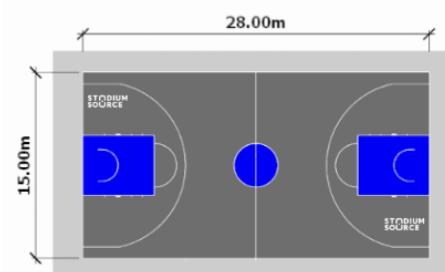


TEMA IV: EL BALONCESTO.

1.- HISTORIA.

El baloncesto fue creado por el profesor **James Naismith** en 1861, en un colegio de Springfield, Massachusetts (E.E.U.U.). Buscaba una actividad deportiva que permitiese hacer ejercicio bajo techo cuando hacía mal tiempo y en un campo más reducido. Colgó unas cestas de unas barandillas dentro de una sala y con un balón de fútbol empezó a practicar basketball.

2.- ¿DÓNDE SE JUEGA?



FIBA

En un rectángulo de 28 x 15 m. Las líneas longitudinales se llaman líneas de banda, mientras que las otras se llaman líneas de fondo. Dentro bombilla, como se la conoce popularmente, hay un círculo con la línea de tiros libres y un semicírculo o línea de triples que está a 6'75 m.

3.- ¿CÓMO SE JUEGA?

- **Objetivo:** Consiste en introducir el balón por un aro más veces que el equipo contrario.
- **Jugadores:** En la pista juegan 5 jugadores por cada equipo.
- **Inicio del partido:** Se inicia con un salto entre dos jugadores (uno de cada equipo) desde la línea central. Antes de empezar cada parte, todos los jugadores deben estar en su campo.

4.- REGLAMENTO

□ ACCIONES QUE PUEDES HACER:

- Correr botando la pelota.
- Puedes tener el balón en las manos y pivotar con él, pero no más de cinco segundos.
- Puedes presionar o acosar al contrario para recuperar el balón pero sin contacto físico.

□ ACCIONES QUE NO PUEDES HACER:

- El balón se juega con las manos. Correr con el balón (sin botarlo) y golpearlo con el pie o con el puño, constituye una violación de las reglas.
- **PASOS:** Se producen cuando corres con la pelota en las manos sin botarla.
- **DOBLES:** Si botas la pelota con las dos manos. También, si un jugador para de botar la pelota, la coge con las manos y la vuelve a botar.
- **CAMPO ATRÁS:** Si estabas atacando ya en campo contrario y devuelves la pelota al campo propio.
- Pisar la línea de fondo o de banda cuando tenemos el balón.

Se sancionan con pérdida de la pelota y saca el equipo contrario desde la línea de banda o fondo más próxima.

□ FALTA PERSONAL:

Se producen cuando agarras, empujas, golpeas o impides el avance a un jugador del otro equipo.

Se sancionan con saque de banda o fondo más próximo o con dos tiros libres si el jugador estaba tirando a canasta, o tres tiros libres si tiraba desde triple.

Cuando un jugador comete 5 faltas personales tiene que abandonar el campo y ser reemplazado por otro jugador.

□ LAS CANASTAS.

- **Canastas de 1 punto:** Se producen con el tiempo parado con lanzamientos desde la línea de tiros libres.
- **Canastas de 2 puntos:** Se producen con el balón en juego, si se consigue encestar desde el interior de la línea de 6,25 m.
- **Canastas de 3 puntos:** Se producen con el balón en juego, si se consigue encestar desde detrás de la línea de 6,25m.

5.- ¿CUÁL ES TU TÉCNICA?

5.1.- EL BOTE

Cuando botes, acompaña la pelota de forma suave con los dedos. Cuando la pelota haya botado en el suelo acompaña la suavemente hacia arriba amortiguando el bote.

Cuando se bota el balón hay que mirar al frente para poder localizar a los compañeros desmarcados.

- **Bote de velocidad:** Sirve para correr rápido a la canasta cuando no tenemos un contrario muy cerca. Se bota la pelota a un lado del cuerpo (no tocarla con los pies), un poco por delante procurando no dejarla atrás y no demasiado alto (podrías hacer dobles).

- **Bote de protección:** Se realiza cuando tenemos enfrente un contrario. Se flexionan bien las piernas y se bota hasta la altura de las rodillas. El cuerpo se coloca entre la pelota y el defensor, pero la cabeza siempre mira hacia arriba controlando la situación.



5.2.-EL PASE

Es el procedimiento de cooperación básico del baloncesto. El balón llega antes a la canasta contraria si se pasa, que si se lleva botando.

El pase para que sea efectivo debe ser rápido, con una trayectoria recta

y enviarlo hasta donde nuestro compañero/a lo ha pedido.

- **Pase de pecho:** Se realiza con las dos manos desde el pecho de la persona que tiene el balón hasta el pecho de un compañero/a.



- **Pase picado:** Se realiza desde la misma posición que el anterior, pero lanzando el balón al suelo para que después del bote le llegue al compañero/a.

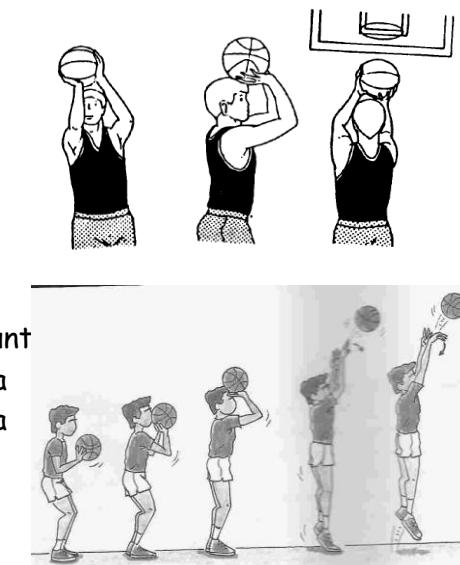
5.3.- EL TIRO

Es la culminación del juego de ataque en baloncesto.

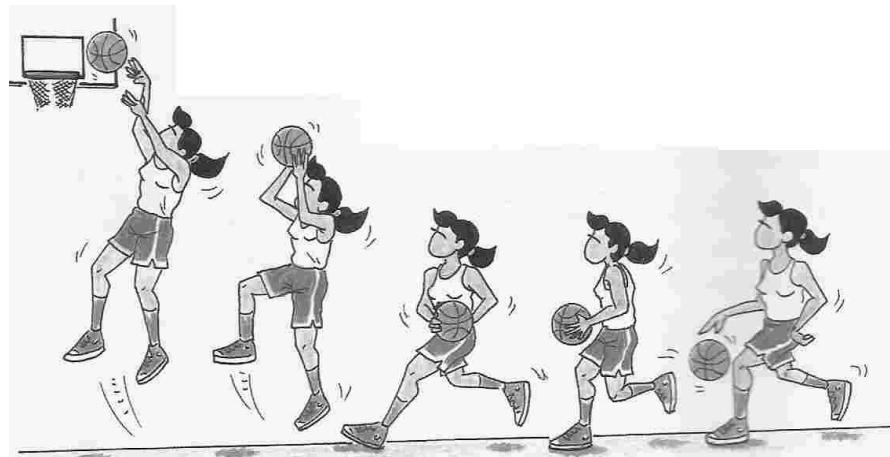
Debemos colocar el balón sobre nuestra mano dominante y tendremos el brazo flexionado por la muñeca y por el codo con ángulos de 90°.

El brazo contrario al tiro sujetá el balón lateralmente hasta su lanzamiento.

Al lanzar los brazos deben quedar apuntados. Al final del todo se da un golpe de muñeca y finalmente de dedos para hacer girar la pelota.



5.4.- LANZAMIENTO CON ENTRADA A CANASTA



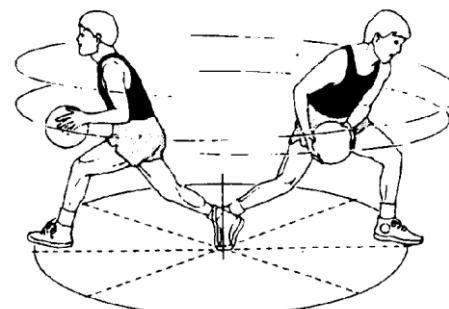
Es el lanzamiento ideal porque solo dando dos pasos puedes lanzar muy cerca de la canasta.

Apoya un pie en el suelo (el más alejado a la canasta) justo después de coger la pelota con las dos manos. Apoya el otro pie y salta lo más arriba posible. Levanta la pelota con las dos manos y suéltala con la mano de tiro. Para un diestro, los pasos serían: Derecha, Izquierda y salto.

5.5.- PIVOTAR.

Se llama pivotar a la acción por la cual un jugador/a que posee el balón puede mover libremente uno de sus pies manteniendo fijo el otro en el suelo.

¡Cuidado! Si mueves el pie que mantienes fijo cometes "pasos".



6.- OBSERVACIÓN DE MI TÉCNICA

Alumno observador: _____

Alumno observado (dueño de apuntes):_____

Completa con un Sí o un No

Tiro a canasta	Tiene los pies y el tronco orientados a la canasta	
	Coloca la mano ejecutora por debajo balón formando 90 ° entre balón muñeca, codo y hombro	
	Sitúa la otra mano al lado de la pelota, pero nunca delante porque molestaría	
	Al tirar comienza el movimiento estirando primero las piernas y después el brazo, codo y mano	
	Al tirar el brazo debe quedar levantado y completamente recto.	
	Al final, da un golpe de muñeca y dedos para hacer girar la pelota	
Ataque	Pasa y recibe el balón con oposición directa, progresando a la canasta contraria.	
	Se desmarca y apoya al jugador con balón en los diferentes espacios.	
Defensa	Intercepta y recupera balones en diferentes espacios.	
	Realiza el marcaje al jugador con balón en eficacia y sin cometer faltas	
Deportividad	Colabora y participa deportivamente en todas las fases del juego, sin estar excesivamente estático o abusar del uso del balón.	
	Cumple y respeta las reglas del juego	

TEMA XII: LA POSTURA CORPORAL

1.- LAS POSTURAS COTIDIANAS

La postura es la posición en la que el cuerpo humano se mantiene habitualmente. Así, cuando estamos de pie, cuando caminamos o cuando dormimos, el cuerpo tiende a colocarse, de manera inconsciente en diferentes posturas, algunas de ellas perjudiciales para nuestra columna vertebral.

Aunque se trata sobre todo de una acción involuntaria (casi nadie necesita hacer un esfuerzo para caminar) sí es conveniente ayudar voluntariamente a que la postura sea la correcta. Aquí vemos en el dibujo diferentes **posiciones cotidianas** y las formas más beneficiosas o incorrectas para colocarnos:

1.- Sentados (estudiando por ejemplo): Espalda bien apoyada en el respaldo, piernas apoyadas en el suelo o con un banquito y cabeza y tronco lo más recto posible.

2.- Cargar con la mochila: Cuélgala sobre los dos hombros para repartir la carga y bien pegada a la espalda (si la dejas muy suelta dañaras la zona lumbar)

3.- Para cargar un peso: Dobra las rodillas y levántalo con la espalda recta.

4.- Dormidos: Es mejor dormir de lado o boca arriba.

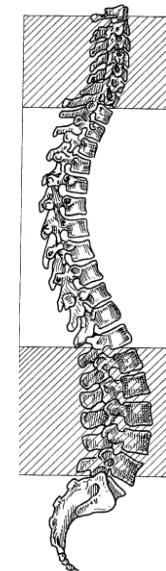


2.- LA COLUMNAS VERTEBRAL

Es el pilar central del cuerpo y en su interior protege a la medula espinal. Esta formada por 33 o 34 vértebras superpuestas. Es recta vista de frente y si hacemos una vista lateral presenta cuatro curvas que le dan consistencia.

Empezando por arriba las curvas se denominan:

- **Lordosis Cervical** (7 VÉRTEBRAS)
- **Cifosis torácica** (12 VÉRTEBRAS)
- **Lordosis Lumbar** (5 VÉRTEBRAS)
- **Cifosis del Sacro y Coxis**

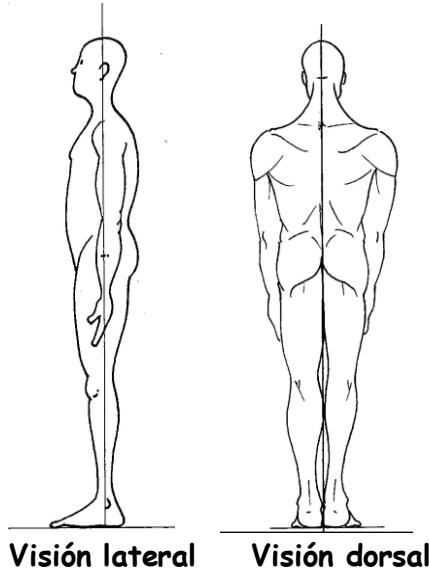


o el

Ahora veremos cómo podemos observar de una manera muy simple y general si cumplimos con la posición correcta de la columna, aunque siempre debemos recordar que será el médico traumatólogo pediatra quien deberá realizar vuestras revisiones.

3.- VALORACIÓN DE LA POSTURA DE ESPALDAS Y LATERAL:

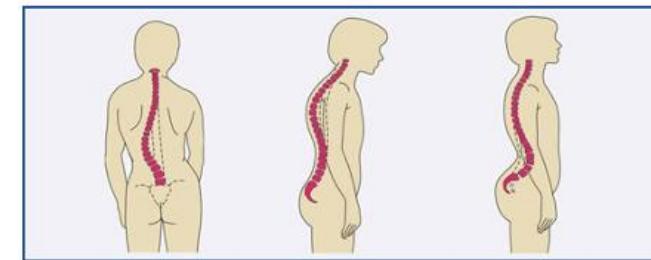
Imaginamos una línea que va a pasar por el centro de nuestro cuerpo y si alguno de estos puntos no coincide de manera exagerada deberíamos hacernos una revisión o preocuparnos de corregir nuestra actitud postural y ver si así se cambia.



- ✓ Visión lateral: La línea debe pasar por el lóbulo de la oreja, el centro del hombro, el centro de la cadera, centro de la rodilla y maleolo externo (hueso del tobillo)
- ✓ Visión dorsal (de espaldas): por el centro de la nuca, por la vértebra que sobresale en nuestro cuello (7^a cervical), pliegue Inter glúteo, entre rodillas y entre los tobillos)
- ✓ Además podemos observar la altura de los hombros y de las caderas, para ver si alguna esta un poco más alta que la otra.

3.1. Las patologías más frecuentes de espalda pueden ser:

- Escoliosis: Es una desviación lateral de la columna
- Hiper cifosis Dorsal: Se exagera la curva media de la espalda
- Hiperlordosis Lumbar: la curva de la zona lumbar de la espalda está muy exagerada ("culete respingón")



3.2. Algunos consejos para mantener una postura correcta:

- A) Mejora la fuerza muscular de manera equilibrada. Podríamos decir que la columna es como el mástil de un barco que está tensado por unas cuerdas (nuestros músculos). Si estos se desarrollan de forma adecuada, la postura será correcta. Deberíamos trabajar principalmente los abdominales y hacer ejercicios sin sobrepesos de forma regular.
- B) Mantén la flexibilidad y buena movilidad de tu cuerpo.
- C) Mantén los hábitos posturales correctos, explicados anteriormente.

Bibliografía para el tema de la postura:

- Jiménez, Javier "la postura corporal y el medio acuático" Ed. Gymnos
- V.V.A.A. "Libro del Alumno. Educación Física 3º y 4º E.S.O." Ediciones Serval