

TEMA 0. LA EDUCACIÓN FÍSICA.**1. - CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

Conjunto de actividades o ejercicios corporales con fines educativos que se realizan durante una clase. Define la acción educativa que utiliza como medio al hombre en movimiento, es ante todo educación por el movimiento (J.M. Cagigal)

2. - OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Sus metas son el desarrollo individual, la adaptación al ambiente y la interacción social.

Sus objetivos fundamentales son:

- a) **Dotar a la persona, mediante la actividad física, acorde con sus capacidades, de cuantos conocimientos, hábitos y destrezas puedan ayudarle a mejorar la calidad de vida.**
- b) **Satisfacer la necesidad de movimiento desarrollando en él simultáneamente sus capacidades físicas y motrices.**
- c) **Dotar y ayudar a conocerse a sí mismo, como individuo aislado y como persona en su entorno social, facilitando así su relación con el mismo y con los demás.**

3. - CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Son los **medios que utiliza** la educación física para conseguir sus objetivos, los cuales, los podemos agrupar en 6 bloques:

- a) **Gimnasia:** gimnasia deportiva, gimnasia rítmica,..
- b) **Juegos:** populares, tradicionales, infantiles,...
- c) **Actividades de expresión:** expresión corporal (mimo, danza, aeróbic, teatro,..)
- d) **Deportes** individuales (NATACIÓN), de oposición (LUCHA CANARIA) y deportes colectivos. (FÚTBOL)
- e) **Actividades en el medio natural:** senderismo, acampadas, acuáticas,..
- f) **Acondicionamiento físico general:** donde se trabajan todas las cualidades físicas básicas y coordinativas.

4. - LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD.

Esta constatado científicamente que el **ejercicio físico** realizado de forma adecuada y regular tiene numerosos **efectos beneficiosos** sobre la salud como:

- a) **Mejorar el funcionamiento general del organismo: aparato cardiovascular, respiratorio y locomotor (huesos, músculos y articulaciones).**
- b) **Facilita un crecimiento y desarrollo equilibrado.**
- c) **Reduce el riesgo de ciertas enfermedades (ejemplo problemas cardíacos,..) y ayuda al control de otras como el asma, diabetes, etc.**
- d) **Contribuye al bienestar mental y psicológico.**
- e) **Retrasa las manifestaciones propias del envejecimiento.**

TEMA 1. EL CALENTAMIENTO.

¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO? Lo definimos como el conjunto de ejercicios físicos que preparan nuestro organismo física, orgánica y psicológicamente, para realizar un esfuerzo posterior de mayor intensidad.

Calentar se convierte en una medida preventiva para tu salud, ya que permite:

- que tu corazón se adapte al ejercicio, aumentando tus pulsaciones, lo que permite un mayor aporte de sangre al sistema circulatorio.
- El sistema circulatorio lleva más oxígeno y nutrientes a los músculos que se ponen en marcha.
- Con el calentamiento aumenta la temperatura corporal, lo que favorece la contracción muscular y la coordinación.
- Las articulaciones se movilizan de forma controlada, de modo que cuando se ejecuten los movimientos se realicen de forma adecuada y no sufran.

En definitiva con el calentamiento se produce una adaptación al esfuerzo a nivel respiratorio, cardiovascular y muscular lo que favorece la realización de los ejercicios.

¿CUÁLES SON LOS SINTOMAS DEL CALENTAMIENTO?

- aumento de la frecuencia cardiaca.
- Aumento de la frecuencia respiratoria.
- Aumenta la temperatura corporal

¿CUÁL ES SU OBJETIVO? P Y P

- **PREPARA** nuestro cuerpo y lo predispone para un esfuerzo posterior más intenso
- **PREVIENE** las lesiones.

¿Cuáles SON SUS PRINCIPIOS?

Progresión: de menos a más.

Globalidad: que afecto a todo el cuerpo.

Orden: de abajo a arriba o viceversa.

¿CÓMO SE REALIZA?

Debe ser de intensidad creciente, con una duración aproximada (dependiendo de la actividad posterior) de 10' en EFI y 20-30' en competición.

Las repeticiones de cada ejercicio entre 6 y 10.

¿DE QUE DEPENDE LA DURACIÓN DEL CALENTAMIENTO? De la actividad a realizar, del nivel del deportista y del tiempo (clima)

TIPOS DE CALENTAMIENTO:

- a) según los ejercicios realizados: calentamiento general (ejercicios que afectan a todo el organismo, sin tener en cuenta la actividad posterior), calentamiento

específico (se pone en énfasis los grupos musculares implicados en la actividad posterior) y calentamiento técnico (donde se realizan ejercicios propios o similares a la actividad posterior)

- b) Según los desplazamientos: calentamiento estático (ejercicios en el mismo sitio), calentamiento dinámico (ejercicios con desplazamientos) y calentamiento mixto (combinación de los anteriores).
- c) Según la actividad del sujeto: calentamiento activo donde el sujeto realiza su propio calentamiento y calentamiento pasivo donde el sujeto es ayudado por agentes externos (masaje,...)

En este curso nos centraremos en el **CALENTAMIENTO ESPECÍFICO**:

¿Para qué sirve? A nivel físico para preparar los grupos musculares que trabajarán en mayor medida, a nivel técnico con la realización de ejercicios que se asimilen a la práctica real (entradas a canasta en baloncesto) y a nivel psicológico preparándose mentalmente para la actividad que va a realizar.

¿QUÉ TENGO QUE SABER?

- La actividad que voy a realizar en la parte principal.
- ¿qué cualidades físicas intervienen con mayor importancia? Ej. Si soy un delantero de fútbol son determinantes la velocidad y la fuerza.
- ¿qué músculos intervienen con mayor intensidad?
- Conocer los ejercicios técnicos preparatorios de la modalidad deportiva.

Fases del calentamiento específico:

- a) ejercicios musculares de las zonas más afectadas.
- b) Ejercicios técnicos propios de la actividad posterior.
- c) Ejercicios mentales a través de la concentración y repaso mental

TEMA 2. LA CONDICIÓN FÍSICA.**DEFINICIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA.**

Capacidad que nos permite realizar cualquier trabajo físico, actividad física o deporte con la mayor eficacia posible. Es lo que conocemos como "**estado de forma**". Podemos decir la **condición física** es el estado de forma de un sujeto.

Las cualidades físicas se dividen en:

- a) **Cualidades condicionales:** son aquellas que dependen de los sistemas energéticos y metabólicos del organismo, comúnmente llamadas las **capacidades físicas básicas:** RESISTENCIA, FUERZA, FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD.
- b) **Cualidades coordinativas:** son aquellas que dependen del sistema nervioso central, dentro de estas tenemos el EQUILIBRIO, COORDINACIÓN,
- c) **Cualidades derivadas:** agilidad, destreza, habilidad,...

La forma de mejorar nuestra condición física es a través del desarrollo de las Cualidades físicas, y para ello, utilizaremos los sistemas de entrenamiento. Estos sistemas son métodos de trabajo basados en las adaptaciones que se producen en el organismo como consecuencia de estímulos (ejercicios físicos sistemáticos) a los que le sometemos y que provocan cambios en los sistemas corporales. Si los estímulos no son lo suficientemente intensos, no se produce mejora de la condición física porque el organismo no se tiene que adaptar a ellos de forma más o menos permanente.

Existen dos parámetros para medir la cuantía de los estímulos: la intensidad del ejercicio y el volumen de trabajo (o cantidad):

* **La intensidad** de un esfuerzo se mide mediante la toma de pulsaciones (frecuencia cardíaca), cuantas más pulsaciones tengas al finalizar el ejercicio, más intenso es el esfuerzo realizado. Por tanto un esfuerzo es:

- de intensidad baja, cuando no superamos las 120 pulsaciones por minuto.
- De intensidad media, cuando finalizamos el ejercicio entre 120-160
- De intensidad submáxima, cuando al terminar tenemos entre 160-180
- De intensidad máxima, cuando superamos las 180.

En términos generales no se producen mejoras en la condición física si no trabajamos por encima de la intensidad media, es decir, más de 140 pulsaciones por minuto dependiendo del nivel del deportista.

* **El volumen**, es la cantidad de trabajo que realizamos. Se puede medir a través de distintos parámetros, como el tiempo de realización de un ejercicio, el espacio recorrido o las repeticiones de un ejercicio.

CAPACIDADES BÁSICAS BÁSICA: LA RESISTENCIA.

La resistencia es la capacidad de sostener esfuerzos de más o menos intensidad el mayor tiempo posible.

Los principales órganos implicados en el trabajo de la resistencia son: el **corazón** como órgano central del sistema circulatorio de la sangre (es el motor de nuestro cuerpo) y los **pulmones** que son los encargados de la respiración, los cuales permiten oxigenar la sangre para llevarla al resto del cuerpo.

¿Qué efectos tiene el trabajo de resistencia sobre el organismo?

- **Fortalecer y engrosar las paredes del corazón:** Aumenta el tamaño del corazón y fortalece sus paredes lo que le permite enviar más cantidad de sangre cargada de oxígeno al organismo.
- **Disminuye la frecuencia cardiaca,** permitiendo que el corazón descanse más entre latido y latido.
- **Aumenta la red de capilares y la hemoglobina de la sangre** lo que facilita el transporte de oxígeno.
- **Mejora el sistema respiratorio.**
- **Activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación del cuerpo** (hígado, riñones, intestino, etc.)
- **Fortalece el sistema muscular.**

¿Cómo puedo mejorar mi resistencia aeróbica?

Con cualquier tipo de actividad física que te eleve el pulso y se mantenga un tiempo prologando, como el baile, el fútbol, los paseos, etc. y principalmente la carrera, el ciclismo y la natación.

La duración debe ser de al menos **45 minutos, 3 veces por semana como mínimo.**

Las pulsaciones deben estar entre 130 y 160 aproximadamente según la edad y el estado de forma de la persona.

Existen dos tipos DE RESISTENCIA:

- **Resistencia aeróbica:** es la capacidad de soportar esfuerzos de gran duración y de intensidad baja o media, donde existe un equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno al organismo. Ej. las carreras de media o larga distancia (correr 4 o 5 Km.) a un ritmo medio.

Todos los entrenamientos de pretemporada de cualquier deporte o actividad física se emplean este tipo de resistencia como base de toda preparación.

- **Resistencia anaeróbica:** es la capacidad del organismo de soportar esfuerzos de gran intensidad el mayor tiempo posible provocando un desequilibrio entre el aporte de oxígeno y las necesidades del organismo. Ej. Corriendo rápido (carreras de velocidad) con unos síntomas de respiración rápida, sensación de falta de aire así como tenemos la necesidad de parar. (Series de velocidad de 40 ó 100 metros).

Los principales sistemas de entrenamiento para mejorar la resistencia son:

- 1) **Sistemas continuos:** se denomina así porque el trabajo se produce sin pausas donde la intensidad va a ser media-baja. Dentro de estos tenemos:

***La carrera continua:** es el entrenamiento continuo por excelencia, la aplicación del esfuerzo es durante un tiempo prolongado. El ritmo de trabajo es uniforme.

Este método se utilizará sobre todo, al comienzo de la preparación física y también como medio de recuperación tras una lesión por ser un método general.

***El Fartlek:** Este método se caracteriza por el hecho de que producen cambios de ritmo durante su ejecución. Según aumentes el número de cambios de ritmo, la intensidad del esfuerzo será mayor. También podemos aumentar la intensidad incrementando el tiempo total empleado. Así pues, este método continuo se emplea tanto para el desarrollo de la resistencia aeróbica como para el de la resistencia anaeróbica.

*** Entrenamiento total:** es una suma de carreras continua, cambios de ritmo, cuestas, juegos y ejercicios gimnásticos en los que están representadas las habilidades básicas (desplazamientos, saltos,..) En él se emplean diferentes materiales naturales, como troncos, piedras,..

***Otros:** cross paseo,...

2) **Sistemas fraccionados:** Se denominan así porque el trabajo se produce con **pausas de recuperación** entre cada carrera. Dentro de estos tenemos:

*** El interval-training:** es un sistema que consiste en fraccionar una distancia larga en distancias más cortas para aumentar la intensidad de la carrera. Es un entrenamiento que aunque puede adaptarse para mejorar la resistencia aeróbica su diseño favorece el desarrollo de la resistencia anaeróbica. Consisten en esfuerzos repetitivos de intensidad submáxima (75-90%) separadas por pausas de recuperación. **Es este aspecto de la pausa de recuperación "llamada pausa útil" lo que caracteriza a estos métodos.** Las mejoras se producen en esta fase de recuperación, que para este método la pausa de recuperación es incompleta (no se puede bajar de 120 pulsaciones por minuto antes de comenzar la siguiente repetición)

*** Sistema por repeticiones:** consiste en realizar un número de repeticiones reducido de una distancia o diferentes distancias a intensidades muy elevadas donde la pausa de recuperación es casi completa (95%). Ej. Realizar un número pequeño de repeticiones de 100 metros lisos a la máxima velocidad con su periodo de recuperación que le permita realizar la otra repetición con intensidades similares.

3) **Sistemas mixtos:** son una mezcla de los dos anteriores, dentro de estos tenemos:

*** Circuitos:** Se trata de realizar cierto número de ejercicios (de 8 a 12) organizados en estaciones o postas por las que pasan todos los participantes.

Características: son ejercicios sencillos dirigidos a grandes masas musculares; cada ejercicio se repite cierto número de veces, o por tiempo de ejecución; la recuperación entre ejercicios es de 20-30 segundos, y entre series es de 3 a 5 minutos dependiendo del objetivo del circuito.

Con el trabajo de resistencia aeróbica mejoramos el sistema respiratorio así como se produce un aumento del tamaño del corazón en volumen. Con el trabajo de resistencia anaeróbica (mucho intensidad y poca duración) provoca un aumento (en grosor) de la pared del músculo cardíaco (corazón) **Cuanto más grande y fuerte sea el corazón, mayor cantidad de sangre podrá bombear en cada pulsación.**

CUESTIONARIO:

- 1.- BUSCA OTRA DEFINICIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA.
- 2.- DIFERENCIA ENTRE GIMNASIA Y EDUCACIÓN FÍSICA.
- 3.- DESCRIBE DE FORMA PRÁCTICA LOS PARÁMETROS DE LA INTENSIDAD Y EL VOLUMEN PARA MEDIR UN ESTIMULO DEL ENTRENAMIENTO Y COMO SE PUEDEN MEDIR.
- 4.- ¿Cuáles SON LOS BENEFICIOS DEL TRABAJO DE LA RESISTENCIA?
- 5.- DIFERENCIA ENTRE RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA Y PON UN EJEMPLO DE CADA.
- 6.- ¿CUÁL ES EL MÉTODO MÁS UTILIZADO DE RESISTENCIA EN PRETEMPORADA O EN LOS PERÍODOS DE RECUPERACIÓN?
- 7.- DIFERENCIE ENTRE INTERVAL-TRAINING Y EL SISTEMA POR REPETICIONES.
- 8.- BUSCA EN INTERNET EL MÉTODO DE CIRCUITO PARA EL TRABAJO DE LA RESISTENCIA Y PON UN EJEMPLO PRÁCTICO.
- 9.- ¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS NEGATIVOS DE LA SOCIEDAD ACTUAL EN RELACIÓN A LA SALUD? (buscar en Internet)
- 10.- ¿Por qué a la hora de realizar un calentamiento debemos realizarlo de menor a mayor intensidad?
- 11.- IDE QUÉ DEPENDE LA DURACIÓN DEL CALENTAMIENTO?
- 12.- DESCRIBE LOS EFECTOS DEL CALENTAMIENTO EN EL CUERPO.
- 13.- TIPOS DE CALENTAMIENTO Y PON UN EJEMPLO DE CADA.
- 14.- EXPLICA EL SIGNIFICADO DE LAS DOS P.
- 15.- ¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO? Y QUE TENGO QUE SABER DE ÉL?

LA FLEXIBILIDAD.

Es el grado o amplitud de movimientos que alcanza una articulación.

La flexibilidad es específica de cada articulación dependiendo de cada articulación así como de cómo se haya trabajado.

Es la única capacidad que desde el nacimiento va **DECRECIENDO**.

La flexibilidad depende de una serie de factores como son: de las articulaciones, de la elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos.

En la flexibilidad hay que tener dos conceptos claros como son:

- a) **La elasticidad**, que es la capacidad que posee un músculo para alargarse o acortarse.
- b) **La movilidad articular**, es de carácter biomecánico y depende de la capacidad de movimiento de cada articulación.

El trabajo de esta cualidad es fundamental, no sólo para evitar lesiones articulares, sino también para desarrollar mejor otras cualidades, como la fuerza y la velocidad-

Hay dos tipos de flexibilidad:

1. Flexibilidad estática: se trabaja mediante ejercicios que persiguen la mejora de la elongación muscular y se realizan, por tanto, sin movimiento. Pueden realizarse con la ayuda de un compañero/a o manteniendo una postura mediante una actitud muscular activa.
2. Flexibilidad dinámica: se desarrolla mediante ejercicios que persiguen la mejorar de la movilidad articular y se realizan, por tanto, con movilizaciones articulares. Suelen emplearse, sobre todo, movimientos balísticos (lanzamientos, balanceos,...)

En función del tipo de flexibilidad que queramos trabajar utilizaremos métodos de entrenamiento no dinámico y métodos dinámicos o activos.

ACTIVIDADES A REALIZAR EN LA 1ª EVALUACIÓN**"FECHA DE ENTREGA DIA examen teórico"**

1. - Responde a las siguientes preguntas:

1.1. ¿Qué es Educación Física?

1.2. Diferencia entre Educación Física y Gimnasia.

2. - Cita por lo menos 3 formas de trabajar la resistencia aeróbica.

3. - Si todos los días camino 4 kilómetros al mismo ritmo ¿puedo mejorar mi condición física? SI NO Razona la respuesta de forma coherente.

4. - ¿Podrías decirme 5 buenas razones para hacer actividad física?

5.- Rellena el cuadro:

Cualidad	Definición	Tipos	Sistemas entrenamiento.
Resistencia			
Flexibilidad			

LA FUERZA.

1.- Concepto.

La capacidad de vencer una carga o resistencia, mediante un esfuerzo muscular.

2.- Tipos de fuerza:

Existen varios tipos de fuerza:

- **Estática o Isométrica:** cuando la resistencia es tan grande que no existe movimiento: Por ejemplo, si empujamos una pared.
- **Dinámica o Isotónicas:** Se vence la resistencia y el músculo se desplaza. Por ejemplo, levantar unas pesas.

Dentro del tipo de las dinámicas, hay tres clases:

- F. máxima: se vencen **grandes cargas** sin contar el tiempo empleado. Ej. levantar pesas como los culturistas.
- F. resistencia: capacidad que tiene nuestro organismo de oponerse a la fatiga en los esfuerzos de larga duración. Ej. remar en una barca.
- F. velocidad: capacidad de vencer una resistencia con la mayor velocidad posible. Ej. lanzamiento de peso.

3.- Sistemas de entrenamiento.

Los sistemas más utilizados para el trabajo de la fuerza son:

- Autocargas: ejercicios donde se trabaja con el propio peso corporal o con elementos ligeros. Ejemplo: flexiones de brazos, abdominales,...
- Sobrecarga corporal: ejercicios donde el trabajo a realizar ya implica elementos pesados. Ejemplo: balones medicinales, pesas, ...
- Multisaltos.
- Multilanzamientos.
- Circuitos

4.- Beneficios del trabajo de fuerza.

El trabajo de la fuerza **bien realizado** produce beneficios como son:

- Refuerzo de tendones y ligamentos.
- Mejorar la postura corporal.

5.- Precauciones con el trabajo de fuerza

Una de las partes del cuerpo muy importante a tener en cuenta en el trabajo de la fuerza es la columna vertebral sobre todo por las malas posturas así como el exceso de trabajo con cargas pesadas (muchos kilos) cuando hablamos de personas en proceso de desarrollo, es decir, en jóvenes.

6.- Test físicos que determinan la fuerza.

- * Test de abdominales en 30" o 1 minuto. Determina la fuerza a nivel abdominal.
- * Test de salto horizontal. Determina la fuerza a nivel de piernas.
- * Test de lanzamiento de balón medicinal. Determina la fuerza tanto de tronco como de piernas.

LA VELOCIDAD.

1.- Concepto de velocidad.

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

Ej. Carreras de 100 metros a máxima velocidad, etc.....

2.- Tipos de velocidad.

Existen tres tipos principalmente:

- Velocidad de reacción (Ej. salida de velocidad "sólo") Es reaccionar ante un estímulo lo más rápido posible.
- Velocidad de desplazamiento (Ej. Correr 50 metros lisos).
- Velocidad gestual (Ej. Lanzar o recoger una pelota de forma rápida).

3.- Sistemas de trabajo de la velocidad.

Los sistemas para el trabajo de la velocidad son los siguientes:

- El trabajo de la técnica de carrera: a través de la mejorar de la frecuencia y la amplitud de la zancada, conseguimos un aumento de la velocidad.
- Trabajo de la potencia: a través de la mejora de la fuerza rápida y explosiva en forma de circuitos con multisaltos.
- Trabajo de la velocidad de reacción: a través de salidas desde distintas situaciones.
- Realizando la carrera a la máxima velocidad: se hará cuesta abajo, como forma de mejorar la frecuencia de la zancada.

4.- Test físicos que determinan la velocidad.

Test de 50 metros lisos.

La adaptación que produce en nuestro organismo el trabajo de la velocidad, se da a nivel neuromuscular. La transmisión de los impulsos nerviosos se hace más efectiva, y su desarrollo posibilita alcanzar los mayores rendimientos motrices.

LOS MÚSCULOS

Los músculos son los motores del cuerpo. Mueven los miembros, conducen la sangre alrededor del cuerpo y empujan el alimento a la zona digestiva. Los músculos constituyen gran parte del peso del cuerpo (40% en hombre y 30% en mujeres aproximadamente) Existen más de 600 músculos que varían en forma, tamaño y tipo, dependiendo del trabajo que realizan.

Los tres principales tipos de músculos son los del esqueleto, los cardíacos y los blandos. Los músculos del esqueleto mueven la cabeza, tronco y extremidades. El músculo cardíaco mueve el corazón y los músculos blandos el estómago, los intestinos y los conductos sanguíneos.

EL BALONCESTO.

El baloncesto es un deporte de equipo que se practica entre dos equipos de 5 jugadores, que intentan conseguir el mayor número de puntos posibles a base de introducir un balón en la canasta del equipo contrario.

Nace 1891 gracias a James E. Naismith en Estados Unidos. Preocupado por encontrar un juego que se pudiese realizar en un lugar cerrado motivado por las inclemencias del tiempo.

Reglas:

- campo mide 28 largo x 15 de ancho. Tiene dos canastas con un aro (una en cada parte del campo), el cual, está situado a 3.05 metros del suelo.
- La duración del partido es de 2 tiempos de 10 minutos. En el juego se pueden pedir tiempos muertos.
- Los puntos se consiguen metiendo el balón dentro del aro. Existen diferentes puntuaciones en función de donde se tire o de cómo sea el tiro: 1 punto desde la línea de tiro libre, dos puntos dentro de la zona de 6,25 y cuando el balón está en juego y 3 puntos cuando lanzamos más allá de la línea de 6,25.
- El equipo lo componen 12 jugadores de los cuales 5 están en cancha y pueden ser sustituidos en cualquier momento con el juego parado.
- Dentro del equipo, cada jugador tiene un rol o función dentro del mismo:

Puesto	Funciones	Características del jugador
Base	Dirige al equipo en la cancha	Manejo del balón. Visión de juego. Tiro de larga distancia
Escolta	Ayuda al base	Rapidez de movimientos. Tiro exterior.
Alero	Juega hacia los laterales del campo	Altura, buen tiro exterior, rapidez en las entradas a canasta.
Pívot	Juega bajo el aro	Es el más alto, capacidad de rebote y tiro cercano al aro.

- Faltas más comunes:
 - dobles: no se puede botar el balón con las dos manos, ni tampoco botar el balón, cogerlo y volver a botarlo. No se puede botar el balón por encima de la cabeza.
 - Zona: no se puede estar más de 3 segundos dentro de la zona (botella).
 - Pasos: no se puede dar más de 2 pasos con el balón en las manos.
 - Campo atrás: no se puede volver a nuestro campo con el balón si estamos en el campo contrario.
 - Falta personal: cuando un jugador contacta físicamente con el contrario.
 - Cuando un jugador comete 5 faltas personales queda eliminado y puede entrar otro por él.

ASPECTOS TÉCNICOS Y EJERCICIOS EN BALONCESTO:

PASES: PECHO, POR ENCIMA DE LA CABEZA, PICADO, POR LA ESPALDA, ...
ENTRADAS A CANASTA.

TIRO: TIRO LIBRE, EN SUSPENSIÓN, GANCHO

BOTE: BOTE DE AVANCE Y BOTE DE PROTECCIÓN.

ACTIVIDADES:

- 1.- NOMBRA 3 MÚSCULOS DE LAS PIERNAS, TRES DEL TRONCO Y TRES DE LOS BRAZOS.
- 2.- DEFINE FUERZA. NOMBRA SUS TIPOS Y PON UN EJEMPLO DE CADA.
- 3.- QUE BENEFICIOS TIENE EL TRABAJO DE FUERZA.
- 4.- NOMBRA TRES TIPOS DE SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA.
- 5.- NOMBRA UN TEST FÍSICO QUE HALLAMOS HECHO QUE DETERMINE LA FUERZA.
- 6.- DEFINE LA VELOCIDAD.
- 7.- PON UN EJEMPLO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE VELOCIDAD.
- 8.- NOMBRA 2 TIPOS DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD.
- 9.- NOMBRA LOS DIFERENTES TIPOS DE MÚSCULOS QUE POSEE EL CUERPO Y SU FUNCIÓN.
- 10.- DEFINE O DESCRIBE.
 - * ESCOLTA:
 - * CAMPO ATRÁS.
 - * UN EQUIPO ESTA FORMADO POR (DENTRO DEL CAMPO).
 - * PIVOT:
 - * FALTA PERSONAL:

TENIS DE MESA (PIN-PON)**1.- REGLAS BÁSICAS.**

- EL SISTEMA DE COMPETICIÓN PUEDE SER INDIVIDUAL O POR PAREJAS.
- LOS PARTIDOS SE JUEGAN AL MEJOR DE TRES SET Ó CINCO SET; CADA SET SE PUEDE JUGAR A: 11 Ó 21 TANTOS. EN CASO DE EMPATE TIENE QUE HABER UNA DIFERENCIA DE 2 PUNTOS, ES DECIR, 10-12, 22-24,...

- SE CAMBIA SE SAQUE CADA 5 PUNTOS.
- EL SAQUE SE REPITE CUANDO LA PELOTA TROPIEZA EN LA RED Y ES PUNTO PARA EL CONTRARIO CUANDO CAE FUERA DEL CAMPO.

2.- LAS TÉCNICAS BÁSICAS SON:

- EL SAQUE , QUE ES LA PRINCIPAL ARMA DE ATAQUE.
- LOS GOLPES DE DERECHA.
- LOS GOLPES DE REVÉS.
- GOLPES CON EFECTO.
- EL MATE.

NOMBRE: **4º ESO- 2º EVA**

1.- CITA 4 MÉTODOS PARA TRABAJAR LA FUERZA Y PON UN EJEMPLO DE CADA.

2.- PON UN EJEMPLO DE FUERZA RESISTENCIA. Y ¿QUÉ TIPO DE FUERZA ES?

3.- LOS PARTIDOS EN TENIS DE MESA SE JUEGAN A:

- A.- 11 Y 25 PUNTOS.
- B.- 7 Y 15 PUNTOS.
- C.- 21 Y 11 PUNTOS.

4.- ¿CUÁNDO SE VENCEN GRANDES CARGAS SIN CONTAR EL TIEMPO EMPLEADO HABLAMOS DE FUERZA.....

5.- DESCRIBE UN EJERCICIO QUE TRABAJE ALGÚN MÚSCULO DE LOS MIEMBROS SUPERIORES ESPÉCIFICANDO QUÉ MÚSCULO.

6.- NOMBRA TRES MÚSCULOS DE:

- A. MIEMBROS INFERIORES.
- B.- TRONCO.
- C.- MIEMBROS SUPERIORES.

7.- PON UN EJEMPLO DE VELOCIDAD GESTUAL.

8.- DEFINE LA VELOCIDAD.

9.- ¿QUÉ HAY QUE TENER EN CUENTA A LA HORA DE TRABAJAR LA FUERZA?

10.- PODEMOS HABLAR DE VELOCIDAD DE REACCIÓN, VELOCIDAD GESTUAL Y VELOCIDAD DE

11.- NOMBRA UN SISTEMA DE TRABAJO PARA LA VELOCIDAD.

12.- ¿CÚAL ES LA PRINCIPAL ARMA DE ATAQUE EN EL TENIS DE MESA COMO TÉCNICA BÁSICA?

13.- DEFINE LA FUERZA.

14.- EXISTEN DOS TIPOS DE FUERZA ¿QUÉ SON?

15.- DE ¿QUÉ TIPO DE FUERZA HABLAMOS CUANDO LA RESISTENCIA A VENCER ES TAN GRANDE QUE NO EXISTE MOVIMIENTO?

16.- LAS TÉCNICAS BÁSICAS EN TENIS DE MESA SON:

17.- DE LAS CUALIDADES FÍSICAS ¿CÚAL O CUALES DE ELLAS VA DISMINUYENDO CON LA EDAD DESDE QUE NACEMOS?

18.- EL TRABAJO DE FUERZA BIEN REALIZADO PRODUCE BENEFICIOS A NIVEL DE:

9.- NOMBRA LOS DIFERENTES TIPOS DE FUERZA DINÁMICA Y PON UN EJEMPLO DE ELLOS.

10.- PONTE UNA PREGUNTA DEL TEMARIO Y CONTESTALA.

U. DIDÁCTICA DE: FÚTBOL SALA

1.- INTRODUCCIÓN.

Deporte derivado del fútbol que apareció en países sudamericanos como Brasil o Uruguay. Surgió como consecuencia de adaptar el fútbol a espacios pequeños.

Es un deporte de cooperación-oposición entre dos equipos formados por 4 jugadores de campo y un portero, siendo un deporte vistoso, rápido y divertido.

2.- Reglamento básico.

- El terreno de juego es de 20 metros de ancho por 40 metros de largo.
- Los equipos están formados por 12 jugadores, de los cuales, juegan 5. Los reservas pueden entrar a jugar en cualquier momento. No existen límites de cambios.
- El partido dura 2 tiempos de 20 minutos cada uno a tiempo real de juego, con un descanso de 15 minutos.
- Otras reglas de interés:
 - se pueden realizar todos los cambios posibles.
 - Cada entrenador puede pedir 2 tiempos muertos por cada período de juego.
 - Los saques de banda, córners o de portería se realizan con las manos, estos deben hacerse en 5 segundos como máximo.

- En un período, si un equipo comete 6 faltas , se le señalará un doble penalti (que es un tiro sin barrera desde un punto situado a 12 metros de la portería).

3.- Gestos Técnicos en Fútbol-Sala

Dentro de los gestos técnicos tenemos:

- a) **Los golpeos:** el contacto que el jugador tiene en algunas partes de su cuerpo (pie y cabeza) con el balón, de forma más o menos violenta, con el objetivo de dirigir el balón donde quiera.
- b) **Los controles:** Se define como la acción mediante la cual nos adueñamos del balón para , posteriormente jugarlo. Los controles se dividen en dos: los controles clásicos con cualquier parte del cuerpo (se realizan con varios toques ala balón) y el control orientado que es aquel en el cual el balón queda con un solo toque preparado para la continuación de la siguiente acción técnica.

Ejemplo de controles: con el pie, con el muslo, con el pecho, con la cabeza.

- c) **Los lanzamientos:** que son los golpeos orientados hacia la portería.
- d) La **conducción del balón:** es la acción de trasladar de forma controlada el balón utilizando para ello las distintas zonas del pie.

ACTIVIDADES PARA LA SEGUNDA EVALUACIÓN.

1. Describe 5 ejercicios en fútbol sala.

2.- Nombra un equipo de fútbol sala que conozcas.

