



EDUCACIÓN FÍSICA

3^o BESO

IES EL ESCORIAL
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Índice

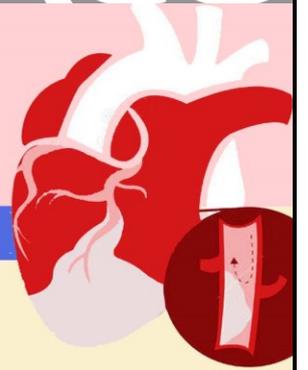


3	TEMA 1. EL PULSO CARDÍACO.
5	TEMA 2. EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.
6	TEMA 3. EL APARATO LOCOMOTOR.
9	TEMA 4: LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.
9	LA RESISTENCIA
10	LA VELOCIDAD
11	LA FUERZA
13	LA FLEXIBILIDAD
14	MENSTRUACIÓN Y EJERCICIO
15	TEMA 5. LA ACTITUD POSTURAL
18	TEMA 6. NUTRICIÓN Y DIETAS FALSAS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



TEMA 1 EL PULSO CARDIACO

EL PULSO CARDIACO Y ALGUNAS ALTERACIONES



EN REPOSO



TAQUICARDIA
+100ppm

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



NORMOCARDIA
50-100ppm

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



ARRITMIA

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



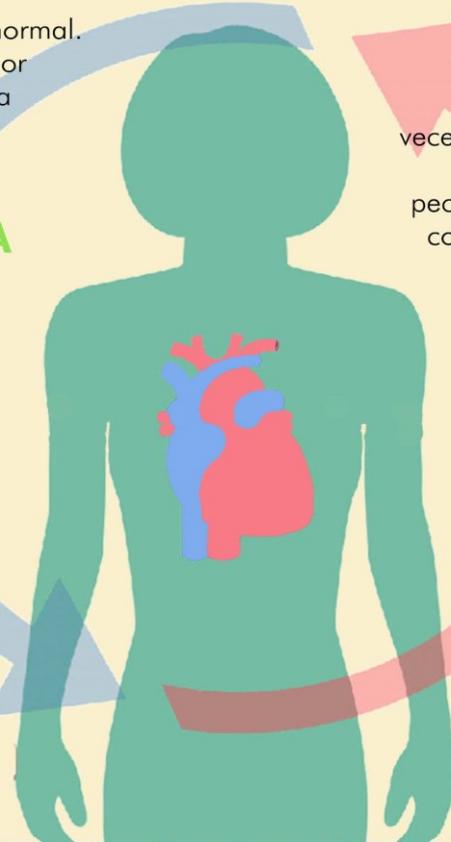
BRADICARDIA
-50ppm

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



EN ESFUERZO
120-180ppm

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



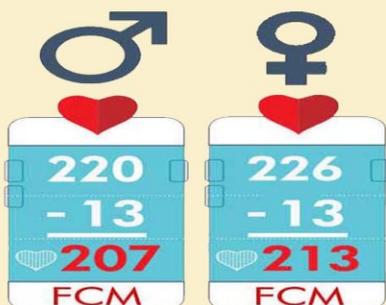
EN ESFUERZO (En general)

CÓMO HALLAR TU PULSO SALUDABLE PERSONAL

3

PASO 1

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



EJEMPLO: 13 AÑOS

PASO 2

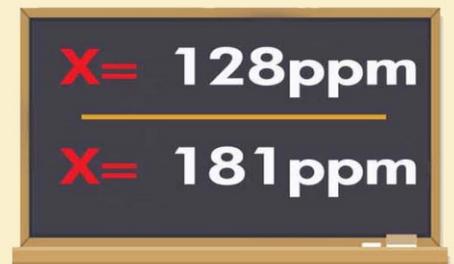
HALLA TU INTERVALO DE TRABAJO
Elige tu nivel de condición física (alto, medio o bajo). Cada nivel tiene una intensidad de trabajo diferente.



EJEMPLO: CHICA, 13 AÑOS
NIVEL ALTO DE CF

PASO 3

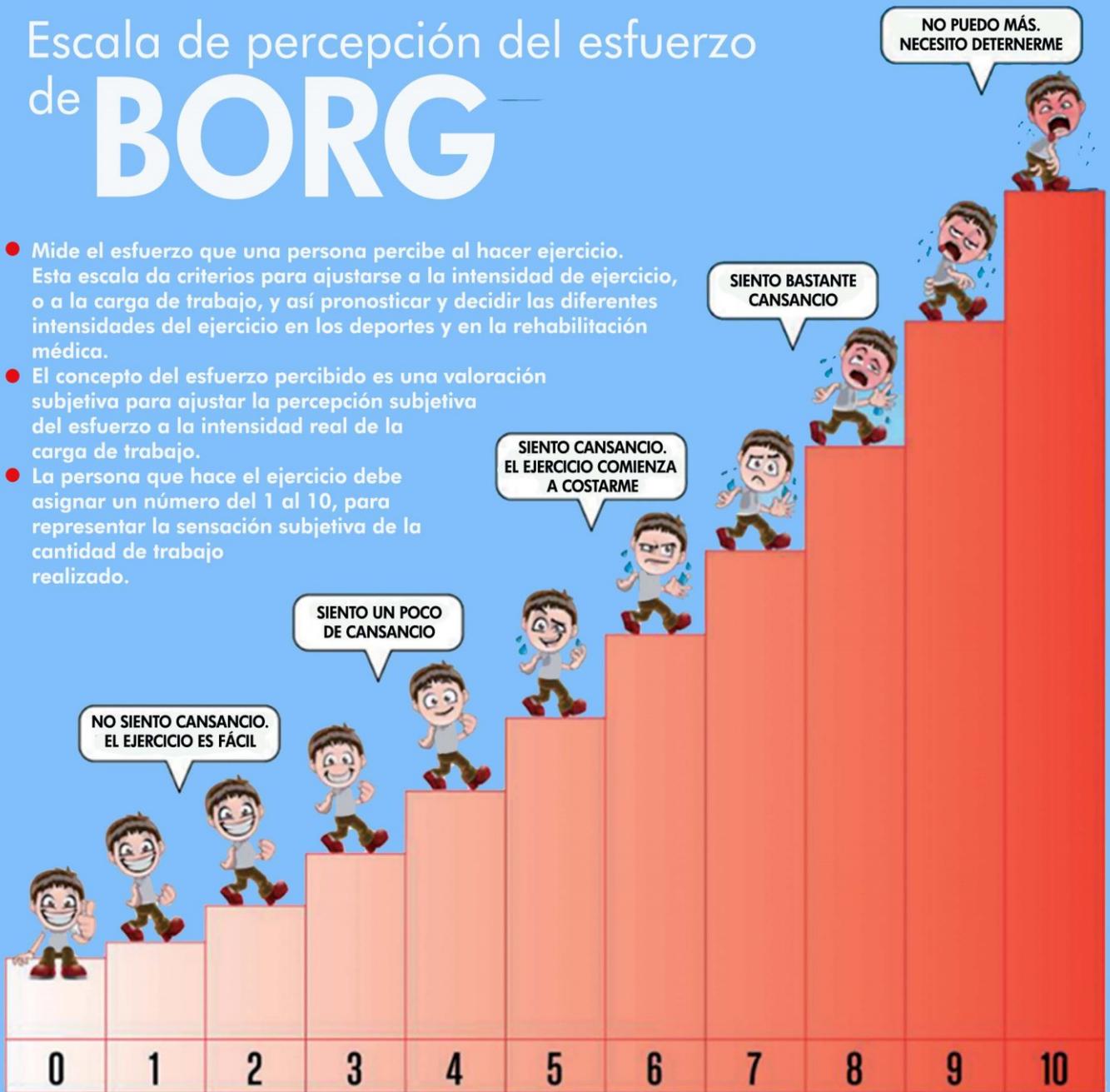
HALLA EL PULSO SALUDABLE
Estos son los pulsos entre los que debería moverse una persona con nivel de condición física alto.



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

Escala de percepción del esfuerzo de **BORG**

- Mide el esfuerzo que una persona percibe al hacer ejercicio. Esta escala da criterios para ajustarse a la intensidad de ejercicio, o a la carga de trabajo, y así pronosticar y decidir las diferentes intensidades del ejercicio en los deportes y en la rehabilitación médica.
- El concepto del esfuerzo percibido es una valoración subjetiva para ajustar la percepción subjetiva del esfuerzo a la intensidad real de la carga de trabajo.
- La persona que hace el ejercicio debe asignar un número del 1 al 10, para representar la sensación subjetiva de la cantidad de trabajo realizado.



0	Reposo
1	Muy, muy ligero
2	Muy ligero
3	Ligero
4	Algo pesado
5	Pesado
6	Más pesado
7	Muy pesado
8	Muy, muy pesado
9	Máximo
10	Extremo



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

TEMA 2 EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

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



OBJETIVOS



MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES POSTERIORES.



AUMENTA LA CONCENTRACIÓN HACIA EL EJERCICIO POSTERIOR.



EVITAMOS LESIONES GRACIAS A QUE AUMENTA LA COORDINACIÓN MUSCULAR.

EFFECTOS



SISTEMA CARDIOVASCULAR

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 RESPIRATORIO

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



APARATO LOCOMOTOR

Aumenta la temperatura muscular y las articulaciones están más lubricadas.



SISTEMA NERVIOSO

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



ESTRUCTURA



SISTEMA CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIO

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



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.



THE END

TEMA 3 EL APARATO LOCOMOTOR

EL SISTEMA ESQUELÉTICO

206 HUESOS

FUNCIONES

SOPORTE

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

MOVIMIENTO

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

PROTECCIÓN

Protegen a todos los órganos internos.

TIPOS DE HUESOS

LARGOS

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



FÉMUR

CORTOS

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



VÉRTEBRA

PLANOS

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



ESCÁPULA

EL SISTEMA ARTICULAR

UNA ARTICULACIÓN ES LA UNIÓN DE DOS O MÁS HUESOS

TIPOS

FIJAS



LOS HUESOS SE TOCAN DIRECTAMENTE Y NO PERMITEN NINGÚN MOVIMIENTO. SU PRINCIPAL FUNCIÓN ES PROTEGER EL ÓRGANO AL QUE RODEAN, COMO EL CEREBRO EN EL CASO DEL CRÁNEO.

SEMI MÓVILES



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

MÓVILES



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

EL SISTEMA 650 MÚSCULOS MUSCULAR

FUNCIONES

Originan el movimiento

Protección de órganos

Dan forma al cuerpo

Ayudan a mantener la postura

TIPOS DE MÚSCULOS

MÚSCULOS ESTRIADOS

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

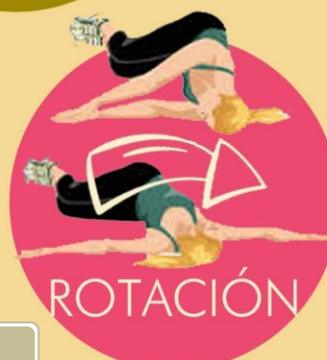
MÚSCULOS LISOS

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

MÚSCULO CARDIACO

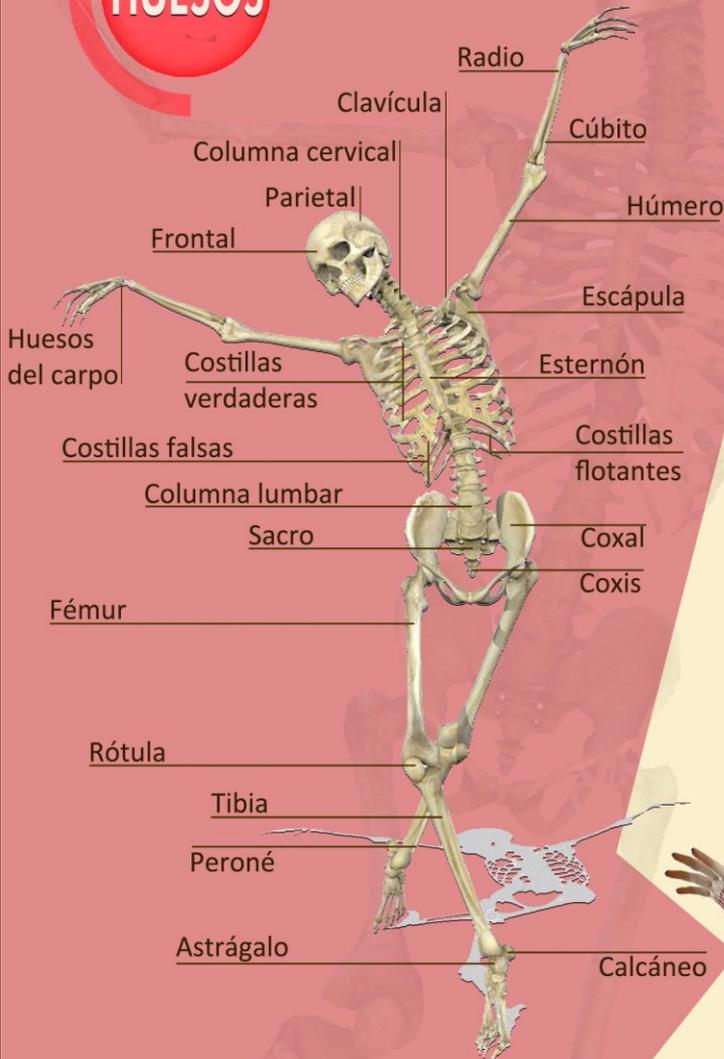
Es el único músculo estriado de contracción involuntaria. Cuando alguien sufre un infarto de miocardio, lo que ocurre es un calambre muscular en el que el corazón paraliza su movimiento de relajación.

ACCIONES MUSCULARES

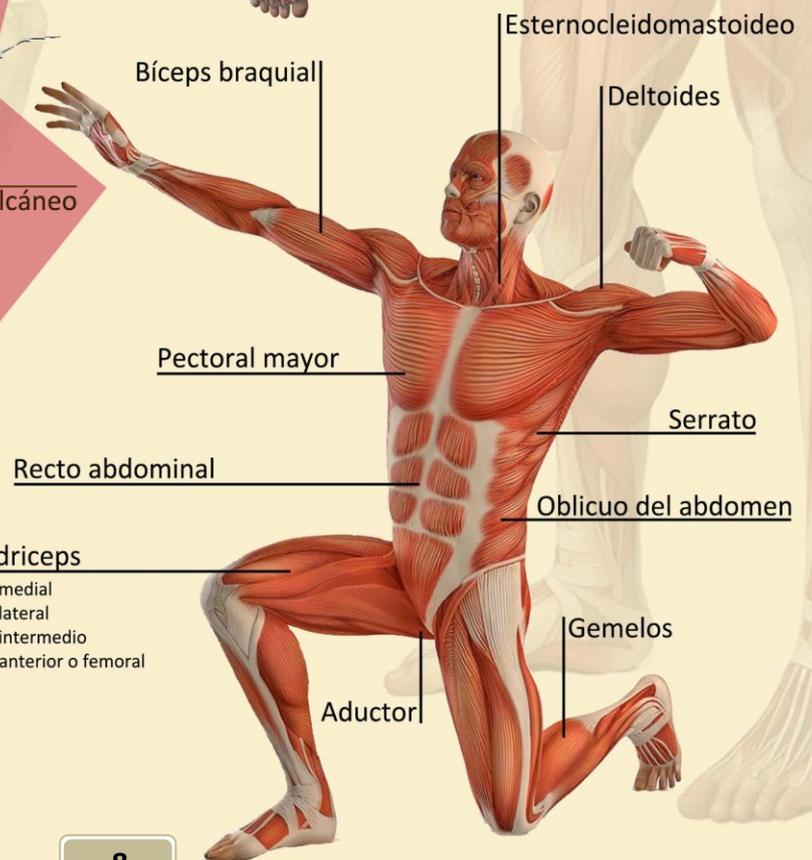
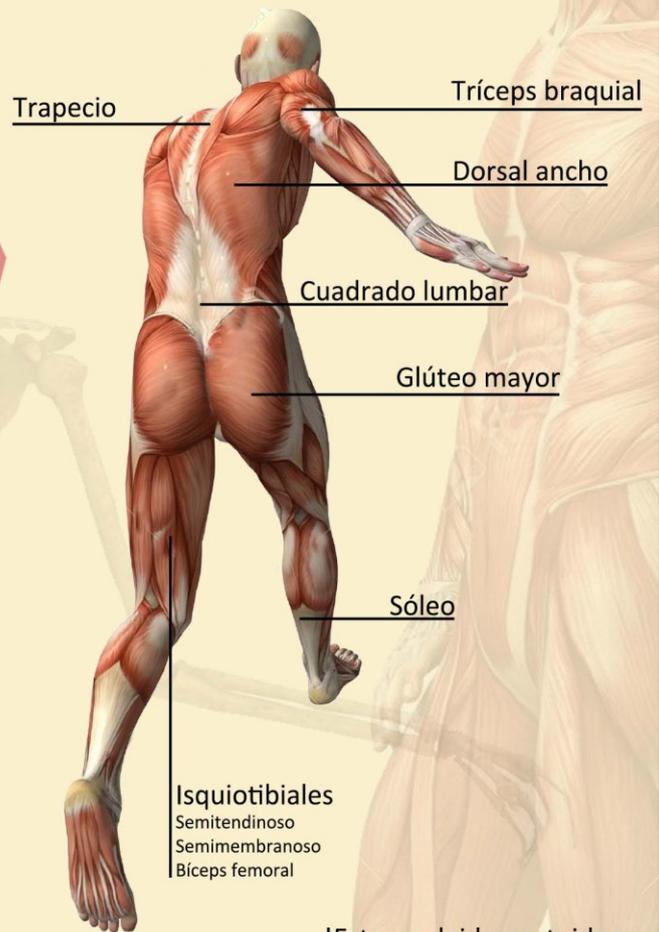


HUESOS Y MÚSCULOS PRINCIPALES

HUESOS



MÚSCULOS



TEMA 4 LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

RESISTENCIA

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

SUBCOMPONENTES

AERÓBICA

Esfuerzos suaves y largos

ENTRE 120 y 180ppm

Maratón

ANAERÓBICA

MÁS DE

180ppm

Esfuerzos cortos e intensos

LÁCTICA

De 30" a 1'30"

400 m lisos

ALÁCTICA

De 3" a 10"

100 m lisos

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

SISTEMAS CONTINUOS

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

Carrera Continua

50-75% FCM

Correr a ritmo suave y constante durante un tiempo.

Fartlek

60-85% FCM

Parecido a la carrera continua, pero se producen cambios de ritmo más rápidos o más lentos de forma natural (al correr por el campo) o de forma artificial (acelerar yo mismo).

Entrenamiento Total

50-85% FCM

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

SISTEMAS FRACCIONADOS

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

Interval training

75% FCM

Donde se realizan un número determinado de repeticiones (más de 10) a 180ppm dejando entre ellas una pausa para recuperarnos de forma incompleta (se vuelve a empezar cuando estamos en 120ppm).

Ejemplo: 3x8x100m Rec: 30 s y 3min

Repeticiones

85-100% FCM

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

Ejemplo: 3x100om Rec: 8min

SISTEMAS MIXTOS

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

Cuestas

60-90% FCM

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

Ejemplo: 10x50 mts Rec: 2-3min

Circuito

50-85% FCM

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

Ejemplo: 3x8ejx30seg R: 30s y 3min

CÓMO ENTRENARLA

RESISTENCIA AERÓBICA

ENTRE 120 Y 180 PPM

SESIÓN DE 30 MIN A 1 HORA

TRABAJAR MÉTODOS CONTINUOS PRIMERO

UN DÍA DE TRABAJO Y UN DÍA DE DESCANSO

ENTRENAR PROGRESIVA E INDIVIDUALIZADAMENTE

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

VELOCIDAD

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

SUBCOMPONENTES

VELOCIDAD DE REACCIÓN

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



VELOCIDAD GESTUAL

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

VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

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



BENEFICIOS

MEJORA LA ATENCIÓN

Incrementa la atención en las actividades cotidianas.

ESTIMULA EL SISTEMA NERVIOSO

La pérdida de coordinación debido a la edad se enlentece.

MAYOR SOLTURA

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

CÓMO SE ENTRENA

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

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

LA INTENSIDAD DEBE SER MÁXIMA (100%)
EJEMPLO
2X6X60mts
R: 3m y 8m

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

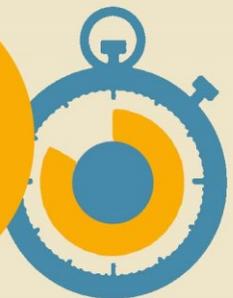
CUALIDADES PARA LA SALUD

RESISTENCIA AERÓBICA

FUERZA RESISTENCIA

FLEXIBILIDAD (AMBAS)

EN COMPETICIÓN, LA FLEXIBILIDAD ACTÚA COMO CUALIDAD FACILITADORA



CUALIDADES PARA COMPETICIÓN

RESISTENCIA (AMBAS)

FUERZA (TODAS)

VELOCIDAD (TODAS)

UNA CURIOSIDAD

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

FUERZA

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

TIPOS DE FUERZA

FUERZA MÁXIMA

Es la mayor tensión que puede generar el músculo sin tener en cuenta la velocidad. Los deportes más representativos son la halterofilia o el culturismo.



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

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

FUERZA RESISTENCIA

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

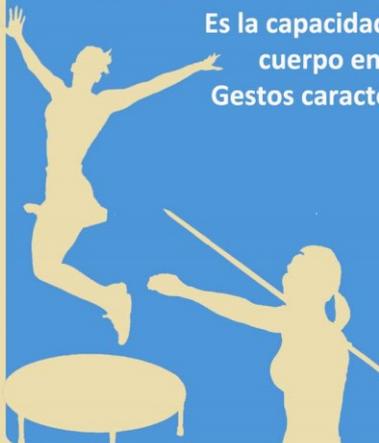
Deportes típicos son el remo o el esquí de fondo.



FUERZA EXPLOSIVA

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

Gestos característicos son los saltos y lanzamientos.



SE PUEDE ENTRENAR SIN CARGAS. SI SE ENTRENA CON CARGAS ALTAS PUEDE PRODUCIR:

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

Cómo entrenar la fuerza

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

CONTRACCIONES MUSCULARES

CONCÉNTRICA

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



EXCÉNTRICA

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



ISOMÉTRICA

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



MEDIOS DE ENTRENAMIENTO



AUTOCARGA
EL TRABAJO SE REALIZA CON EL PROPIO PESO.



MULTISALTOS
SE MEJORA LA FUERZA EXPLOSIVA DE PIERNAS.



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



MULTILANZAMIENTOS
CON CARGAS BAJAS COMO UN BALÓN MEDICINAL.



ISOMETRÍA
LAS CONTRACCIONES NO DEBE PASAR DE 30 SEG.

GALISTENIA

Entrenar al aire

LIBRE URBANA



1.-Realiza un buen calentamiento 2.-Tiempo de trabajo: 30 segundos 3.-Recuperación: 30 segundos



BUENO Y BARATO

Los entrenamientos en entorno urbano o natural siempre son recomendables tanto por al hacerse al aire libre, lo que es más relajante, como por la variedad de ejercicios nuevos, lo que hace este tipo de entrenamientos más motivantes.

1 Elevación de piernas



2 Saltos arriba

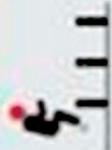


12

3 Rondos inclinado



4 Saltos pliométricos



5 Piernas arriba



15 Trepar por la soga



14 Dominadas en anillas



13 Caminar hacia arriba



12 Caminar con manos



11 Dominadas isométricas



10 Dominadas isométricas



9 Dominadas trapando



8 Dominadas



7 Abdominal en barra



6 Abdominal suspensión



FLEXIBILIDAD

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

SUBCOMPONENTES

ELASTICIDAD MUSCULAR

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



MOVILIDAD ARTICULAR

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



FACTORES

EDAD

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

SEXO

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

CALENTAMIENTO

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

TEMPERATURA Y HORA

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

PSICOLOGÍA

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

ENFERMEDAD

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



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

FORMAS DE TRABAJARLA



BENEFICIOS

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

Retrasa la aparición de enfermedades articulares degenerativas.

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

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

Evita la rigidez muscular y articular.

Compensa malas posturas corporales.

MENSTRUACIÓN Y EJERCICIO

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.



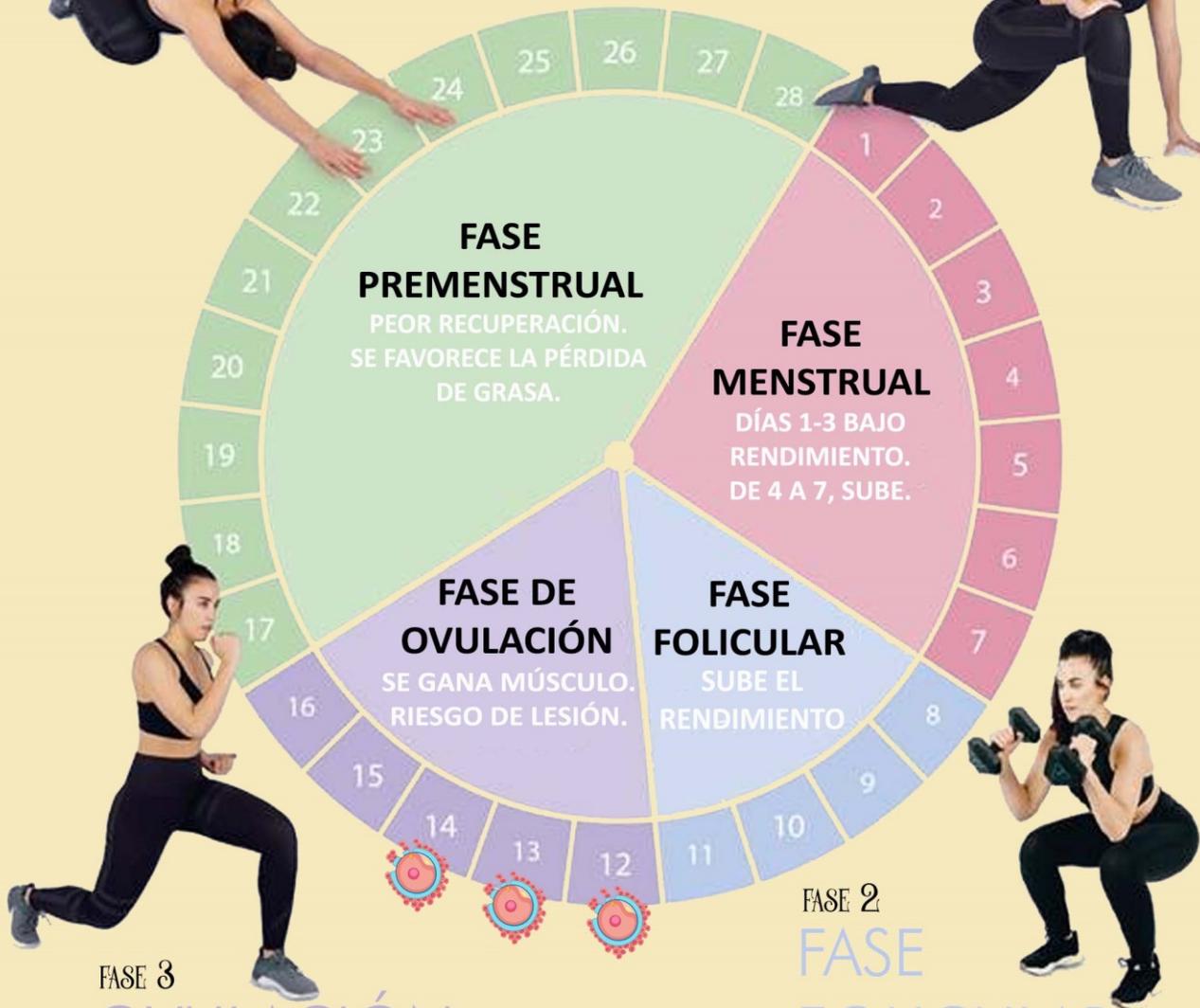
FASE 4 FASE LÚTEA

Evitar estrés y extenuación.
Cardio ligero y continuo.
Pilates o yoga.



FASE 1 MENSTRUACIÓN

Ejercicios suaves, movilidad,
estiramientos...
¡Mantente activa!



FASE 3 OVULACIÓN

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



FASE 2 FASE FOLICULAR

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



TEMA 5 LA ACTITUD POSTURAL

10 CONSEJOS PARA CUIDAR TU ESPALDA



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

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

CAUSAS:

- COGER PESOS INADECUADOS
- DORMIR EN POSTURAS INADECUADAS
- SENTARSE EN POSICIONES INADECUADAS
- SOBREPESO
- CONDUCIR DURANTE PERIODOS MUY LARGOS SIN DESCANSO
- PERMANECER MUCHAS HORAS DE PIE

ENFERMEDADES:

- ARTROSIS
- CURVATURAS ANORMALES EN LA ESPALDA
- OSTEOPOROSIS
- OSTEOARTRITIS
- LUMBALGIA
- HERNIA DISCAL
- CIÁTICA
- CERVICALGIA
- TIRONES
- FRACTURAS
- CONTRACTURAS
- DESGARRO DE FIBRAS

EJERCICIOS PARA LA ESPALDA EN CASA

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

1 GATO ERIZADO

A CUATRO PATAS, CON LAS MANOS APOYADAS EN EL SUELO A LA ALTURA DE LOS HOMBROS. INSPIRA PROFUNDO Y CURVA LA ESPALDA. MANTÉN LA POSTURA MIENTRAS ESPIRAS Y VUELVE A INSPIRAR MIENTRAS BAJAS HASTA DEJAR LA ESPALDA PARALELA AL SUELO. HAZLO CON CONTROL, SINTIENDO EL ESTIRAMIENTO DE TODAS LAS VÉRTEBRAS, UNA A UNA.

2 ELEVACIÓN DE HOMBROS

TUMBADO BOCA ARRIBA. BRAZOS SEPARADOS DEL CUERPO. APOYA LOS CODOS Y HAZ FUERZA PARA DESPEGAR LOS HOMBROS DEL SUELO. MANTÉN UNOS SEGUNDOS Y BAJA. REPITE 20 VECES. EJERCITAS LOS TRAPECIOS, EL DELTOIDES Y LA MUSCULATURA CERVICAL.

3 RESBALA

COLÓCATE DE RODILLAS SOBRE UN TRAPO O TOALLA. SOBRE EL SUELO, NO EN LA ALFOMBRA PARA QUE RESBALE. COLOCA LAS MANOS EN EL SUELO, BRAZOS SEPARADOS A LA ANCHURA DE LOS HOMBROS. RESBALA LAS RODILLAS HACIA ATRÁS, MIENTRAS SUJETAS EL CUERPO CON LOS BRAZOS. ESPALDA RECTA, HOMBROS RELAJADOS. SUBE Y BAJA 10 VECES.

4 ELEVACIÓN PIERNAS Y HOMBROS

BOCA ABAJO, PIERNAS ESTIRADAS, BRAZOS A LO LARGO DEL CUERPO. ELEVA LAS PIERNAS A LA VEZ QUE DESPEGAS EL PECHO DEL CUERPO. LOS HOMBROS VAN HACIA ATRÁS TAMBIÉN CON LOS BRAZOS ESTIRADOS. AGUANTA UNOS SEGUNDOS Y VUELVE AL INICIO.

5 BRAZOS/TOALLA

COGE UNA TOALLA POR LOS EXTREMOS. TUS BRAZOS QUEDAN UN POCO MÁS ABIERTOS QUE LA ANCHURA DE TUS HOMBROS. ELEVA LOS BRAZOS ESTIRADOS POR ENCIMA DE LA CABEZA Y FLEXIONA LOS CODOS PARA BAJAR LA TOALLA POR DETRÁS DE LA CABEZA HASTA LOS HOMBROS. CONTROLA EL MOVIMIENTO. REPITE 10 VECES. TRABAJAS HOMBROS Y DORSALES.

6 ELEVACIONES LATERALES

DE PIE. PISA LA BANDA ELÁSTICA Y COGE CADA EXTREMO CON UNA MANO. FLEXIONA UN POCO LAS RODILLAS, ABRE LOS BRAZOS. BAJA Y REPITE 10 VECES. ESTE EJERCICIO REDUCE EL DOLOR DE CERVICALES.

Las 7 malas posturas MÁS COMUNES



1 IR CARGADO DE HOMBROS

PROBLEMAS
Sobrecarga cervical, dorsal y lumbar. Tensión en cuello y dolor de cabeza.

SOLUCIÓN
Colocar la espalda recta y echar los hombros atrás sin arquear la espalda.



2 SACAR EL BRAZO POR LA VENTANILLA

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

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



3 NO APOYAR LA ESPALDA

PROBLEMAS
Cervicalgia, lumbalgia, dorsalgia y dolor de cabeza

SOLUCIÓN
Zona lumbar apoyada en el respaldo sin cruzar piernas.



4 SILLA MAL REGULADA

PROBLEMAS
Cervicalgia, lumbalgia, ciática, y cansancio prematuro.

SOLUCIÓN
Piernas a 90°, pies apoyados y vista al frente



5 COGER PESOS SIN FLEXIÓN DE PIERNAS

PROBLEMAS
Dorsalgia, lumbalgia y ciática.

SOLUCIÓN
Coger el peso mediante una flexión profunda de rodillas



6 LLEVAR MOCHILAS A UN HOMBRO

PROBLEMAS
Dorsalgias, actitud escoliótica

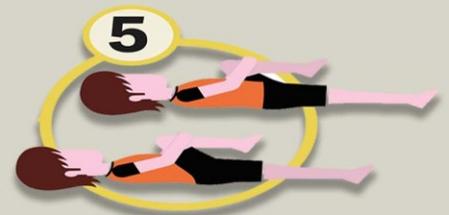
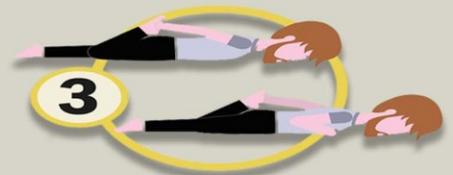
SOLUCIÓN
Llevar la mochila alta y puesta en los dos hombros.



PROBLEMAS
Tortícolis, lumbalgia y ciática.

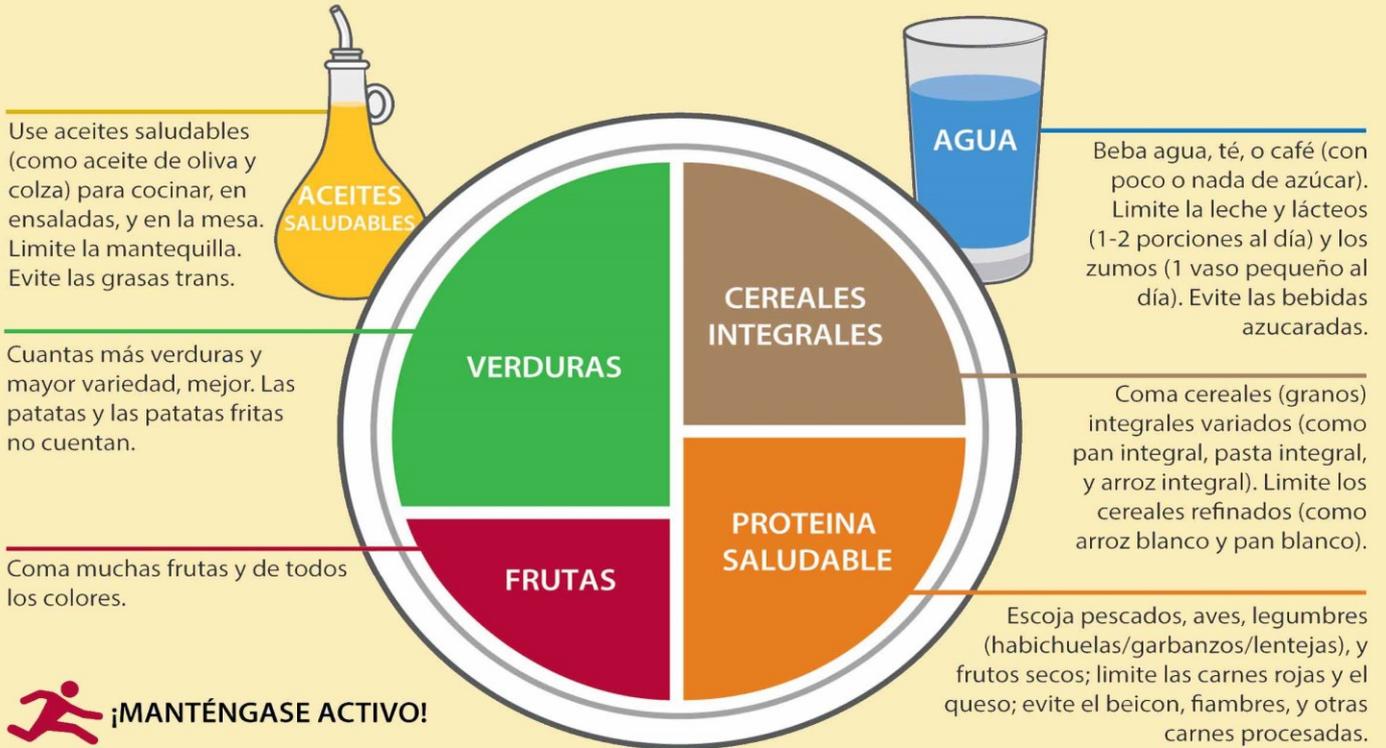
SOLUCIÓN
Dormir de lado con las piernas al pecho y la espalda recta.

8 ejercicios de flexibilidad PARA HACER EN CASA



TEMA 6 NUTRICIÓN

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



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

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



AGUA Y OTRAS BEBIDAS

01

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



BEBIDAS AZUCARADAS

02

Limitar al máximo los zumos envasados, los refrescos... De zumo natural, tomar solo un vaso pequeño al día.



LÁCTEOS

03

Limitar el consumo a una o dos porciones al día.



GRASAS

04

Optar por grasas saludables como el aceite de oliva, los aguacates, los frutos secos...

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

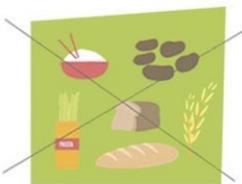
1 Dieta 1 alimento

Se caracteriza por **ELIMINACIÓN LÍQUIDOS**



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

Restricción **Hidratos de Carbono**



Se reducen **DRÁSTICAMENTE HIDRATOS DE CARBONO**

CONSECUENCIAS

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

Dieta disociada 2

NO INGERIR



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

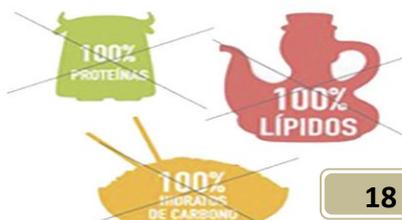
REALIDAD

NO EXISTEN

Alimentos

QUE CONTENGAN

1 NUTRIENTE



3 Dieta hiperproteica

¿DIETAS MILAGRO?
NO EXISTEN



SE CARACTERIZA POR **consumo elevado**

PROTEÍNAS

CONSECUENCIAS GRAVES

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

” Son muchas las personas que a lo largo de su vida realizan una dieta restrictiva; pero, para ello, en vez de acudir a un especialista, se embarcan en dietas sin sentido y, a veces, hasta peligrosas.

4 Dieta restrictiva

Se ingiere el **MÍNIMO DE CALORÍAS**
(600-800 Kcal/día)

¡CUIDADO!

NO se cubren las **NECESIDADES DIARIAS**



CONSECUENCIAS

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

10

MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN

ADELGAZA RÁPIDO Y SIN ESFUERZO

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



CIERTOS ALIMENTOS QUEMAN GRASAS

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

EL AZÚCAR ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD



Tomar el equivalente a 6 cucharillas de azúcar es saludable.
De 6 a 12 cucharillas, parecer ser inocuo.
Por encima de 12 es perjudicial.
Un refresco tiene 10 cucharillas.



LOS CARBOHIDRATOS SON MALOS

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

NO SE DEBE PICAR NADA ENTRE COMIDAS



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



LOW FAT

CUANTAS MENOS GRASAS MEJOR

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

LOS PRODUCTOS LIGHT AYUDAN A PERDER PESO

light



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



HAY QUE COMER DE TODAS LAS COMIDAS

Se refiere a comer de todos los grupos de alimentos, no a comer una hamburguesa, un helado y una pizza cada día.
Los productos procesados, las carnes rojas y dulces industriales habría que tomarlos muy esporádicamente al mes.

COMER DE NOCHE ENGORDA



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



SE DEBEN TOMAR 2 LITROS DE AGUA AL DÍA COMO MÍNIMO

Se debe beber cuando se tenga sed, y el agua de grifo es tan sana (y es gratis) como la embotellada.
Solo con los bebés y los ancianos se debe tener más cuidado.

ACTIVIDAD FÍSICA

CONSEJOS PARA LLEVAR UNA VIDA ACTIVA



ejercítate 60 minutos al día.
Se recomienda dar **10.000 pasos al día.** Cuantifícalo con el uso de un podómetro

Empieza unos minutos al día para **realizar estiramientos.**
¡Mejora tu higiene postural!

Busca **actividades que te resulten atractivas.** Empezarán a formar parte de tu día a día

Consigue el equilibrio llevando una vida más activa

Encuentra el **deporte que mejor encaja con tu estilo de vida,** gustos e intereses

Realiza actividades en grupo. Aprovecha el tiempo para estar con seres queridos a la vez que activas tu cuerpo y mente

Olvídate del ascensor. Las escaleras son la mejor opción

Evita pasar mucho tiempo sentado.
¡Muévete!



EL BALANCE ENERGÉTICO

¿QUÉ ES?

Se trata de la relación entre las calorías que ingerimos y la que consumimos. A través de los alimentos y bebidas debemos ingerir la misma energía que vamos a gastar. Conocer este concepto es la clave para mantener un óptimo estado de salud.



Si el balance es positivo querrá decir que estamos aportando más energía de la que consumimos.

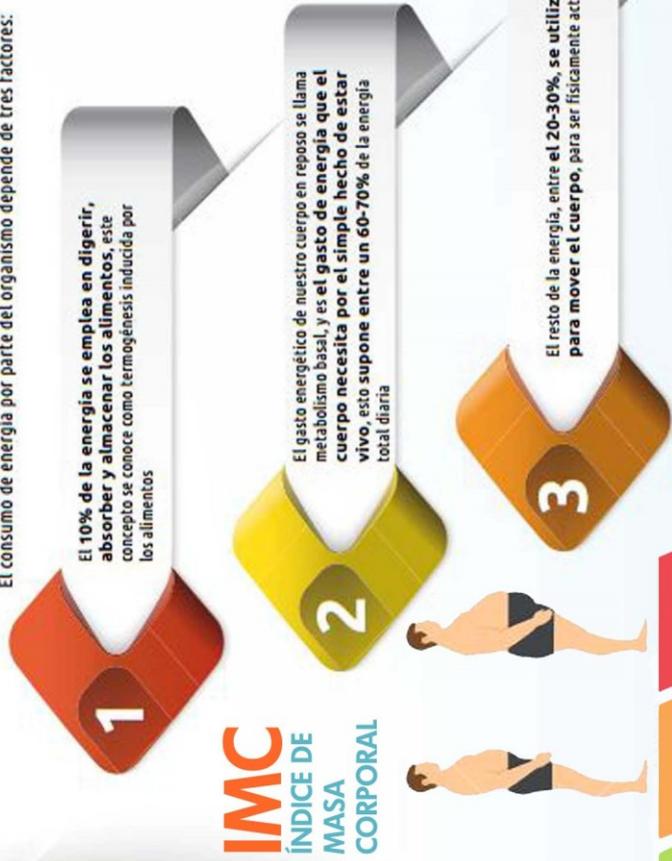
En cambio si gastamos más de lo que ingerimos, el balance será negativo.



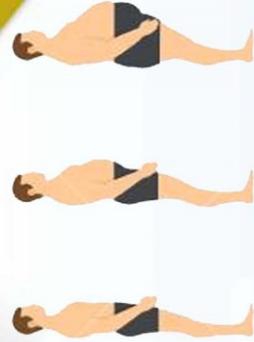
Lo ideal es mantener la balanza en equilibrio ingiriendo las mismas calorías que se consumen.

¿DE QUÉ DEPENDE EL CONSUMO DE ENERGÍA?

El consumo de energía por parte del organismo depende de tres factores:



IMC ÍNDICE DE MASA CORPORAL



18.5-24.9

25-29.9

+40

PESO
ALTURA²

TEMA 7. Trastornos alimenticios

¿SABÍAS QUE...? EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

5 DE CADA 10
PERSONAS PADECEN

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

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

CAUSAS



CONSECUENCIAS



MEDIDAS PREVENTIVAS

CAMBIAR HÁBITOS ALIMENTICIOS.

- Dieta baja en grasas y azúcares
- Fraccionar la dieta en 5 comidas pequeñas.
- Mayor consumo de frutas y verduras.

- Aumentar la ingesta de granos enteros
- Limitar los refrescos y tomar 2 litros de agua al día.

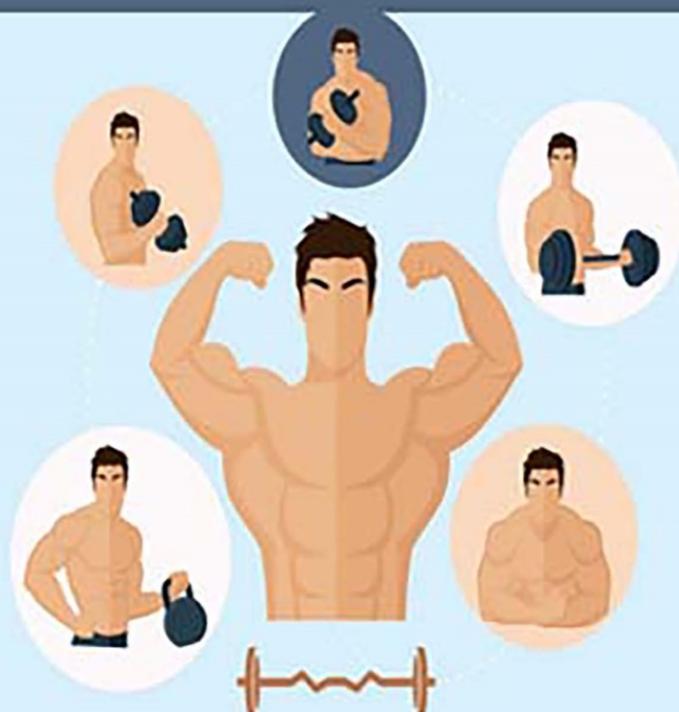
REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.

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

VIGOREXIA

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

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



Ingestión exagerada de proteínas e hidratos de carbono



Consumo abusivo de sustancias como ESTEROIDES



con el fin de aumentar la masa muscular.

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

Signos y síntomas

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

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

ANOREXIA

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

ANOREXIA

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

TIPOS DE ANOREXIA

1 NERVIOSA

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

Qué lo provoca

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

Edad y sexo

- 👉 **14-18** años de edad
- 👉 **20-40** años de edad
- 👉 Mayor frecuencia en mujeres

Tipos

Restrictiva:



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

Purgativa:



Además de la dieta y el ejercicio, provocación del vómito y consumo de medicamentos para ayudar en la disminución de peso

CIRCUNSTANCIAS



Estados febriles



Enfermedades generales y digestivas



Situaciones transitorias de la vida cotidiana

2 SEXUAL

Deseo sexual inhibido o anafrodisia

- ◆ Pérdida del "apetito" para la interacción romántico-sexual. Se refiere al bajo nivel de interés sexual donde una persona no comenzará ni responderá al deseo de actividad sexual en la pareja

Qué lo provoca

- Concepto propio de poco o nulo atractivo físico
- Negación al éxito, al placer y al amor;
- Miedo al rechazo por parte de él o ella
- Dificultades para manifestar sus deseos sexuales

CIFRAS EN ESPAÑA

80 mil casos

5 de cada **100**
mujeres la padecen

1 muere (100 al año)

Edad promedio

15

 años

SEXO



95%



5%

SEÑALES DE ALARMA

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

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

Desorden alimenticio

BULIMIA

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

ETIMOLOGÍA

Del latín bulimia, que proviene del griego βουλι, (boulimia)
Se compone de βούς (bous), buey y λιμός (limos), hambre

Significa **hambre en exceso o hambre de buey**

CAUSAS



Genéticos



Psicológicos



Traumáticos



Familiares



Sociales y culturales

BULIMIA NERVIOSA

Trastorno alimentario caracterizado por la adopción de conductas

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

CARACTERÍSTICAS

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

CONDUCTAS COMPENSATORIAS



Provocación del vómito



Desaparición inmediata del malestar físico y disminución del miedo a ganar peso



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

CÓMO PREVENIR

- No hacer dietas sin el consejo de un médico
- Aceptar su cuerpo, cuidarlo y quererlo
- Procurar hacer comidas en familia y estrechar lazos de afecto
- Rechazar delgadez como moda, llave al éxito y aceptación social
- Recordar que los valores humanos son más importantes

Edad promedio

17 años

TIPOS DE BULIMIA

Purgativo

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

No purgativo

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

EDAD PROMEDIO

Niños

6 y **9** años



Niñas 50%



Niños 30%



RECIBEN TRATAMIENTO

De **80** a **90** personas del total de enfermos



TRASTORNOS ALIMENTICIOS



ORTOREXIA

PREOCUPACIÓN EXAGERADA

Es un trastorno alimenticio que consiste en la obsesión por consumir alimentos que el afectado/a considera saludables y rechaza todos los que, desde su punto de vista, no lo son.

Fue definida por primera vez en el año 2000 en EEUU

TEST DE BRATMAN

- ¿Examina cada alimento?
- ¿Solo come alimentos sanos?
- ¿Come una comida preparada por otra persona?
- ¿Se obsesiona con el contenido nutricional?

Qué lo CAUSA

Información falsa de los medios y algunos nutricionistas con intereses económicos.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Venta de un ideal de belleza contrario a la salud

IDEAL DE BELLEZA

FALTA DE FORMACIÓN

Falta de formación en este tema del afectado/a o de su familia

Algunas personas tienen ideales religiosos sobre la alimentación perjudiciales para la salud.

MOTIVACIÓN SEMIRELIGIOSA

Cuáles son los SÍNTOMAS

ELIMINAN CIERTOS ALIMENTOS

muy importantes para el organismo



PROBLEMAS DE RELACIÓN PERSONAL



EN LO SOCIAL

Es un proceso inconsciente donde se usa la comida para alejarse de los demás

SENTIMIENTO DE SUPERIORIDAD

DESEO DE CONTROL



MENOSPRECIAR AL RESTO

NEGACIÓN DE LA REALIDAD

PROBLEMAS que genera

EN LO EMOCIONAL

Todos los afectados sufren cambios emocionales. No a todos los afectados les afecta igual

LO PADECE UN 28% DE LA POBLACIÓN OCCIDENTAL

LO PADECEN MÁS LOS HOMBRES QUE LAS MUJERES

40% TRANSTORNOS DE PERSONALIDAD

99% DEPRESIÓN

25% PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

EN LA SALUD

MALNUTRICIÓN



INFECCIÓN GASTROINTESTINAL



DESMAYOS



MUERTE



TEMA 8 BALONCESTO



Equipo
Compuesto por 10 a 12 jugadores; cinco de ellos están siempre en la cancha. No hay límite de sustituciones.

Puntaje
dos puntos por lanzar el balón dentro de la canasta. Tres si es desde afuera de la línea de tres puntos.

EQUIPAMIENTO

- Cubierta exterior
- Caucho sólido
- Capa de nailon
- Cámara

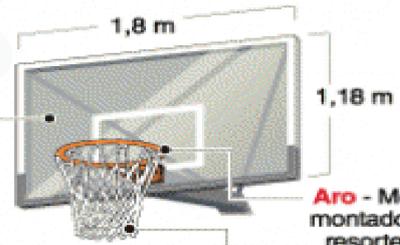
Balón con superficie de cuero

▶ El jugador debe botar todo el tiempo el balón con una de sus manos mientras se mueve, excepto cuando tira al aro o pasa la pelota.

CANCHA

- Técnico
- Técnico asistente
- Comisionado
- Jefe de jueces
- Sustitutos
- Control puntos
- Cronometrador
- Operador del cronómetro de 24 seg.
- Juez

Tablero - Fabricado con plexiglás



Aro - Metálico, montado sobre resortes en el tablero.

Red - Quita velocidad al balón cuando pasa por el aro.

Posesión

El equipo que tiene la posesión del balón debe ejecutar un lanzamiento a la canasta en un lapso de 24 segundos o el balón pasa al oponente.

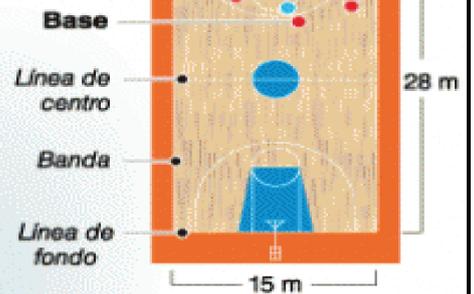
Línea de 3 puntos

Línea de tiro libre
Se otorgan dos tiros libres al jugador sobre el que se cometió falta

Zona restringida
El atacante sólo puede permanecer tres segundos en el área.

Altura canasta
3,05 m

POSICIONES



TIROS

En suspensión

Tiro más común. El balón es lanzado durante el salto.

"Lay-up"
(Bandeja tocando el tablero)

El jugador salta cerca de la canasta e introduce el balón con una sola mano.

Mate

Introduce el balón con una o dos manos impulsándolo con fuerza hacia abajo.

TIEMPO DE JUEGO

- ▶ Cuatro períodos de 10 minutos.
- ▶ Si terminan empatados se agregan cinco minutos extra hasta el desempate.

Calzado Diseñado con soporte en el tobillo para evitar esguinces.

▶ El brazo libre dirige a los compañeros de equipo o defiende el balón.

LeBron James, estrella de la NBA, integró el equipo de EEUU que ganó la medalla de oro de Baloncesto masculino en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008.

Jugadas más habituales



Mate

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



Rebote

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

Los signos arbitrales



Tiempo muerto



Sustitución



Carga



Falta técnica



Falta antideportiva

REGLAMENTO BÁSICO

REGLAS DE TIEMPOS

- 3 SEGUNDOS: Un atacante solo puede estar 3 seg. en el área.
- 5 SEGUNDOS: Solo se tienen 5 segundos para sacar de banda. Con el balón cogido, se tienen 5 segundos para botar, pasar o tirar.
- 8 SEGUNDOS: Se tienen 8 segundos para pasar al campo contrario.
- 24 SEGUNDOS: Un equipo tiene 24 segundos para anotar.

DOBLES

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

PASOS

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

BALÓN FUERA

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

CAMPO ATRÁS

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



Defensa individual

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

Defensa en zona

El defensor tiene asignada una zona del campo y su misión es cerrarla a la ofensiva rival. Protege su zona de los ataques rivales. Esta defensa admite variantes: zona 2-3, zona 3-2 o zona 1-3-1 son las más usuales.

Tipos de jugadores



Equipo primera parte

Equipo segunda parte

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

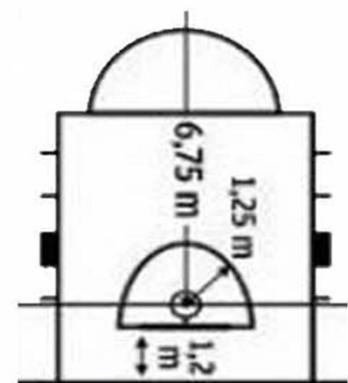
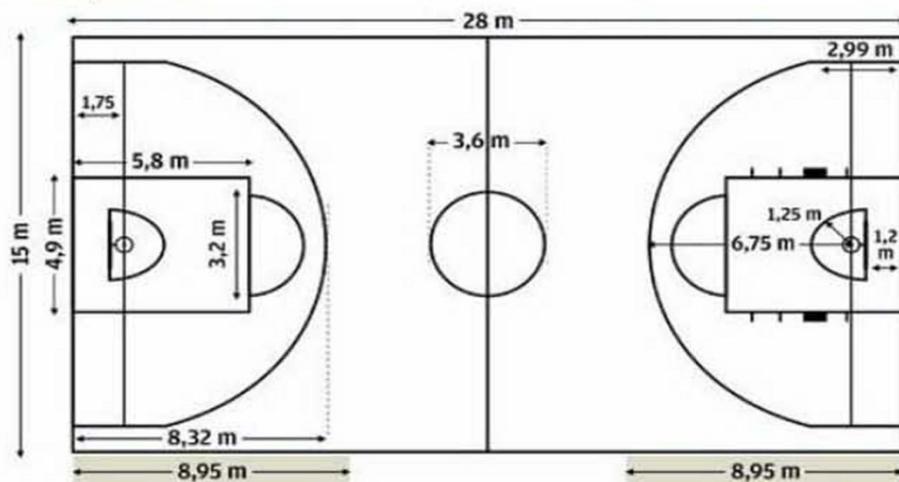
2 Escolta
Puede hacer de base y lanzar como los aleros

3 Alero
Es el tirador exterior del equipo

4 Ala-pívot
Captura rebotes, lanza y suele culminar los contragolpes

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

La pista



Detalle area



Duración **4** cuartos | **10** minutos reloj parado

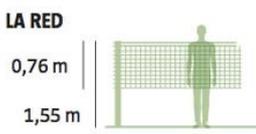
TEMA 9 BÁDMINTON

El proyectil de bádminton puede superar los 300 km/h

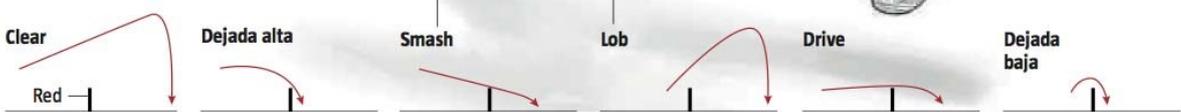
AL MEJOR DE **3** SETS **21** (+2) PUNTOS

EL SAQUE
Individual. En diagonal, desde el cuadro derecho si su puntuación es par e izquierdo si es impar. Se mantiene el saque hasta que pierde un punto

En dobles. Quien saca, empieza desde el cuadro derecho y va cambiando de lado hasta que pierde un punto



LAS TRAYECTORIAS DE LOS GOLPES BÁSICOS



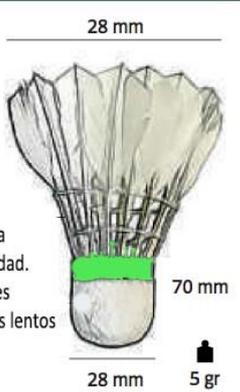
SE PUNTA CUANDO:
Se toca el campo del adversario, el volante cae fuera del campo, toca el cuerpo o la ropa o no supera la red

LOS MOVIMIENTOS
Rápidos y ágiles. Predominan los golpes altos y fuertes como el smash

El lob es un golpe defensivo que se realiza cerca de la red buscando el fondo de la pista

VOLANTE O PLUMA

El volante de pluma es más frágil y caro. Opta siempre por los de plástico. EL color de la cinta de la cabeza marca su velocidad. Comprar siempre verdes claros o azules. Son más lentos y se juega mejor.



Transcurso de la acción / Explicación	Puntos			Lado del Servicio	Servidor y Receptor	Ganador de el punto
	0-0	C	D	Servicio del lado derecho.	A saca hacia C, A y C son el servidor y receptor iniciales, respectivamente.	A y B
		B	A	Siendo par la puntuación del servidor.		
A y B ganan el punto. A y B cambiarán de lado. A sirve otra vez desde el lado izquierdo. C y D se quedarán en el mismo lado en el que estaban.	1-0	C	D	Servicio del lado izquierdo.	A sirve hacia D	C y D
		A	B	Siendo impar la puntuación del servidor.		
C y D ganan un punto y también el derecho al servicio. Nadie cambia de lado.	1-1	C	D	Servicio del lado izquierdo.	D sirve hacia A	A y B
		A	B	Siendo impar la puntuación del servidor.		
A y B ganan un punto y también el derecho al servicio. Nadie cambia de lado.	2-1	C	D	Servicio del lado derecho.	B sirve hacia C	C y D
		A	B	Siendo par la puntuación del servidor.		
C y D ganan un punto y también el derecho al servicio. Nadie cambia de lado.	2-2	C	D	Servicio del lado derecho.	C sirve hacia B	C y D
		A	B	Siendo par la puntuación del servidor.		
C y D ganan el punto. C y D cambiarán de lado. C sirve otra vez desde el lado izquierdo. A y B se quedarán en el mismo lado en el que estaban.	3-2	D	C	Servicio del lado izquierdo.	C sirve hacia A	A y B
		A	B	Siendo impar la puntuación del servidor.		
A y B ganan un punto y también el derecho al servicio. Nadie cambia de lado.	3-3	D	C	Servicio del lado izquierdo.	A sirve hacia C	A y B
		A	B	Siendo impar la puntuación del servidor.		
A y B ganan el punto. A y B cambiarán de lado. A sirve otra vez desde el lado derecho. C y D se quedarán en el mismo lado en el que estaban.	4-3	D	C	Servicio del lado derecho.	A sirve hacia D	C y D
		B	A	Siendo par la puntuación del servidor.		

TEMA 10 ORIENTACIÓN

ROSA DE LOS VIENTOS



ORIENTACIÓN

Siempre es recomendable tener nociones básicas de orientación cuando hacemos senderismo en el caso de perder el sendero y no hallar señal alguna.

Orientación se define como la capacidad de encontrar el norte y, por tanto, el resto de puntos cardinales.

Así, imagina que no tienes brújula, la batería de tu móvil se ha agotado y no hay cobertura móvil.

Tranquilidad: la naturaleza te puede ayudar.



PUNTOS CARDINALES PRIMARIOS
PUNTOS CARDINALES SECUNDARIOS

EMPECEMOS

ORIENTARSE POR LA NATURALEZA

ES DE DÍA Y EL CIELO ES CLARO. ESTÁ AMANECIENDO.

El sol sale por el E. El E está a la derecha de todo mapa. Por tanto, me giro hasta colocar el sol a mi derecha. De esta manera, ya estoy orientado con el mundo.



ES DE DÍA Y EL SOL SE ESTÁ PONIENDO.

El sol se pone por el O. El O está a la izquierda de todo plano o mapa. Por tanto, giro mi cuerpo hasta colocar el sol a la izquierda. De esta forma, me oriento con el mundo.

12

ES DE DÍA Y EL CIELO ESTÁ CLARO (MEDIODÍA)

A las 12 pm, cuando nuestra sombra es más corta, el sol señala el sur en el hemisferios N. Si estuviéramos en el hemisferio S, señalaría el norte.



ES DE DÍA PERO ESTÁ NUBLADO

Puedes usar los anillos de los árboles. La zona donde los anillos están más juntos señala el N. Por el contrario, donde los anillos están más separados, señala el S.



ES DE DÍA PERO ESTÁ NUBLADO

Podemos usar el musgo, que crece en las sombras. En Europa, el musgo verde señala el N, pero debes tener cuidado y elegir un área que no esté completamente en sombra.



ES DE NOCHE Y EL CIELO ES CLARO.

Podemos usar las estrellas, concretamente la estrella Polar (Polaris), la cual señala siempre el N. Pero, ¿cómo la encontramos?

Tenemos que medir con la mano la distancia entre Merak y Dubhe, que están al Osa Mayor. Seguidamente, prolongamos cinco veces esa distancia hacia fuera. En cierto momento, encontraremos una estrella luminosa. Esa es la estrella Polar, que es la última estrella de la cola de la Osa Menor.

ORIENTARSE CON MAPA

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



¡GÍRALO!

Una vez que sabemos cómo encontrar los puntos cardinales, entonces debemos orientar el mapa con la realidad. Hay que girarlo como cuando giráramos el cuerpo.

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



MAPA

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



LEYENDA

Explica mediante dibujos todos los elementos del plano. Por ejemplo, el agua siempre es azul, las montañas marrones...

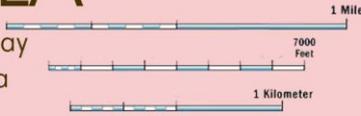


ESCALA

Scale 1:25.000

Proporción que hay entre el plano y la realidad.

Se expresa en centímetros.

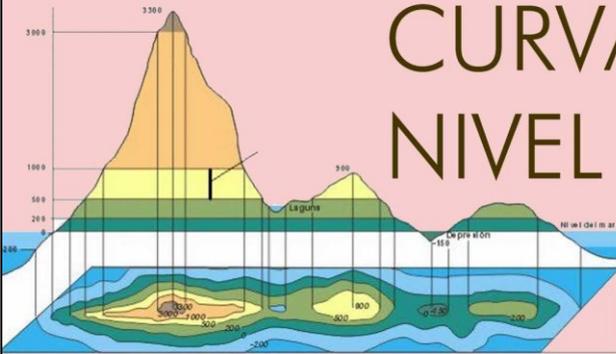


CURVAS DE NIVEL

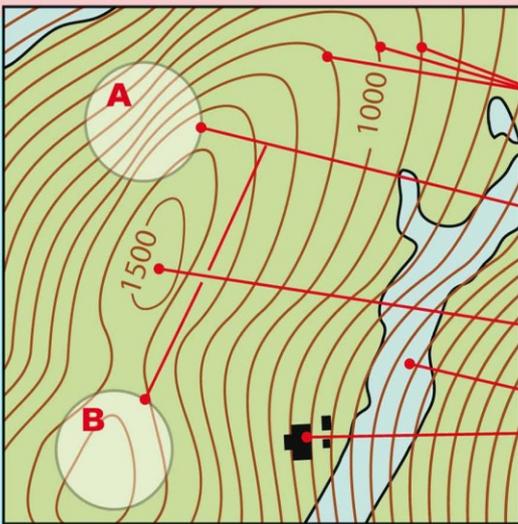
○ isohipsas.

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

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

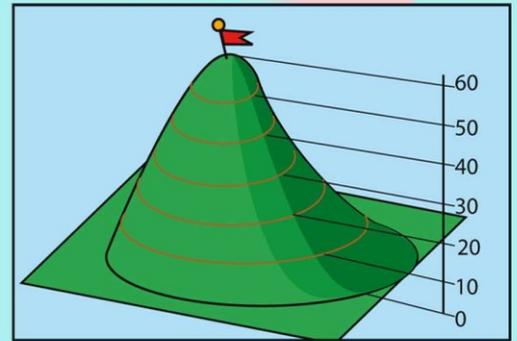


UN MAPA TOPOGRÁFICO SIMPLIFICADO



Los mapas topográficos muestran:

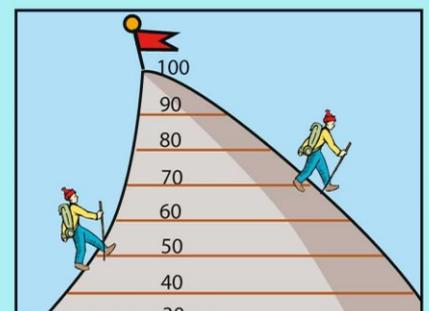
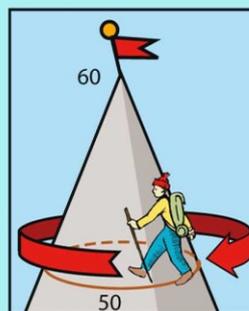
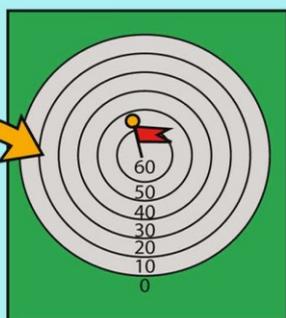
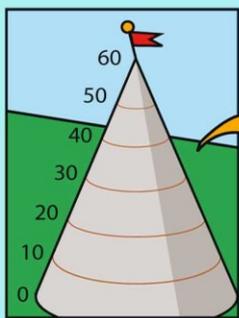
- Las líneas de nivel. Cuanto más juntas, más pendiente hay.
- En A, por ejemplo, hay más pendiente que en B.
- La cota marca el punto más alto.
- Hay detalles como el agua o edificios.



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



EXPLICACIÓN VISUAL DE LO EXPLICADO ANTERIORMENTE





LA BRÚJULA

Aguja magnética que siempre señala el norte.

1 LÍNEAS AUXILIARES

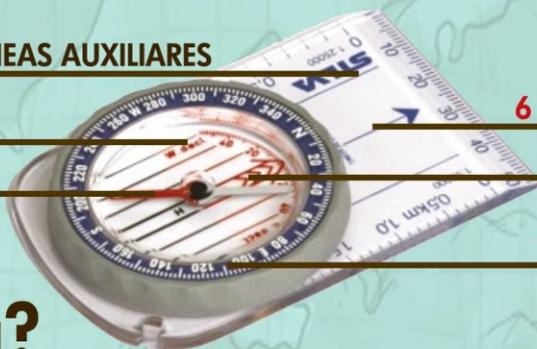
3 LÍNEAS NORTE-SUR

4 AGUJA MAGNÉTICA

6 FLECHA DE DIRECCIÓN

5 FLECHA NORTE

2 LIMBO



¿Cómo se usa?

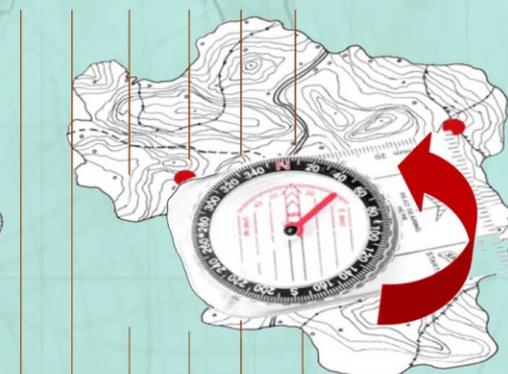
- 1.- Se unen el origen y el destino con la línea central de la brújula mejor que con las auxiliares (1).
- 2.- Giramos el limbo (2) hasta que las líneas N-S (3) coincidan con las del plano.
- 3.- Giramos sobre nosotros mismos hasta que la aguja magnética (4) coincida con la flecha Norte (5).
- 4.- Seguimos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

UN EJEMPLO

PASO 1: Unir los dos puntos con la brújula.



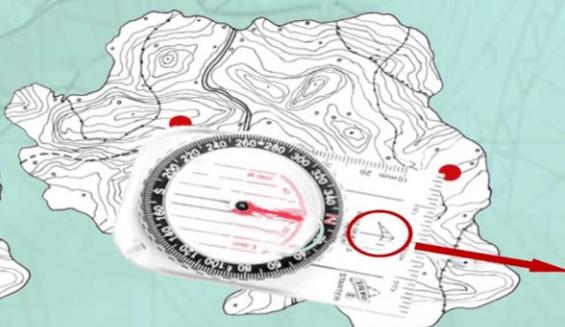
PASO 2: Girar el limbo hasta hacer coincidir la flecha N. con el N. del plano.



PASO 3: Giramos todo el mapa hasta que la aguja magnética se ponga encima de la flecha N.



PASO 4: Salimos hacia la dirección que marque la flecha de dirección.



TEMA 11. Vallas

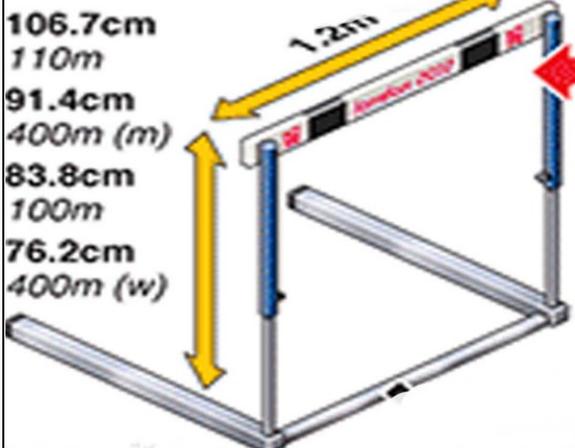
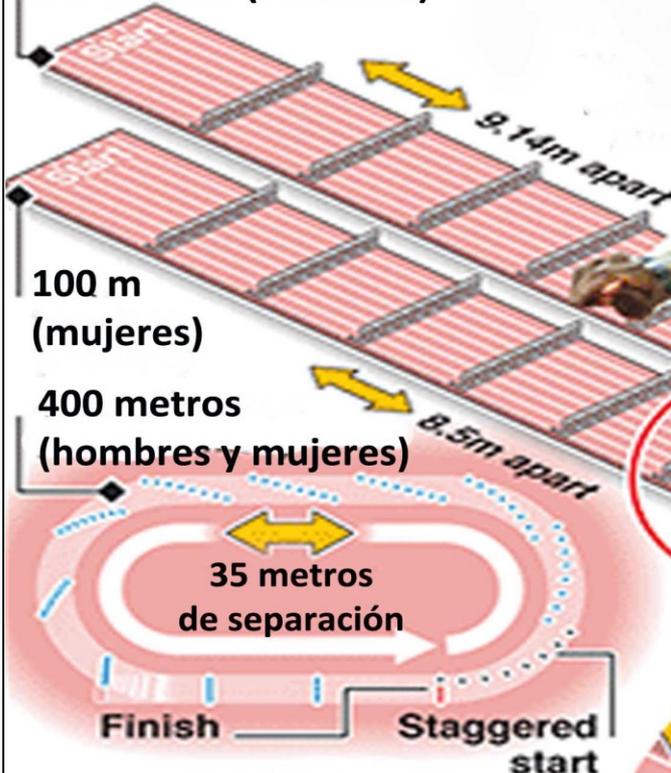
Vallas

Modalidades

110 metros (hombres)

100 m (mujeres)

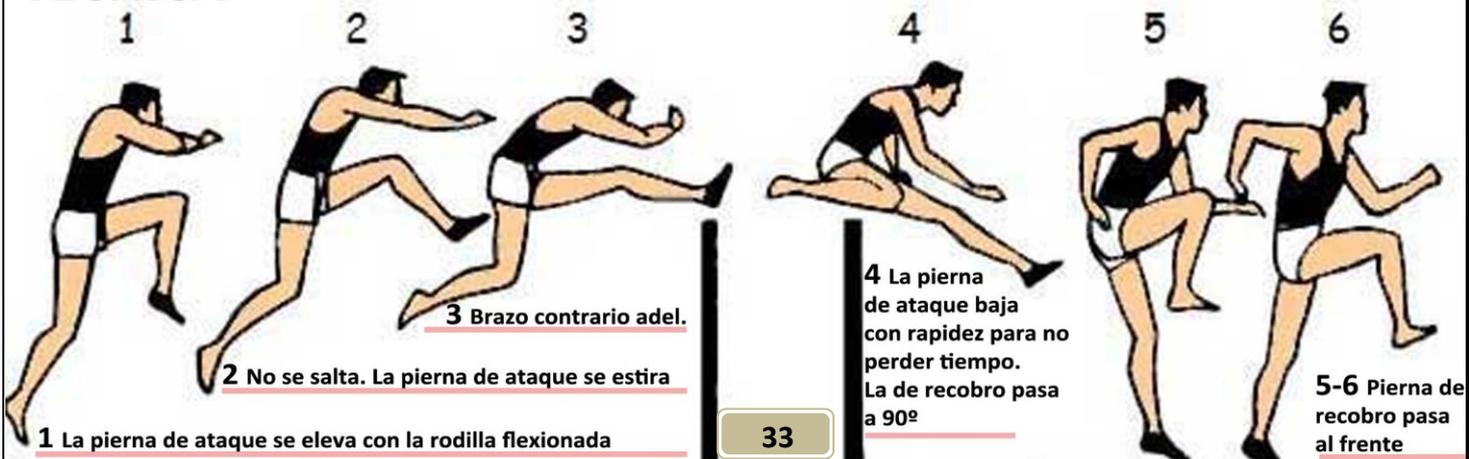
400 metros (hombres y mujeres)



Cada atleta corre por su pasillo

Ciclo de pasos
3 pasos entre vallas

TÉCNICA



1 La pierna de ataque se eleva con la rodilla flexionada

2 No se salta. La pierna de ataque se estira

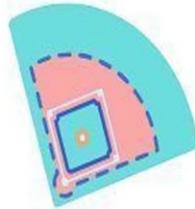
3 Brazo contrario adel.

4 La pierna de ataque baja con rapidez para no perder tiempo. La de recobro pasa a 90°

5-6 Pierna de recobro pasa al frente

TEMA 12. Kickball

KickBall



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

Reglamento 9 Vs 9 o 10 Vs 10



EQUIPOS:

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



DURACIÓN:

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

ELIMINACIONES:

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



Bola (máximo 4): Lanzamiento que no pasa por la zona de strike y el pateador no hace intento de darle. Un jugador en defensa atrapa el balón en el **aire**, toca con el **balón** la **base** antes de que llegue el corredor o **toca al corredor con la bola** por debajo de los hombros.



ANOTACIONES

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



Terreno de juego

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

Materiales



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



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

TEMA 13. Primeros auxilios

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

SIGUIENDO ESTOS PASOS, PUEDES SALVAR UNA VIDA

1 ▶ Acérquese a la persona, tóquela y pregunte "¿estás bien?"



2 ▶ Solicite ayuda
Llame al **112**
y pida un Desfibrilador Externo Automático DEA



3 ▶ Observe si la persona respira



4 ▶ Realice presiones fuertes y rápidas.
Haga 30 compresiones



5 ▶ Abra la vía aérea y realice 2 ventilaciones



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



7 ▶ Cuando llegue el DEA enciéndalo y siga las instrucciones.



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

DÓNDE HACER EL MASAJE CARDIACO

1.- HALLA EL FINAL DEL ESTERNÓN
2.- AHORA, PON DOS DEDOS

3.- COLOCA LA MANO JUSTO POR ENCIMA
4.- VUELCA EL PESO ENCIMA Y COMIENZA LA RCP

MANIOBRA DE HEIMLICH PARA ADULTOS



SÍNTOMAS

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



¿QUÉ HACER?

1

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

2

Pide ayuda a otra persona para que llame al **112**

3

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

Si no se resuelve, sigue con **compresiones abdominales**.

4

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 compresiones abdominales deben de realizarse a la altura del tórax.

5 CLAVES SOBRE EL ICTUS

¿QUÉ ES EL ICTUS?

ES UNA ENFERMEDAD CEREBRAL PROVOCADA POR:

La obstrucción del riego sanguíneo que llega al **CEREBRO.**



La **ROTURA DE UN VASO** cerebral provocando una **hemorragia.**



¿Cuáles son los síntomas?



PÉRDIDA de fuerza o de sensibilidad en un lado del cuerpo (cara, brazos o piernas)

TRASTORNO DEL LENGUAJE



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

ALTERACIÓN DE LA MARCHA



VISIONI DOBLE, 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 ictus y estarán preparados cuando llegue el enfermo.

NO ESPERAR A QUE SE PASE



porque si no se trata puede ocasionar otro ictus.

LA DETECCIÓN PRECOZ



aumenta la posibilidad de recuperación.

¿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°.



Asegurarnos de que respira bien.



No darle ningún medicamento, ni Aspirina!



¿CÓMO PREVENIR LOS ICTUS?



Hay que controlar:

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



Control de patologías cardíacas.



Dejar de fumar.



Ejercicio físico regular.

37



Dieta rica en fruta y verdura.

TEMA 14. Dopaje

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



¿CÓMO FUNCIONA?



¿PUEDE PARARSE?

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



TIPOS DE DOPAJE

Andrógenos (mejoran la fuerza y resistencia muscular), **dopaje sanguíneo** (mejora el transporte de oxígeno y la resistencia), **hormonas péptidas** (aumentan el volumen y la fuerza muscular), **estimulantes** (aumentan el flujo sanguíneo y el pulso), **diuréticos** (ocultan las sustancias dopantes), **narcóticos y cannabinoides** (disminuyen la sensación de dolor).



¿DEBERÍA PERMITIRSE?

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

DOPAJE

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

PELIGROS DEL DOPAJE

ANDRÓGENOS

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

ESTIMULANTES

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

DOPAJE SANGUÍNEO

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

HORMONAS

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



TEMA 15. Mujer y deporte

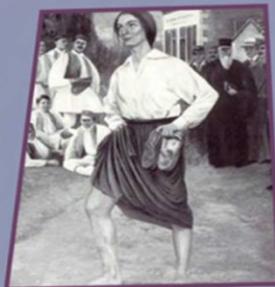
DEPORTISTAS PIONERAS

Mujeres que cambiaron la historia del deporte

1896

STAMATA REVITHI

Corrió la maratón en los primeros JJ.OO.



Quiso correr el maratón de los Juegos Olímpicos de 1896, los primeros de la era moderna, pero los organizadores no se lo permitieron porque las mujeres estaban excluidas de la competición. Como protesta, al día siguiente corrió ella sola los 40 kilómetros en 5 horas y 30 minutos, aunque no se le reconoció su marca.

KATHRINE SWITZER

1967

Primera mujer en correr un maratón con dorsal

En 1967, la Maratón de Boston solo admitía participantes hombres, así que Kathrine se inscribió como "KV Switzer" y participó en la carrera como un corredor más. A mitad del recorrido, uno de los jueces la descubrió y saltó detrás de ella para intentar detenerla, pero su entrenador y su pareja lo impidieron.



BILLIE JEAN KING

Ganó al campeón de dobles maculino de Wimbledon

Bobby Riggs, campeón de Wimbledon en la categoría de dobles en 1939, estaba convencido de que 34 años después podría ganar a la actual campeona, Billie Jean King (él tenía 55 años y ella 29). La tenista demostró que la "superioridad del hombre" de la que alardeaba Riggs no era cierta y lo derrotó sin demasiados problemas.



1977

LUSIA HARRIS

Única mujer elegida en el 'draft' de la NBA



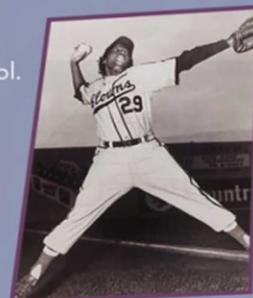
En la edición de 1977 del 'draft' de la NBA, donde cada equipo elige a los nuevos jugadores, los New Orleans Jazz escogieron a Lusya Harris, la mejor jugadora de la liga femenina. Al final, Harris tuvo que rechazar la oferta del equipo porque estaba embarazada y no podía incorporarse a los entrenamientos.

MAMIE JOHNSON

1953

Única mujer que ha jugado en una liga de béisbol masculina

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



2001

JUTTA KLEINSCHMIDT

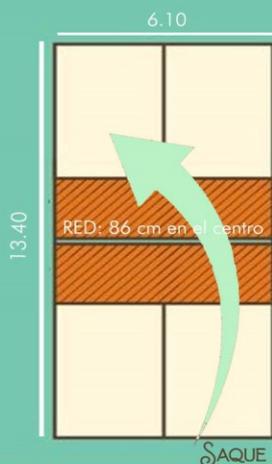
Única mujer en ganar el Rally Dakar



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

TEMA 16. Pickleball

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 raqueta 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.



Se 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.



individual o dobles

3^o ESO

CUADERNO DE TRABAJO



FICHA 1 EL PULSO CARDIACO

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____

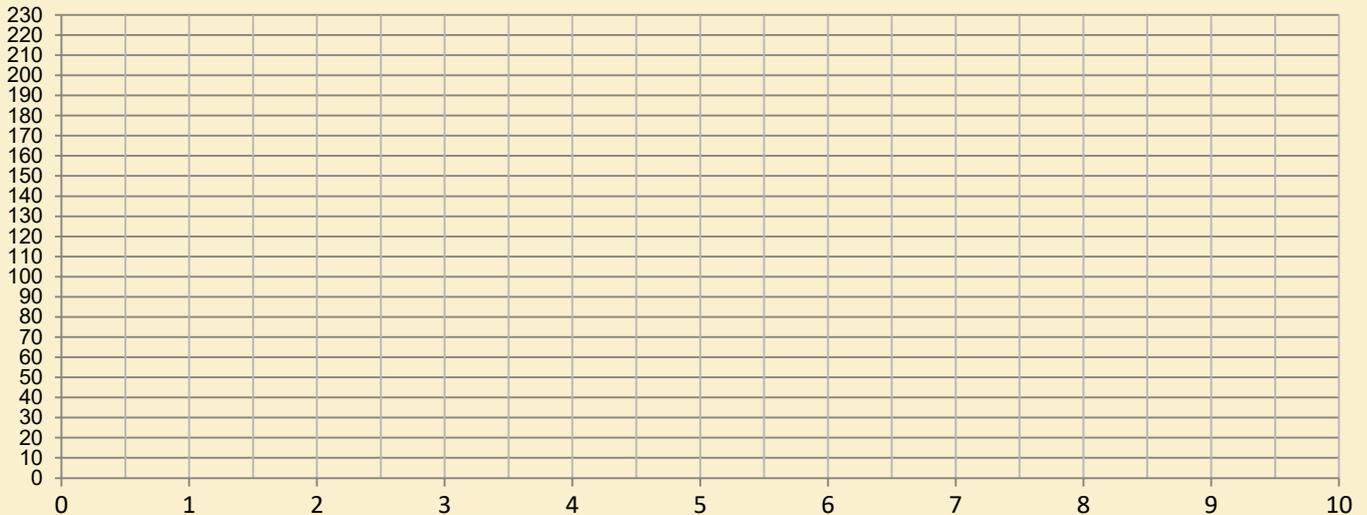


PREGUNTAS

ESCRIBE EL PULSO EN EL RECTÁNGULO CORRESPONDIENTE UNA VEZ HECHA LA ACTIVIDAD. LUEGO, PÁSALO A LA GRÁFICA Y CONTESTA A LAS PREGUNTAS DE LA OTRA PÁGINA.

	ACTIVIDAD	PPM		EJERCICIO	PPM
1	PO (REPOSO)			TEST DE RUFFIER - DICKSON	
2	CAMINANDO		6	P1	
3	1' DESPUÉS		7	P2	
4	5 MIN DE C.C.		8	45s - 1min CARRERA ANAERÓBICA	
5	3' DESPUÉS		9	3' DESPUÉS	

6 SEGUNDOS X 10



TEST DE RUFFIER-DICKSON



PO
FC
en reposo



P1
30 sentadillas
en 45 seg



P2
FC
1' después

$$\frac{(P0 + P1 + P2) - 200}{10}$$

CÁLCULOS

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

CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

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

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

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

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

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

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

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

CALIFICACIÓN FINAL

CALIFICACIÓN POR PREGUNTAS

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

FICHA 2

EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____

PREGUNTAS



DIBUJA EN ESTA TABLA UN CALENTAMIENTO ESPECÍFICO DEL DEPORTE QUE EL PROFESOR PIDA. SIGUE EL ORDEN ESTUDIADO EN EL TEMA PERO SIN REPETIR LOS EJERCICIOS QUE APARECEN EN ÉL (EXCEPTO EL DE CARRERA CONTINUA, CLARO).

1 	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

FICHA 3

EL SISTEMA ÓSEO-ARTICULAR

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____



PREGUNTAS

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

NOMBRE	TIPO				

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

	HUESOS	TIPO
RODILLA		
CRÁNEO		
HOMBRO		
VERTEBRAL		
CODO		

FICHA 4

EL SISTEMA MUSCULAR

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____



PREGUNTAS

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

DELTOIDES TRAPEZIO DORSAL TRÍCEPS PECTORAL MAYOR BÍCEPS



CUADRADO LUMBAR

SUPINADORES

OBLICUO EXTERNO

PALMAR MAYOR

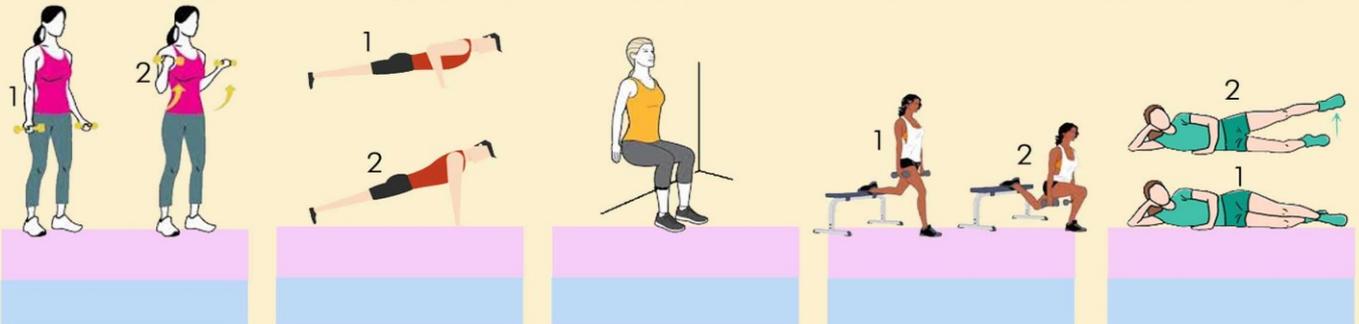
RECTO ABDOMINAL

SERRATO

PSOAS ILÍACO

ISQUIOTIBIALES GEMELOS SÓLEO GLÚTEO MAYOR ADUCTOR MAYOR CUÁDRICEPS SARTONIO

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



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

FUNCIONES

TIPO DE MÚSCULO

FICHA 5 RESISTENCIA

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____



PREGUNTAS

ANOTAS LAS PULSACIONES EN EL RECTÁNGULO CORRESPONDIENTE.



CARGA DE TRABAJO: 2x 8min de trabajo aeróbico

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

CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1.- **¿QUÉ DOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA HEMOS UTILIZADO Y A QUÉ SISTEMAS PERTENECEN?**

2.- **¿CREES QUE LA CARGA DE CARRERA HA SIDO INTENSA O SUAVE PARA TI? ¿EN QUÉ TE BASAS PARA AFIRMARLO SI ASÍ LO PIENSAS? (RAZONA LA RESPUESTA).**

3.- **SI EN EL MÉTODO 1 HAS ESTADO EN RESISTENCIA ANAERÓBICA, ¿ES UN ÍNDICE DE SALUD? (RAZÓNALO).**

4.- **COLOCA LOS SIGUIENTES MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DEPENDIENDO DEL SISTEMA AL QUE PERTENECEN.**

- 1.- 2x1000M R: 80PPM
- 2.- 3x10x100M A 180PPM R: 120PPM Y 5 MIN
- 3.- 25 MIN C.C.
- 4.- 25 MIN CON CAMBIOS DE RITMO
- 5.- 2x15x100 A 180PPM R: 120PPM Y 5 MIN
- 6.- 1x2000M R: 80PPM

1.- _____	4.- _____
2.- _____	5.- _____
3.- _____	6.- _____

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

- 5.1.- LAS PERSONAS MÁS ENTRENADAS EN RESISTENCIA TIENEN MÁS PULSO EN REPOSO _____
- 5.2.- LAS PERSONAS MENOS ENTRENADAS TIENEN MÁS FRECUENCIA RESPIRATORIA _____
- 5.3.- ENTRE CADA REPETICIÓN DEL *INTERVAL TRAINING*, TIENES QUE BAJAR A 120 PPM _____
- 5.4.- EL *FARTLEK* ES MÁS INTENSO QUE EL MÉTODO DE REPETICIONES _____

FICHA 6

FUERZA

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____



PREGUNTAS

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

ACCIÓN CONTRACCIÓN

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

FICHA 7 FLEXIBILIDAD

NOMBRE Y APELLIDO _____

CURSO Y GRUPO _____



PREGUNTAS

1.- ESCRIBE DEBAJO DE CADA DIBUJO

- A.- EL SUBCOMPONENTE DE LA FLEXIBILIDAD QUE SE DESARROLLA.
- B.- EL TIPO DE MOVIMIENTO Y MÉTODO EMPLEADO.
- C.- EL MÚSCULO O ARTICULACIÓN QUE REALIZA EL MOVIMIENTO.

EJEMPLO			
A Elasticidad muscular	A	A	A
B Activo, estático	B	B	B
C Recto abdominal	C	C	C
A	A	A	A
B	B	B	B
C	C	C	C
A	A	A	
B	B	B	
C	C	C	

Sube y baja el tronco repetidamente

FICHA 8. Velocidad

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____

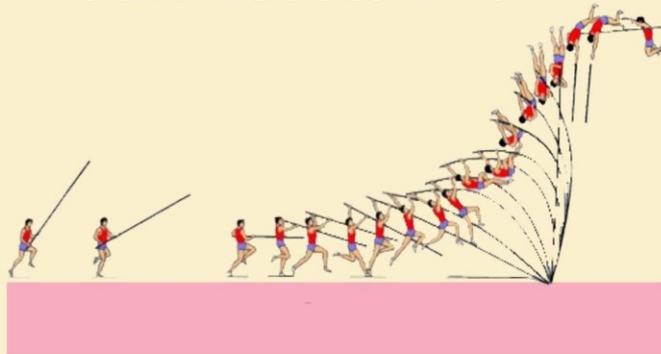


VELOCIDAD. PREGUNTAS

1.- DESCRIBE LOS TPOS DE VELOCIDAD QUE EXISTEN.

RESPUESTA

3.- EXPLICA QUÉ TIPOS DE VELOCIDAD SE DESARROLLAN EN EL SALTO CON PÉRTIGA.



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

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

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

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

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

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

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

1	2
3	4

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

Ficha 9. Actitud postural

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO



PREGUNTAS

1.- DIBUJA CUATRO EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD PARA REDUCIR EL DOLOR DE ESTA LESIÓN.



--	--	--	--

NOMBRE DE LA LESIÓN: _____

2.- DIBUJA CUATRO EJERCICIO DE FUERZA PARA PREVENIR LA ANTERIOR LESIÓN.

--	--	--	--

3.- ESCRIBE CINCO CONSEJOS QUE AYUDEN A ALIVIAR TU ESPALDA.

1
2
3
4
5

4.- ELIGE TRES MALAS POSTURAS DIARIAS, DI QUE PROBLEMAS CAUSAN Y CUÁLES SERÍAN LAS SOLUCIONES.

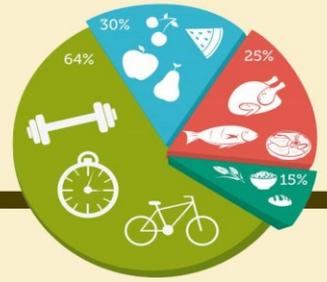
1	2	3
---	---	---

FICHA 10. Dieta equilibrada

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____

PREGUNTAS



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

_____				_____
_____				_____

2.- CONTESTA COMO VERDADERO O FALSO (CADA RESPUESTA ERRÓNEA RESTARÁ UN CORRECTA).

- PAN, ARROZ, CEREALES Y PASTA ES LO QUE MÁS DEBERÍAMOS COMER A LA SEMANA.
- DEBES TOMAR PRODUCTOS LIGHT Y BAJOS EN GRASA SI QUIERES ADELGAZAR.
- LA FUNCIÓN DE LOS LÍPIDOS ES AYUDAR A CONSEGUIR ENERGÍA.
- ES OBLIGATORIO BEBER DOS LITROS DE AGUA AL DÍA.
- LOS HIDRATOS DE CARBONO DEBERÍAN APORTAR EL 50% DEL TOTAL DE LA DIETA

3.- CITA TRES DIETAS FRAUDULENTAS Y LOS PELIGROS QUE ACARREAN.

4.- BUSCA EN INTERNET OTRA DIETA FRAUDULENTO Y LOS PELIGROS QUE CONLLEVA,.

5.- CALCULA TU IMC. LUEGO ESCRIBE CINCO CAUSAS Y CINCO CONSECUENCIAS DEL SOBREPESO..

IMC
ÍNDICE DE
MASA CORPORAL
 $\frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA}^2}$

5.1.- ¿CUÁL ES TU IMC ESTE AÑO?

FICHA 11. Trastornos alimenticios

NOMBRE Y APELLIDO _____

CURSO Y GRUPO _____



PREGUNTAS

1.- ¿VERDADERO (V) O FALSO (F)? (Cada pregunta incorrecta restará una correcta). De ser falsa, escribe la respuesta correcta de forma esquemática (4 puntos).

- | | |
|--|---------------------------|
| 1.1.- La vigorexia es una obsesión por la comida llamada sana. | Respuesta correcta: _____ |
| 1.2.- La diabetes y la hipertensión son efectos típicos de la ortorexia. | Respuesta correcta: _____ |
| 1.3.- La edad promedio del comienzo de la bulimia es a las 15 años. | Respuesta correcta: _____ |
| 1.4.- Dieta alta en CH/proteínas y poca grasa es típico de la bulimia. | Respuesta correcta: _____ |
| 1.5.- La pérdida de ciclos de regla es típico de la anorexia. | Respuesta correcta: _____ |
| 1.6.- El ayuno y las purgas son típicos de la bulimia. | Respuesta correcta: _____ |
| 1.7.- Sentirse superior a los demás es típico de la vigorexia. | Respuesta correcta: _____ |
| 1.8.- Tomas medicamentos para perder peso es típico de la bulimia. | Respuesta correcta: _____ |
| 1.9.- Los atracones compulsivos son típicos de la obesidad. | Respuesta correcta: _____ |
| 1.10.- El hipotiroidismo está asociado a la ortorexia . | Respuesta correcta: _____ |

2.- Imagina que tienes un amigo que nunca come en compañía y tiene los dientes amarillos. ¿Qué trastorno de la alimentación podría tener? ¿A qué síntomas más deberías prestar atención para confirmarlo? ¿Cuáles podrían ser las consecuencias si no se trata dicho trastorno? (2 puntos)

3.- Las personas obesas suelen sufrir burla de los demás. Si una amiga se acercara a ti para pedirte consejo porque quiere bajar de peso, ¿que le dirías sobre sus hábitos de comida? ¿Qué tipo de ejercicio le recomendarías? (2 puntos)

4.- ¿Cómo prevendrías la bulimia si te enteras que una persona cercana a ti presenta signos de tenerla?

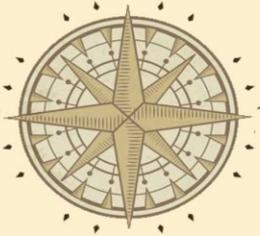
FICHA 12. Orientación

NOMBRE Y APELLIDOS

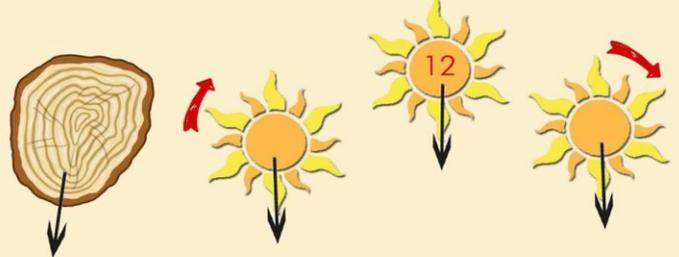
CURSO Y GRUPO

PREGUNTAS

1.- ESCRIBE LOS PUNTOS CARDINALES PRINCIPALES Y SECUNDARIOS. (1 PUNTO).



2.- ESCRIBE QUÉ PUNTO CARDINAL SE HALLA CON ESTAS SEÑALES (2 PUNTOS).



3.- CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS (3 PUNTOS).

3.1.- ESTÁS MIRANDO DE FRENTE LA PARTE VERDE DEL MUSGO. ¿EL OESTE ESTÁ SITUADO A TU DERECHA, IZQUIERDA, ENFRENTE O A TU ESPALDA?

3.2.- SON LAS 12 PM Y EL SOL ESTÁ SITUADO A TU DERECHA. ¿QUÉ PUNTO CARDINAL ESTÁ UBICADO ENFRENTE DE TI?

3.3.- AL AMANECER, ¿QUÉ PUNTO CARDINAL ESTÁ SITUADO A TU IZQUIERDA SI MIRAS EL SOL DE FRENTE?

3.4.- EN EL OCASO, SI ESTÁS MIRANDO EL SOL, ¿QUÉ PUNTO CARDINAL TIENES A TU IZQUIERDA?

4.- CONTESTA COMO **V** Y **F** A LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES (2 PUNTOS).

4.1.- LA ESTRELLA POLAR SIEMPRE MARCA EL NORTE EN TODA LA TIERRA

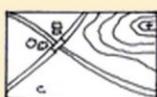
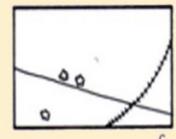
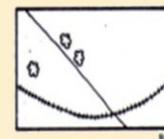
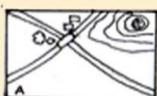
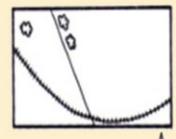
4.2.- EN LA TIERRA, EL RECORRIDO DEL SOL SIEMPRE ES E-S-O.

4.3.- A LAS 12 PM, EL SOL MUESTRA UN DIFERENTE PUNTO CARDINAL DEPENDIENDO DEL HEMISFERIO DONDE NOS ENCONTREMOS

4.4.- LA ESTRELLA POLAR ESTÁ EN LA CONSTELACIÓN DE LA OSA MAYOR

4.5.- A LAS 9 PM EN VERANO, EL SOL SIEMPRE SEÑALA EL ESTE

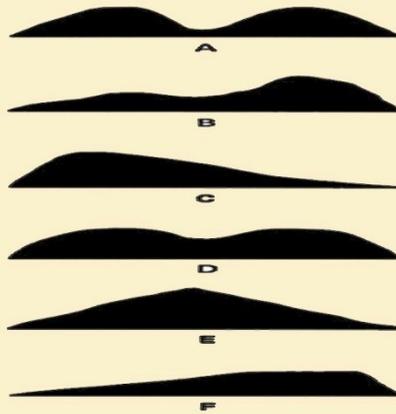
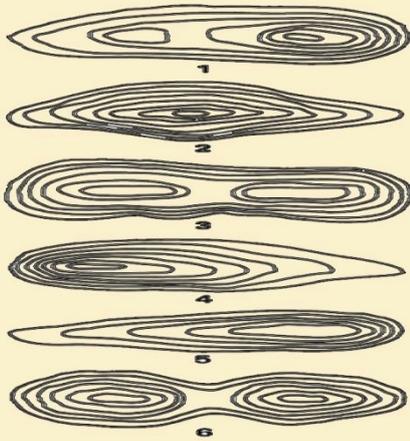
5.- SEÑALA QUÉ MAPA REPRESENTA EL TERRENO EN RELIEVE (2 PUNTOS).





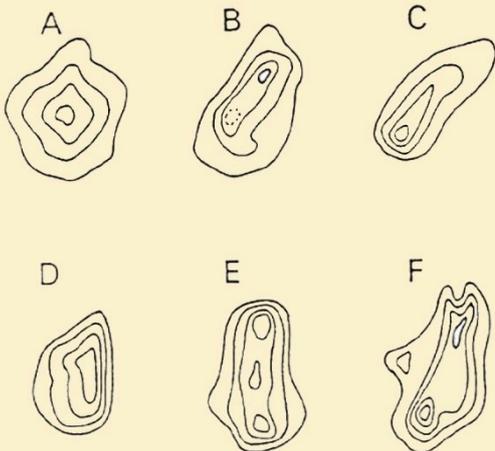
PREGUNTAS

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



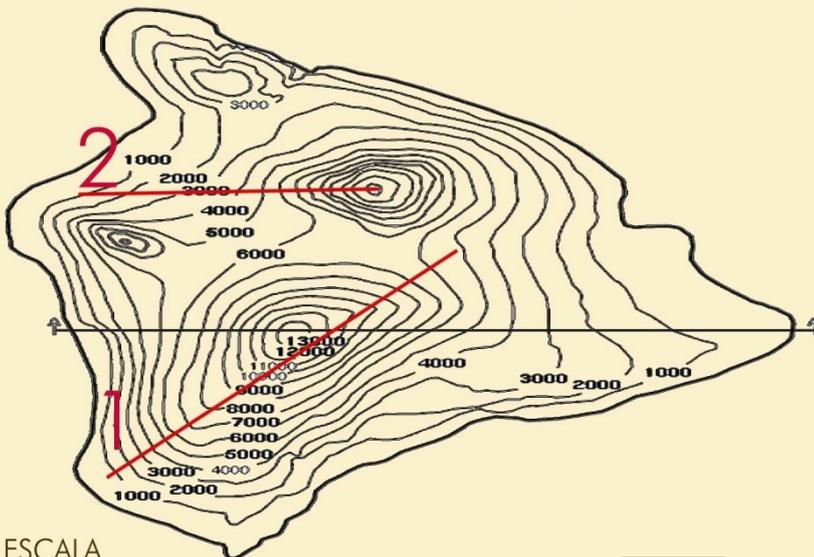
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

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



- 1.- ES MEJOR EVITAR ASCENDER ESTA COLINA POR EL E.
- 2.- LAS CARAS N Y S DE ESTA COLINA TIENEN UNA GRAN PENDIENTE.
- 3.- LA PENDIENTE ES IGUAL POR TODOS LADOS.
- 4.- HAY UN VALLE HACIA EL SE.
- 5.- LA CARA NO, NO TIENE MUCHA PENDIENTE.
- 6.- ESTA COLINA TIENE DOS CIMAS. LA DEL S ES MÁS ALTA.

3.- HALLA LA DISTANCIA EN KM DE ESTOS DOS RECORRIDOS (ESCRIBE LAS OPERACIONES).



1

2

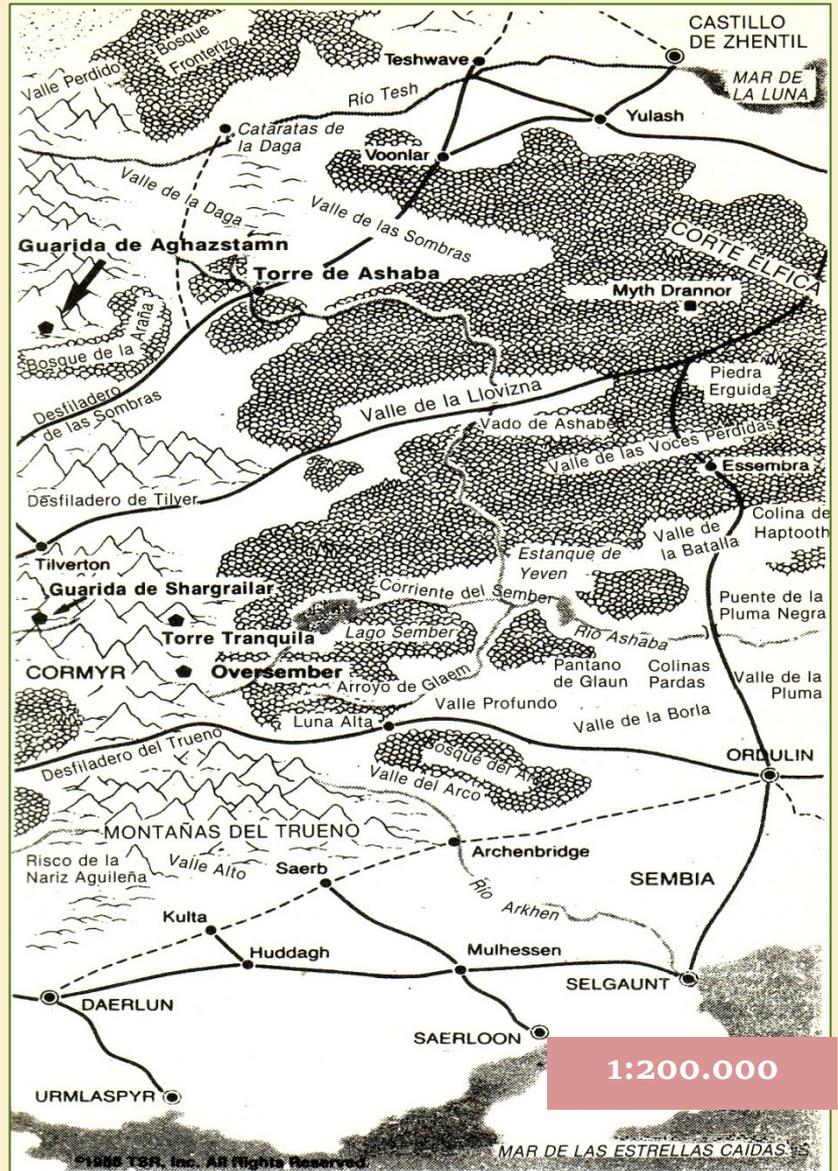
ESCALA
1:50000

4.- (3 PUNTOS) ESCALAS: DISTANCIAS QUE HAY ENTRE:

4.1.- GUARIDA DE AGHAZSTAMN (NO) Y DAERLUN (SO) –EN M.-.

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

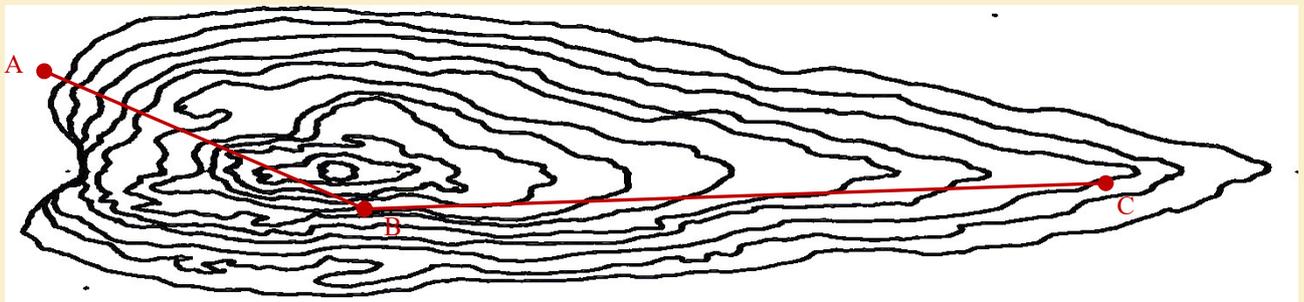
4.3.- SAERLOON (AL S) Y CASTILLO DE ZHENTIL (AL NE) –EN HM.-.



(UNE LOS PUNTOS CON RECTAS Y ESCRIBE LAS OPERACIONES)

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

EQ: 10 M.



FICHA 13. Primeros auxilios

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO



PREGUNTAS

1.- DESCRIBE CÓMO HACER UNA MANIOBRA DE HEIMLICH



2.- DESCRIBE LA RCP.

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

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

FICHA 14. Dopaje

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO



PREGUNTAS

1.- ¿QUÉ DROGA ES LA MÁS USADA PARA AUMENTAR LA MASA CORPORAL Y LA FUERZA?

3.- ESCRIBE CINCO PELIGROS SOCIALES DEL DOPAJE.

2.- CLASIFICA ESTAS FRASES COMO **V** OR **F**.

2.1.- LOS CANNABONOIDES RELAJAN 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.

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

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

FICHA 15. Mujer y deporte

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

PREGUNTAS



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

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

EXERCISES BANK

FLEXIBILITY

CALVES



HAMSTRINGS



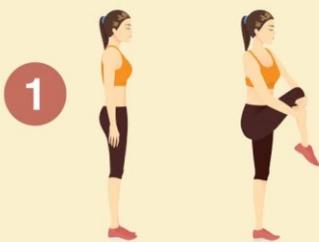
QUADRICEPS



ADUCTORS



GLUTEUS



OBLIQUES



VERTEBRAL SPINE



ILIAC PSOAS



TRICEPS



RECTUS ABDOMINUS



EXERCISES BANK

STRENGTH

CALVES



LUMBAR



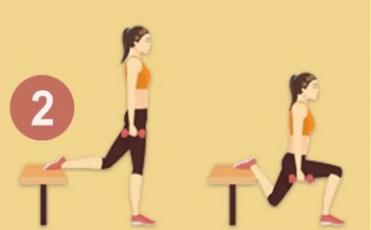
RECTUS ABDOMINUS



QUADRICEPS



PELVIC WAIST



HAMSTRINGS AND GLUTEUS



OBLIQUES



TRICEPS



BICEPS

