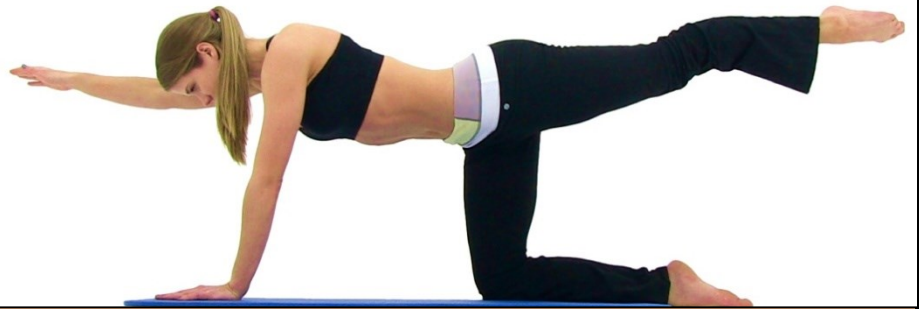


4^o
ESO

Educación Física

IES EL ESCORIAL
Departamento de
Educación Física

Índice



3	TEMA I. EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO
4	TEMA II. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO
6	TEMA III. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO
6	DE LA RESISTENCIA
8	DE LA FUERZA
9	DE LA FLEXIBILIDAD
11	TEMA IV. ACTITUD POSTURAL
15	TEMA V. DIETA E IMAGEN CORPORAL
19	TEMA VI. PRIMEROS AUXILIOS
25	TEMA VII. DOPAJE
26	TEMA VIII. ESTEREOTIPOS Y DEPORTE
28	TEMA IX. VOLEIBOL
29	TEMA X. ESCALADA II
30	TEMA XI: RUGBY
31	CUADERNO DE ACTIVIDADES



TEMA 1

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.



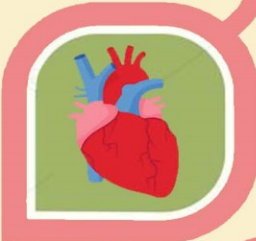
EVITAMOS LESIONES GRACIAS A QUE AUMENTA LA COORDINACIÓN MUSCULAR.

EFECTOS



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 2 PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

PRINCIPIO DE LA UNIDAD



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

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

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

PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACIÓN

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



PRINCIPIO DEL ESTÍMULO EFICAZ DE LA CARGA

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

LA ADAPTACIÓN PUEDE SER:

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



NIVELES DE EJERCICIO SALUDABLE

120-180
PPM

60 MINUTOS DIARIOS

MÍNIMO: 4 SESIONES/SEMANA DE 40 MINUTOS

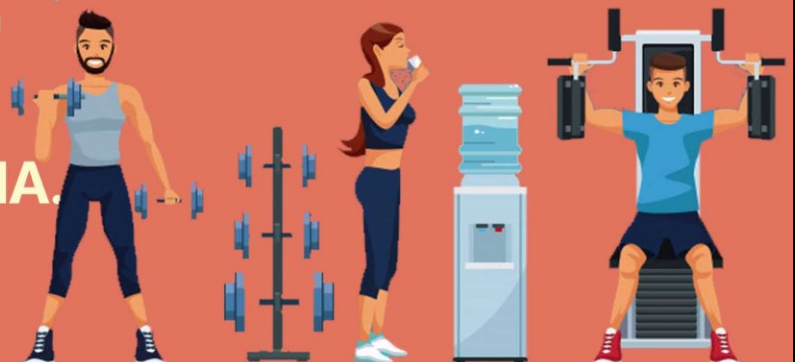
PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD

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

DEBERÍAMOS ENTRENAR **A LA SEMANA.**

60 minutos diarios
o 4 sesiones intensas de 40 minutos

4 sesiones de 1 hora incrementarán
más el nivel de CF



PRINCIPIO DE LA PROGRESIÓN

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

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

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



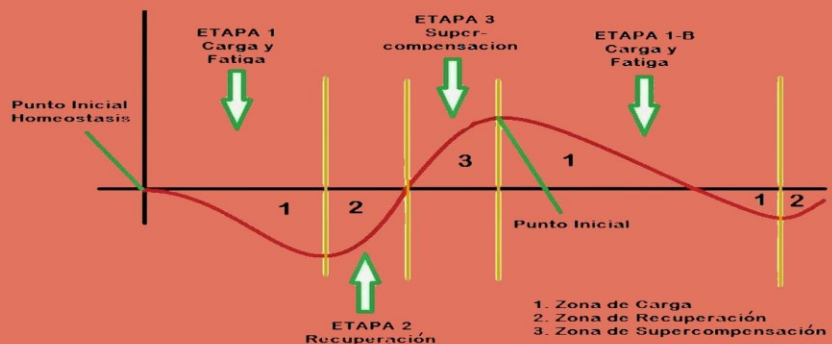
PRINCIPIO DE LA ALTERNANCIA

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



CARGAS DE TRABAJO Y SU RECUPERACIÓN

PROCESO DE SUPERCOMPENSACIÓN



FLEXIBILIDAD
NO NECESITA RECUPERACIÓN YA QUE LOS EJERCICIOS NO CAUSAN FATIGA.

RESISTENCIA AERÓBICA

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

FUERZA RESISTENCIA

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

PRINCIPIO DE LA TRANSFERENCIA

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

TRANSFERENCIAS POSITIVAS

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

TRANSFERENCIAS NEGATIVAS

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



TEMA 3

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

RESISTENCIA

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

RECUERDA

Hay 3 sistemas de entrenamiento

- SISTEMAS CONTINUOS
- SISTEMAS FRACCIONADOS
- SISTEMAS MIXTOS

SISTEMAS CONTINUOS

Carrera continua

Correr a un ritmo estable un largo periodo de tiempo.



50
75%

Fartlek

Carrera con cambios de ritmo cada cierto tiempo.



60
85%

Entrenamiento total

Combinación de carrera y con otras CFB.



60
85%

SISTEMAS FRACCIONADOS

Interval Training

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

75
85%



Repeticiones

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

85
100%



SISTEMAS MIXTOS

Circuito

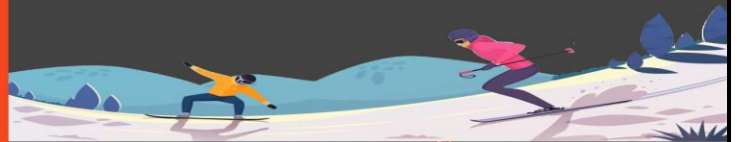
Trabajo por las llamadas "estaciones". En ellas se trabaja un tiempo (10-30") y se descansa un tiempo equivalente. Suelen combinar varias CFB.

EJEMPLO



Cuestas

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



PROGRAMA DE PER ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA



CARACTERÍSTICAS

Resistencia aeróbica.

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

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

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

Entrenamiento progresivo e individualizado.

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

EJEMPLO

Día 1

2x8' de C.C.

Día 2

2x12' de C.C.

Día 3

20' de C.C.

Día 4

Circuito
2x8 ej. 30"-30"

Día 5

25' de C.C.

Día 6

Circuito
3x8 ej. 30"-30"

Día 7

30' de C.C.

Día 8

25' Fartlek

Día 9

Entrenamiento
total

Día 10

30' Fartlek

Día 11

Entrenamiento
total

Día 12

35' Fartlek

Día 13

HIIT

Día 14

Circuito
3x8 ej. 30"-20"

Día 15

HIIT

PROGRAMA SEMANAL

LUNES

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

MIÉRCOLES

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

VIERNES

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

LUNES

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

MIÉRCOLES

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

VIERNES

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



**NO PAIN
NO GAIN**

FUERZA

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

Un entrenamiento de fuerza saludable debería estar basado en:

FUERZA RESISTENCIA

CARACTERÍSTICAS (sin pesas)

Entrena entre el 60-80% of the FCM.

Idealmente, entre 120-180ppm.

Realizar un acondicionamiento físico general trabajando todas las CFB.

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

Combínalo con flexibilidad y resistencia.



CARACTERÍSTICAS (con pesas)

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

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

FLEXIBILIDAD

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO



CÓMO TRABAJARLA

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

PRINCIPALES SISTEMAS DE DESARROLLO

ACTIVOS

Son aquellos donde somos los protagonistas del movimiento.

Se clasifican en:

MÉTODOS DINÁMICOS

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



MÉTODOS ESTÁTICOS

No se aprecia movimiento.



PASIVOS

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

Se clasifican en:

MÉTODOS DINÁMICOS

Soy movido por una fuerza externa y hay movimiento.

MÉTODOS ESTÁTICOS

Soy movido por una fuerza externa y NO hay movimiento.



FNP

FACILITACIÓN
NEUROMUSCULAR
PROPIOCEPTIVA

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



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



MENSTRUACIÓN 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.



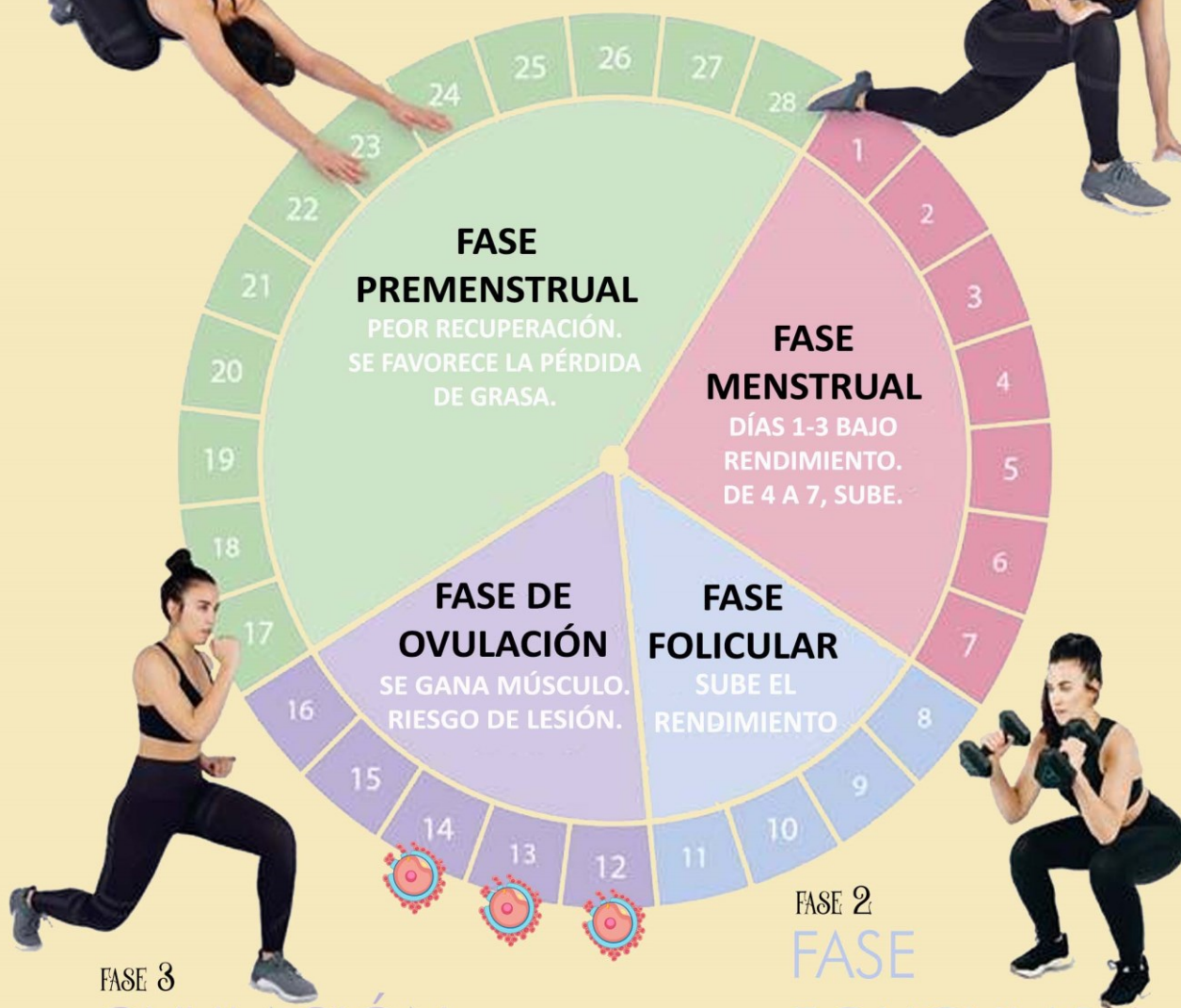
FASE 4 FASE LÚTEA

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.

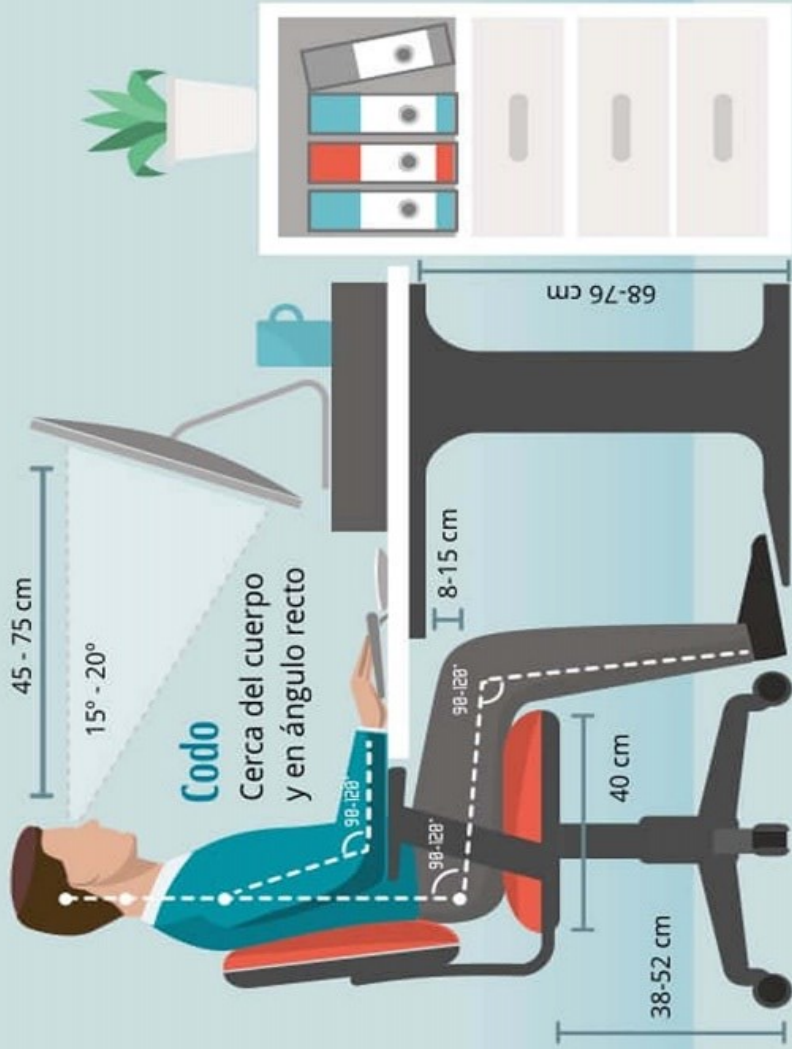


TEMA 4 ACTITUD POSTURAL

RECOMENDACIONES PARA EVITAR PROBLEMAS

Cabeza

Mantener la cabeza y el cuello rectos, la cabeza hacia atrás y la barbilla hacia dentro



Codo

Cerca del cuerpo y en ángulo recto

Hombros

Los hombros deben estar relajados y alineados

Espalda

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

Ojos

Separación de 45 a 75 cm de la pantalla y a 1/3 de la parte superior del monitor

Ratón y teclado

A la misma altura que los codos y las muñecas doblados ligeramente

Pies

En un reposapiés de 45 cm de ancho y 35 cm de profundidad con inclinación ajustable 0°-15° horizontal. Superficie antideslizante

EJERCICIOS DE COMPENSACIÓN



Imagina que te miras en el espejo por una cuestión de salud. La mejor manera de detectar alteraciones posturales es seguir una reglas.

- Concienciación de la postura. Observa el cuerpo a ver si pasa algo.
- Consulta con tu médico. En este caso, al traumatólogo.
- Realiza ejercicios especiales de fuerza y flexibilidad para la zona.

COLUMNA

VAMOS A EMPEZAR A OBSERVAR DE ARRIBA HACIA ABAJO

CIFOSIS

Es la famosa «chepa». Es una alteración muy común en personas mayores.

SÍNTOMAS

Dificultad al respirar y flexibilidad limitada en la zona dorsal. Se producen contracturas y dorsalgias.

TRATAMIENTO

Ejercicios respiratorios.



Fuerza dorsal y lumbar.



fuerza de hombros y suspensión en barra.



HIPERLORDOSIS

La columna lumbar se proyecta hacia delante. Es el conocido «culo de pollo», muy común en bailarinas.

SÍNTOMAS

Sobrecargas en la zona lumbar. En las actividades diarias y durante el ejercicio se produce lumbalgia o ciática.

TRATAMIENTO

Flexibilidad lumbar.



Fuerza abdominal (sin mover piernas).



ESCOLIOSIS

La columna se desvía hacia uno o los dos lados. En la mayoría de los casos la causa es desconocida.

SÍNTOMAS

Dolor persistente más localizado en un lado que en otro. En algunos casos puede producirse una giba en el lado de desvío.

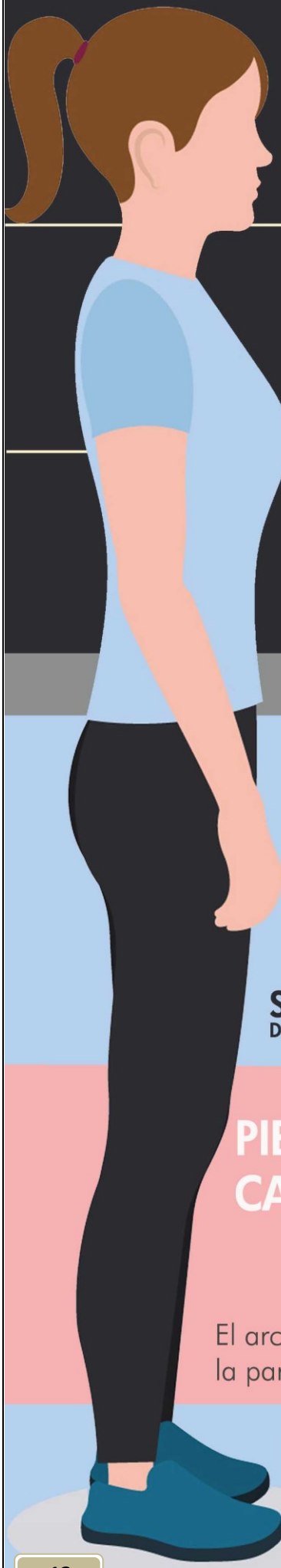
TRATAMIENTO

Flexibilidad del lado hacia el que se desvía.



Fuerza del lado contrario.



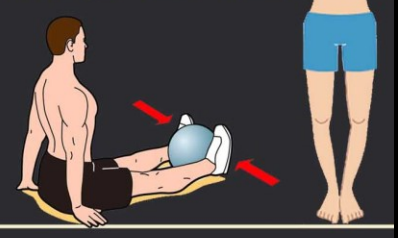


RODILLA

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

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

TRATAMIENTO Fuerza de aductores.

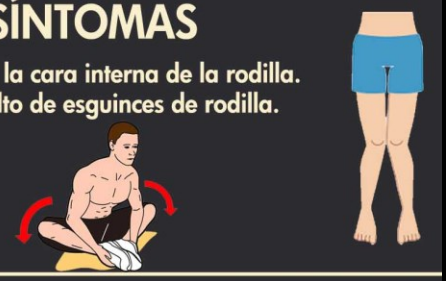


GENU VALGO Rodillas en X.

SÍNTOMAS

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

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



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

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

TRATAMIENTO Fuerza de isquiotibiales y flexibilidad de cuádriceps.



PIE

PIE PLANO



No existe arco plantar

GRADACIÓN DEL PIE PLANO



NORMAL 1 DEGREE 2 DEGREE 3 DEGREE

SÍNTOMAS Dolor en saltos y carreras rápidas.

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



PIE CAVO



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

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

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



PIE ZAMBO El pie descansa sobre la parte externa.



SÍNTOMAS Deformación articular y riesgo de esguinces y rotura de ligamentos.

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



ESCAIOLA

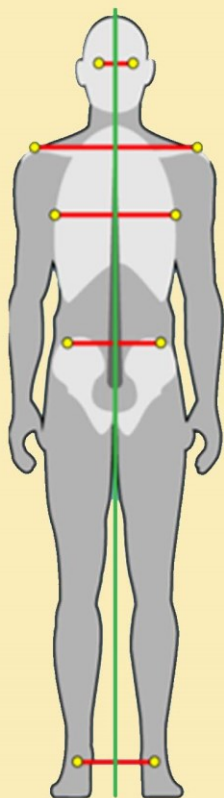
VALUACIÓN EPE OSTURAL ESTÁTICA

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

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

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

EVALUACIÓN POSTURAL ESTÁTICA (SIMPLIFICADA)



CABEZA			HOMBROS		
ADELANTADA (ANTEPULSIÓN)	SÍ	NO	ROTACIÓN INTERNA	SÍ	NO
ATRASADA (RETROPULSIÓN)	SÍ	NO	ROTACIÓN EXTERNA	SÍ	NO
INCLINADA (HACIA UN LADO)	SÍ	NO	ALINEACIÓN	SÍ	NO
COLUMNA			RECOMENDACIONES Y TRATAMIENTOS		
CIFOSIS	SÍ	NO			
HIPERLORDOSIS	SÍ	NO			
ESCOLIOSIS	SÍ	NO			

CABEZA

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

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

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

PELVIS

EIAS: Espina Iliaca Antero Superior.

EIPS: Espina iliaca Postero Superior.

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

RODILLAS

Genu varo: comprobar si caben cuatro dedos entre las rodillas.

Genu valgo: comprobar si caben cuatro dedos entre los pies.

TEMA 5. Dieta e imagen corporal

SUPER ALIMENTOS

¿VERDAD O MITO?

¿Qué son?

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



¿Para qué sirven?

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



Beneficios de 4 superalimentos.

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

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

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

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

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

OPINIÓN DE LOS
MÉDICO Y
NUTRICIONISTA
SOBRE LOS
SUPER ALIMENTOS

Análisis

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

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



SUPERALIMENTOS es solo jerga publicitaria. No son más sanos o mejores que los normales. No te dejes engañar por la publicidad ni malgastes dinero innecesariamente. Sin embargo, este tipo de alimentos no son malos. Como el resto, tienen beneficios para la salud.

Judías y legumbres

- Baratas. Fuente vegetal de proteínas
- Proporcionan fibra, magnesio y polinutrientes

Bayas

- Niveles altos de flavonoides
- Disminuye el riesgo de infarto en mujeres

Verduras de hoja oscura

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

Frutos secos y semillas

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

Avena

- Fuente de fibra integral
- Disminuye el riesgo cardiaco, de ictus y diabetes

Calabaza

- Aporta fibra, potasio y vitamina A
- Enlatada, está cargada de nutrientes

Salmón

- Proteína saludable
- Aporta ácidos grasos Omega-3

Aves de corral sin piel

- Más ligeras que la ternera
- Al horno, a la parrilla o asada sabe mejor

Yogur

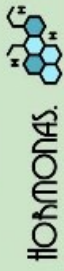
- Aporta calcio, proteínas y vitamina D
- Las mejores opciones son los enteros. Tienen menos azúcar



GET SMART ABOUT SUPERFOODS

FASE 4

FASE PREMENSTRUAL



Altos niveles de progesterona.

ENTRENAMIENTO

Evitar estrés y extenuación. Cardio ligero, pilates, yoga.



HIDRATOS COMPLEJOS: cereales integrales

(pan, pasta, arroz), frutas, legumbres...

GRASAS SALUDABLES: AOVE, pescado azul, frutos secos, semillas...

POTASIO: frutas (plátano), tubérculos (patata, batata) y hortalizas (espinacas, zanahorias, ajo, col, guisantes...).

SAL: evitarla por la retención de líquidos. Hay mucha cantidad en embutidos y comidas ultraprocesadas.

DULCES: El deseo de tomar dulces

(chocolate, helados...) aumenta más por efecto de calmar la ansiedad que porque el cuerpo lo necesite.



FASE 3

OVULACIÓN



HORMONAS. (AUMENTAN TODAS, SOBRE TODO LOS ESTRÓGENOS).

Único momento donde se produce testosterona en cantidad.



ENTRENAMIENTO
Fuerza máxima*. Donde más músculo se gana.



Reducir los CH y seleccionar grasas saludables: aceite de oliva virgen, pescado, semillas y frutos secos.

FASE 1

MENSTRUACIÓN



Bajan los niveles de estrógeno y progesterona.

ENTRENAMIENTO

Ejercicios suaves de flexibilidad. A partir del tercer día, podemos subir la intensidad con carrera suave y fuerza resistencia.



DIETA
HIERRO: carnes rojas, mariscos, huevos, legumbres y verduras de hoja verde...

VITAMINA C: frutas y hortalizas...

MAGNESIO: cereales integrales, frutos secos...

OMEGA 3: pescado, frutos secos...

MENSTRUACIÓN Y DIETA

FASE 2

FASE FOLICULAR



HORMONAS.
Aumentan los estrógenos.



ENTRENAMIENTO
Ejercicios intensos subiendo el volumen y la intensidad en todas las CFB's.



DIETA
HIDRATOS COMPLEJOS: cereales integrales (pan, pasta, arroz), patata, fruta...
MAGNESIO: legumbres, frutos secos...

IMAGEN CORPORAL

Tu **imagen coporal** es lo que **crees** y **sientes** con respecto a tu cuerpo. Puede ser positiva o negativa

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

En chicas de instituto:

76%

desean ser más delgadas

50%

han tratado de adelgazar

16%

son felices con su peso

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

Signos de alarma

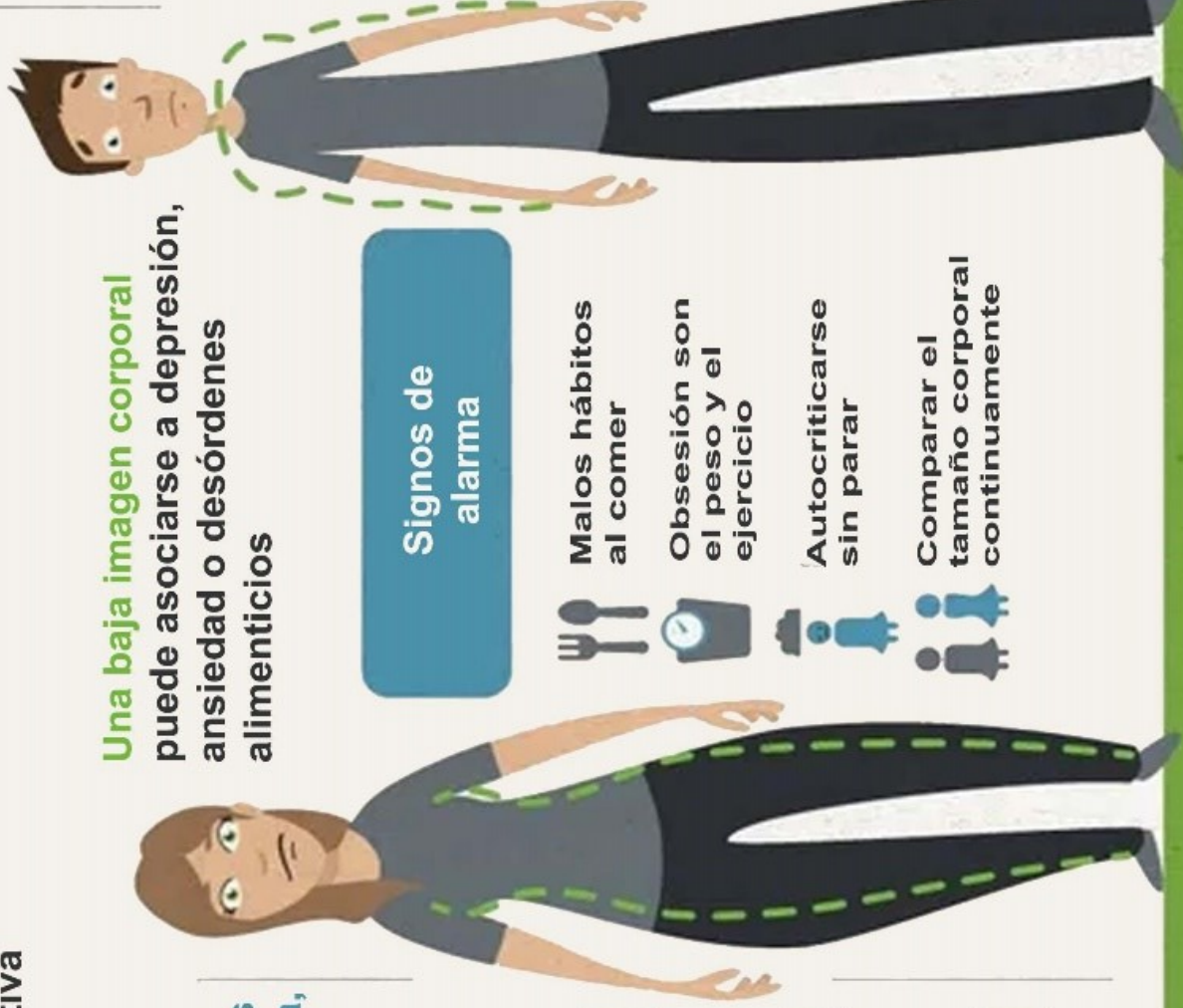


Malos hábitos al comer

Obsesión con el peso y el ejercicio

Autocriticarse sin parar

Comparar el tamaño corporal continuamente



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

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



Consejos

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

TEMA 6. Primeros auxilios.

FORMAS DE PREVENIR LESIONES DEPORTIVAS



Hidrátate



Lleva una dieta equilibrada



Usa el material adecuado para cada actividad



Gradúa el ejercicio y conoce tus límites



Entrena todas las cualidades físicas y varía los entrenamientos



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



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



Trata tu lesión inmediatamente para que se recupere antes

LESIONES MÁS COMUNES EN LOS DEPORTES



BALONCESTO

Esguince de tobillo
Lesiones de rodilla



GIMNASIA

Tendinitis aquilea
Esguince del LCA
Lesiones de hombro
Esguinces de muñeca



FÚTBOL AMERICANO

Esguince de tobillo
Concusión
Lesiones de rodilla
Lesiones de hombro



BÉISBOL

Codo de golfista
Lesiones en los rotadores
Contractura en los isquiotibiales



LACROSSE

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



CARRERA

Esguinces de tobillo
Tendinitis rotuliana
Periostitis



FÚTBOL

Tendinitis aquilea
Esguinces de rodilla
Concusiones
Contracturas en isquios y aductor



NATACIÓN

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



VOLEIBOL

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



TENIS

Lesiones del rotador
Tendinitis de codo
Contracturas en los gemelos



PEACE and LOVE

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN LESIONES DEPORTIVAS

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

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

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

P



Protección

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

E



Elevación

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

A



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

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

C



Compresión

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

E



Educación

Investiga recursos de profesionales relativos a cómo enfocar la recuperación.

Después del tercer día, sigue el protocolo LOVE

L



Levantar cargas

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

O



Optimismo

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

V



Vascularización (flujo sanguíneo)

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

E



Ejercicio

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

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

SIGUIENDO ESTOS PASOS, PUEDES SALVAR UNA VIDA



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



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



Observe si la persona respira



Realice presiones fuertes y rápidas.
Haga 30 compresiones



Abra la vía aérea y realice 2 ventilaciones



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



Cuando llegue el DEA enciéndalo y siga las instrucciones.



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

DÓNDE HACER EL MASAJE CARDIACO

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

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

CÓMO USAR UN DEA (Desfibrilador Externo Automático)

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

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



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

5 MIN Un DEA es más efectivo si se usa en los primeros 5 minutos después del colapso.

**Aprende más
Salva más.**

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



Dejar de fumar.



Ejercicio físico regular.



Control de patologías cardiacas.



Dieta rica en fruta y verdura.

Efectos del dopaje

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

Estimulantes

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

Beta-2 agonistas

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

Anabolizantes

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

Diuréticos

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

Bloqueadores de la miostatina

- + Bloquean a la miostatina, una proteína especial que regula y restringe el crecimiento muscular, por lo que los músculos permanecen tonificados después de terminar los entrenamientos
- Hipertrofia miocárdica, lesiones de ligamentos, alteraciones del metabolismo

Hormonas peptídicas y sus análogos

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

Moduladores selectivos de receptores androgénicos

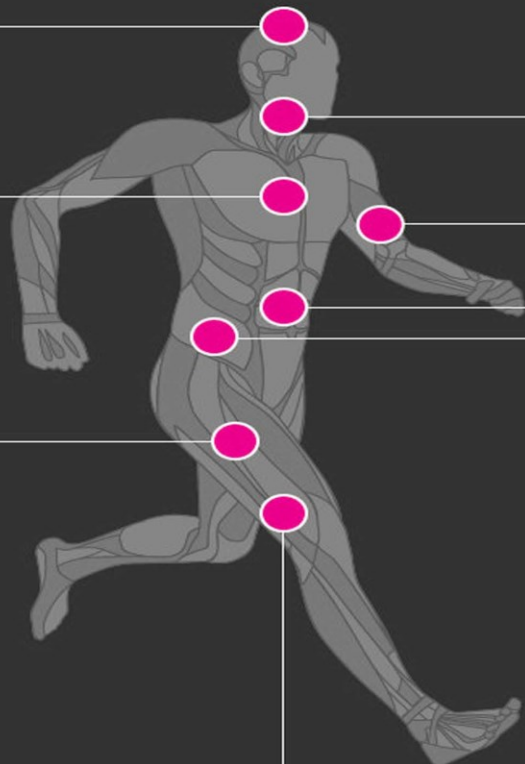
- + Influyen en los receptores androgénicos que regulan el crecimiento de las fibras musculares, lo que conduce al aumento de la fuerza y masa muscular
- Alteraciones hormonales

Glucocorticosteroides

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

Sustancias antiestrogénicas

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



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

Detección del dopaje



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



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



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



Se planea efectuar **6 250** pruebas antidopaje durante los siguientes Juegos

Historia y escándalos

1968

Primeras pruebas antidopaje realizadas durante los JJOO de México

1988

Ben Johnson es el primer atleta despojado de su oro olímpico por dopaje

2002

Las esquiadoras rusas Larisa Lazúтина y Olga Danílova son despojadas de medallas de los JJOO de Salt Lake City. Danílova pierde un oro y una plata, y Lazúтина, un oro y dos platas

2004

Los JJOO de Atenas marcan un anti-récord al producirse más de 20 descalificaciones por dopaje

2008

Siete atletas rusas son suspendidas por la Federación Internacional de Atletismo durante los JJOO de Pekín

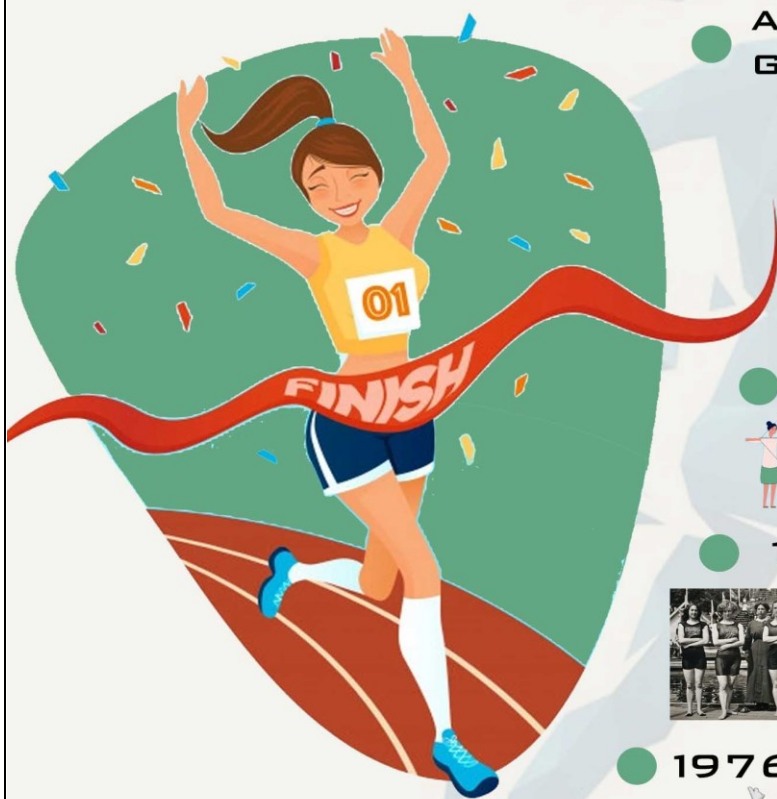
2012

En junio, el Comité Olímpico de Rusia somete a pruebas de dopaje a 608 candidatos para la selección olímpica nacional

La evolución de las mujeres en el deporte

Momentos clave
en la historia deportiva femenina

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



ANTIGUA GRECIA Las mujeres griegas organizan los Juego Hereos en honor a Hera. Corrían en tres categorías de edad con el pelo suelto, una bata hasta la rodilla y mostrando el hombro derecho hasta el pecho.



1900 Seis mujeres participan en estos Juegos Olímpicos en tenis y golf. Había mil hombres inscritos.



1908 Las mujeres pueden competir en tiro con arco, vela y patinaje artístico, aunque no recibían ninguna medalla.



1922 En respuesta a esa discriminación de género, un grupo de mujeres deportistas organizan la Copa Mundial Femenina de Atletismo en 1922 y 1926. A La reunión acudían cada vez más participantes, lo que obliga al COI a rectificar y abrir los Juegos Olímpicos a las mujeres en atletismo.



1976 Nadia Comaneci protagoniza una momento histórico olímpico: en Montreal 1976, demostró la habilidad física y técnica que las mujeres podían lograr, convirtiéndose en la primera gimnasta en obtener un diez en una competición.



DEPORTE ESPECTÁCULO

BRECHA SALARIAL

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

ENTENDIENDO LOS DATOS

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

D1 Féminine   \$13.6m

Frauen Bundesliga   \$12.2m

FA Women's Super League   \$5.5m

National Women's Soccer League   \$5.4m

Damallsvenskan   \$3.4m

W-League   \$1.7m

Liga MX Femenil   \$838,656

Salario anual de Neymar en el PSG

\$43.8m

Salario de las 7 mejores futbolistas

\$42.6m



DEPORTE MASCULINO

BRECHA SALARIAL

DEPORTE MASCULINO

DEPORTE FEMENINO

Los jugadores de equipos distintos cobran distinto

Dentro del mismo equipo los jugadores no cobran igual

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

Su fama también atraerá a más patrocinadores (publicidad)

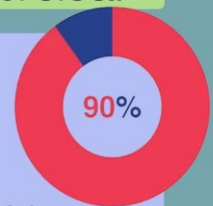
Un deporte generará más dinero si es más visto en esa sociedad que otro que no lo sea

La sociedad percibe más atractivo el masculino

A los medios les es más rentable porque se ve más

Los medios dedican más tiempo a ese deporte o deportista

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



TEMA 9 VOLEIBOL

23



El balón
 Presión interior de 0.30 a 0.325 kg/cm²
 Cámara interior de caucho
 Cubierta de cuero flexible



Equipación:
 visten camiseta, pantalón corto, calcetines y calzado deportivo y con suela antideslizante. Al ser continuo el contacto con el suelo es habitual llevar también protecciones en rodillas y codos.

30" de descanso (2 en cada cada set) **60"** de tiempo técnico (2 en cada cada set) **3'** entre sets

El juego:
 Al mejor de 5 sets con juegos de 25 ptos. con 2 de diferencia
El que se lleva 3, gana
 En caso de llegar al 5º set, se jugará a 15 pt.

El juego:

EL SAQUE:
 El jugador que sirve debe lanzar antes de 8" después del pitido del árbitro. Cualquiera de los jugadores puede realizar el saque y se van rotando en el sentido de las agujas del reloj. Se pierde el saque cuando se pierde el punto



LOS PUNTOS: se gana un punto cuando el balón toca la cancha del contrario, cuando el rival comete una falta y cuando recibe un castigo

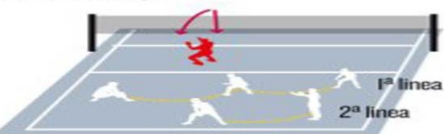
LOS TOQUES:
 Un equipo sólo puede realizar tres toques seguidos y un jugador sólo puede tocarla una vez. En este cómputo no se incluye el bloqueo



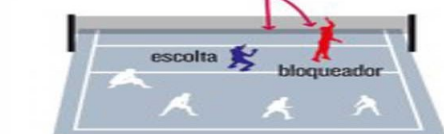
Movimientos



Estrategias:



DEFENSA SIN BLOQUEO: Un jugador se mantiene junto a la red para recibir los pases mientras los otros se colocan en posición 3:2



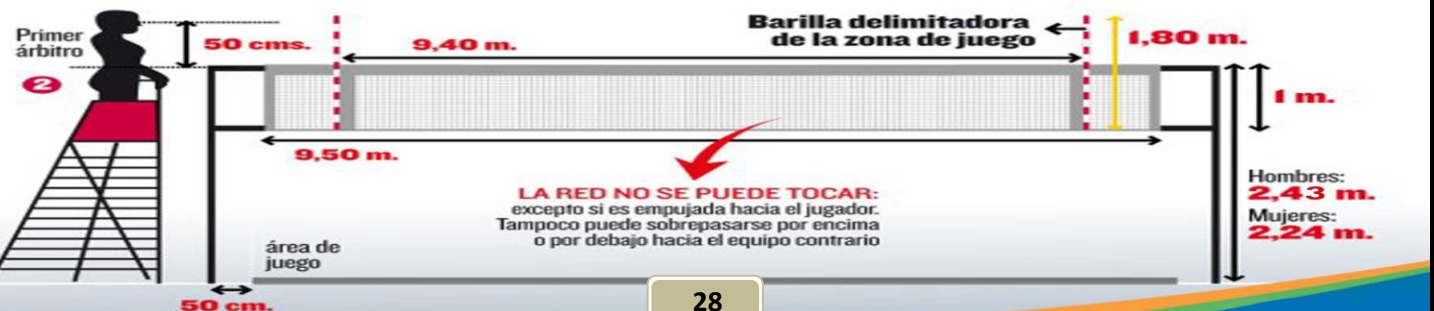
CON BLOQUEO DE UNO: Un bloqueador se mantiene junto a la red escoltado por un jugador y los otros cuatro en la línea de defensa



DEFENSA CON BLOQUEO DE DOS Y DE TRES: La misma estructura que la de bloqueo de uno pero con dos o tres bloqueadores



- Un jugador no puede tocar la bola dos veces seguidas.
- El saque ha de ser directo al otro campo y se dispone de 8 segundos para el saque.
- No se puede rematar ni bloquear el saque.
- El balón puede ser tocado fuera del campo.
- El balón siempre puede tocar la red.
- Cuando un equipo recupera el saque, debe hacer una rotación en sentido de las agujas del reloj.



LA RED NO SE PUEDE TOCAR:
 excepto si es empujada hacia el jugador. Tampoco puede sobrepasarse por encima o por debajo hacia el equipo contrario

Hombres: 2,43 m.
 Mujeres: 2,24 m.

28

TEMA 10 ESCALADA

Nace como una actividad derivada del alpinismo.
En 2020 se convierte en disciplina olímpica (escalada olímpica).



MATERIAL DE ESCALADA



¿CÓMO EMPEZAR?



TIPOS DE ESCALADA

ESCALADA DEPORTIVA

La escalada se realiza con arnés y cuerda, pero las piezas protectoras están encastradas en la pared. Es rápida, segura y barata.



ESCALADA LIBRE

Se realiza sin cuerda y sin protecciones. En el caso de caída, se produce la muerte. Solo es apta para gente muy especializada.

BOULDERING Y BUILDING

El *bouldering* se hace en paredes bajas, normalmente en travesías (recorridos horizontales) y no requiere protección. El *building* se hace en exterior (muros o chimeneas) y la protección depende de la altura a realizar.



ESCALADA EN HIELO

Se realiza en formaciones heladas como cascadas y glaciares. Se necesita material especial como piolets (picos) y crampones.

5 ESCALADA TRADICIONAL

Es la más conocida. Se realiza con toda la equipación y la persona va sujeta a la roca por una cuerda a través del arnés, en donde va insertado el mosquetón y el dispositivo de freno.



6 ESCALADA EN ROCÓDROMO

Se realiza en interiores, donde el clima no impide su realización. Se suele hacer sobre superficies de madera laminada u hormigón, las cuales están cubiertas con salientes de diversa dificultad. En esta variedad se realizan vías (verticales) o se puede hacer también *boulder* o escalada en bloque, donde se hacen recorridos horizontales (travesías) sin elementos de protección, como hemos visto antes.



TIPOS DE AGARRE POSITIVOS

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



PLANOS

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



NEGATIVOS

Agarres muy inestables.



El balón. Ovalado y formado por cuatro piezas. De 28 a 33 cm de largo con un peso de 410 a 460 gramos



PUNTUACIÓN

3 ptos. **Drop.** Desde cualquier punto realizar una patada a palos

3 ptos. **Golpe de castigo.** Se realiza una patada a palos desde el punto de la falta

5 ptos. **Ensayo.** Se consigue pasando el balón tras la línea de marca, en la zona de marca.

2 ptos. **Transformación.** Patada a palos desde la vertical del punto desde el que se ha conseguido el ensayo

Patada a palos
El jugador debe hacer pasar el balón entre los dos palos o entre la vertical imaginaria de ambos



EL EQUIPO
«Loosehead prop», pilar izquierdo (1) y «tighthead prop», pilar derecho (3). Apoyos del «hooker»



«Hooker», talonador (2). Asegura el balón en el «scrum». El más bajo de los «forward». Encargado de los saques



«Second row», segunda línea (4 y 5). Empujan en el «scrum». Musculatura y altura máximas.



«Blindside flanker», tercer ala izquierdo (6) y «openside flanker», tercer ala derecho (7). Defensores. Definen el juego



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



«Scrum-half», medio melé (9) y «fly-half», apertura (10). Livianos y rápidos. Enlace con la delantera



«Left wing», ala izquierdo (11) y «right wing», ala derecho (14). Consiguen ensayos. Son rápidos y ágiles



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



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

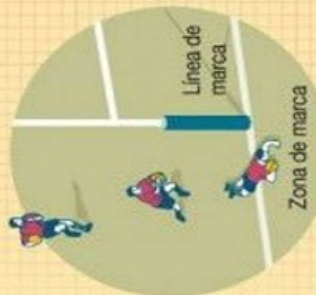


JUEGO DINÁMICO

El pase
Debe hacerse a un compañero en una posición atrasada



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



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



JUEGO ESTÁTICO

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



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



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



4^o CUADERNO DE TRABAJO

Departamento de Educación Física
IES El Escorial



FICHA 1 PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

NOMBRE Y APELLIDOS _____

GRUPO _____



PREGUNTAS

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

LUNES

1 10' C.C. 30% FCM	2 2X15 REPS	3 2X10/10 REPS (10 DER Y 10 IZQ)	4 2X20 REPS SIN PARADAS	5 2X15 REPS (PIERNAS LIGERAMENTE DOBLADAS)	6 2X12 REPS	7 2X15 REPS	8 2X10 REPS	

MARTES

1 10' C.C. 30% FCM	2 2X10 REPS	3 2X8/8 REPS (10 DER Y 10 IZQ)	4 2X15 REPS SIN PARADAS	5 2X12 REPS (PIERNAS LIGERAMENTE DOBLADAS)	6 2X12 REPS	7 2X12 REPS	8 2X8 REPS	

RECUPERACIÓN: 30 SEG ENTRE SERIES Y REPETICIONES

ERRORES

Principios de entrenamiento incumplidos y por qué.

SOLUCIONES

Cómo corregir los errores previos.

FICHA 2

ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

NOMBRE Y APELLIDOS _____

GRUPO _____



PREGUNTAS

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



CIRCUITO

LUNES

SERIES: 2
REPS: 30 SEGUNDOS
RECUP. REPS: 30 SEGUNDOS
RECUP. SERIES: 3 MINUTOS

DÍA 2:

SERIES:
REPS:
RECUP. REPS:
RECUPE. SERIES:

DÍA 3:

SERIES:
REPS:
RECUP. REPS:
RECUPE. SERIES:

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

1.- 1x3.000m R: 80ppm

2.- 3x8x100m RI: 30" R2: 3'

3.- 35' con cambios de ritmo

4.- 15' de c.c. media intensidad

5.- 2x8' c.c. al 60-70% FCM

6.- 2x1.500m. R: 10'.

7.- 3x8x100m R1: 20" R2: 3'

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

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

FICHA 3

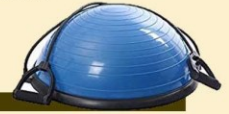
ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

NOMBRE Y APELLIDOS _____

GRUPO _____



PREGUNTAS



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



MÚSCULO:

FUERZA MÁXIMA DEL MÚSCULO: 100 KG.

CARGA: 3X15X35KG. R: 1'30"

PROGRESIÓN 1

PROGRESIÓN 3

PROGRESIÓN 2

PROGRESIÓN 4



MÚSCULO:

FUERZA MÁXIMA DEL MÚSCULO: 60 KG.

CARGA: 3X15X35KG. R: 1'

PROGRESIÓN 1

PROGRESIÓN 3

PROGRESIÓN 2

PROGRESIÓN 4



MÚSCULO:

FUERZA MÁXIMA DEL MÚSCULO: 50 KG.

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

PROGRESIÓN 1

PROGRESIÓN 3

PROGRESIÓN 2

PROGRESIÓN 4

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

FICHA 4

ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

NOMBRE Y APELLIDOS _____

GRUPO _____



PEGUNTAS

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

EJEMPLO



- 1 ISQUIOS
- 2 PASIVO
- 3 ESTÁTICO

FICHA 5 ACTITUD POSTURAL

NOMBRE Y APELLIDOS _____

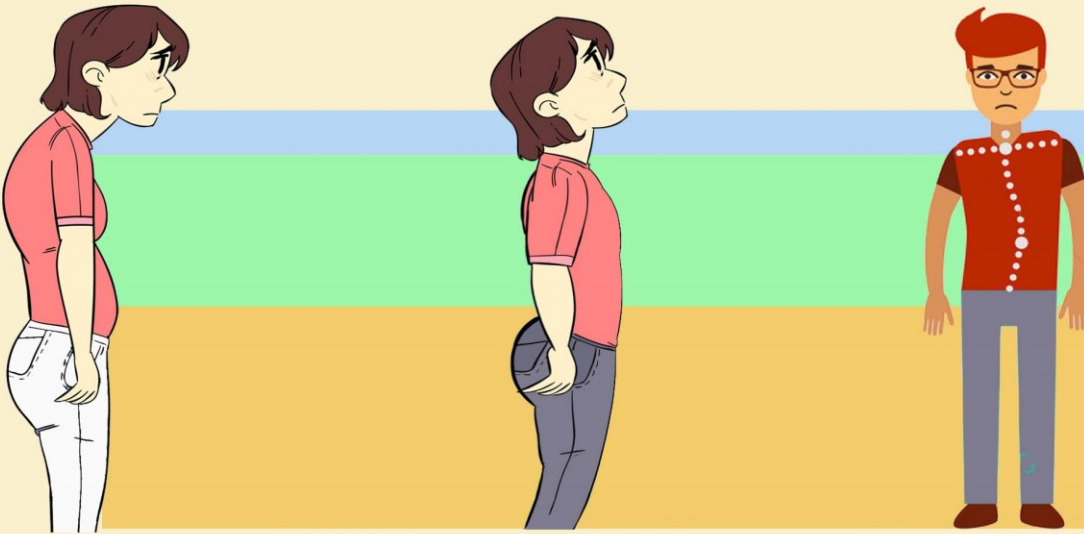
CURSO Y GRUPO _____



PREGUNTAS

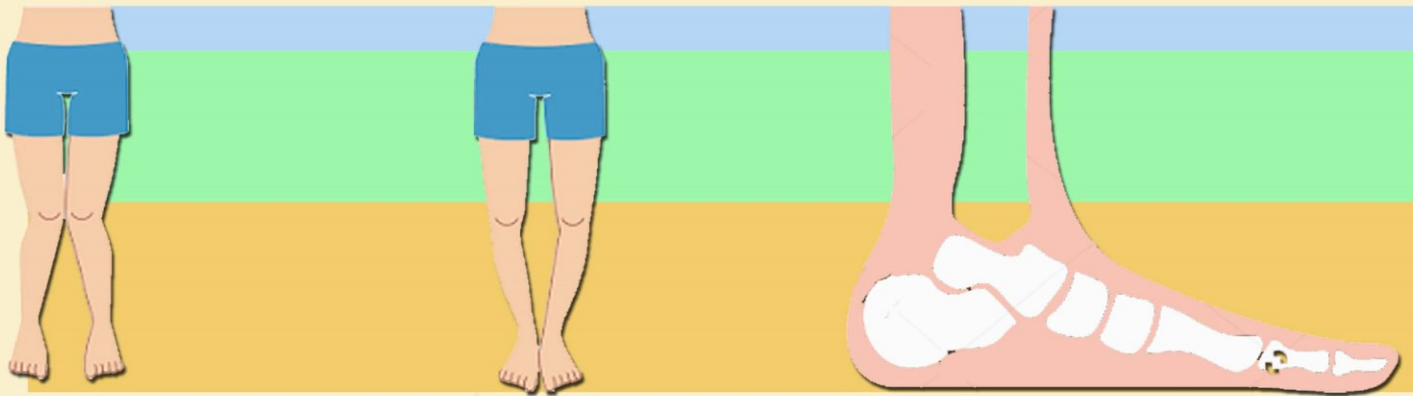
1.- ESCRIBE CUÁLES SON LOS NOMBRES DE ESTAS ALTERACIONES POSTURALES, UN PAR DE SÍNTOMAS Y DIBUJA EJERCICIOS PARA COMPENSARLAS.

NOMBRE
 SÍNTOMAS
 TRATAMIENTO



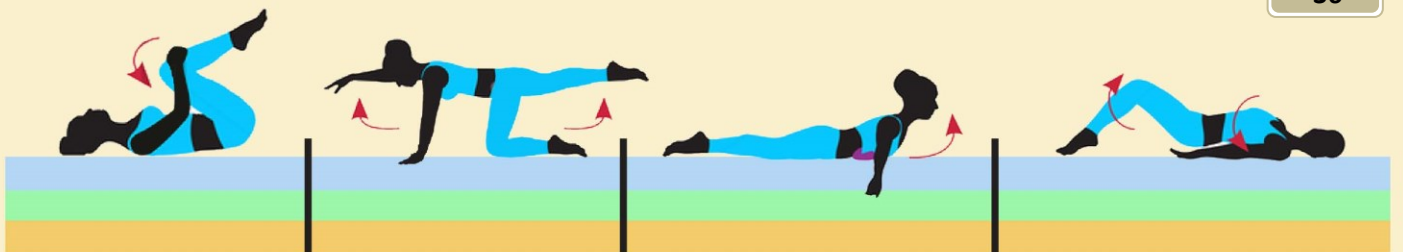
2.- ESCRIBE CUÁLES SON LOS NOMBRES DE ESTAS ALTERACIONES POSTURALES, UN PAR DE SÍNTOMAS Y DIBUJA EJERCICIOS PARA COMPENSARLAS.

NOMBRE
 SÍNTOMAS
 TRATAMIENTO



3.- ESCRIBE DEBAJO DE LOS EJERCICIOS:

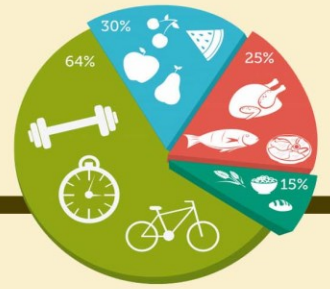
CUALIDAD FÍSICA QUE SE TRABAJA.
 QUÉ MÚSCULO O ARTICULACIÓN ACTÚA.
 PARA QUE ALTERACIÓN DE COLUMNA ES RECOMENDADO.



NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____

PREGUNTAS



1.- CONTESTA COMO VERDADERO O FALSO (CADA RESPUESTA ERRÓNEA RESTARÁ UNA CORRECTA).

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

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

LOS CARBOHIDRATOS SON LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA DEL ORGANISMO.

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

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

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

LA VERDURA DEBERÍAMOS COMERLA A DIARIO.

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

LAS PROTEÍNAS AYUDAN A ESTABLECER ENLACES PARA CONSEGUIR ENERGÍA.

EL BEICON Y LAS CARNES PROCESADAS DEBERÍAN CASI ELIMINARSE.

2.- ¿EN QUÉ SE DIFERENCIA LA ANOREXIA NERVIOSA DE LA SEXUAL?

3.- ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA BULIMIA Y CÓMO LA PREVENDRÍAMOS?

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

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO Y GRUPO _____



PREGUNTAS

1.- ¿CUÁLES SERÍAN LOS PASOS A SEGUIR PARA RESUCITAR A ESTA MUJER? DESCRÍBELOS.



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



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



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



NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO



PREGUNTAS

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

ANSWER

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.



3.- ESCRIBE CINCO PELIGROS SOCIALES DEL DOPAJE.

ANSWER

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

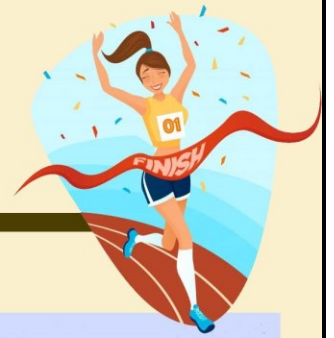
ANSWER

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

NOMBRE Y APELLIDOS

CURSO Y GRUPO

PREGUNTAS



1.- ¿QUIÉN ES LA CHICA DE LA FOTO? ¿Y CUÁLES FUERON SUS LOGROS?



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

Redacted area for answer 2.

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

1

2

3

4

5

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

BANCO DE EJERCICIOS



FLEXIBILIDAD

GEMELOS



ISQUIOTIBIALES



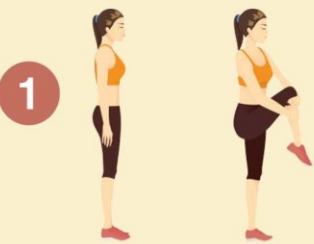
CUÁDRICEPS



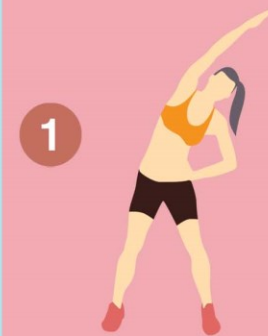
ADUCTORES



GLÚTEO



OBLICOS



MOVILIZACIÓN DE COLUMNA



PSOAS ILÍACO



RECTO ABDOMINAL



TRÍCEPS



BANCO DE EJERCICIOS

TRAIN INSANE
OR REMAIN
THE SAME

FUERZA

GEMELOS



LUMBAR



RECTO ABDOMINAL



CUÁDRICEPS



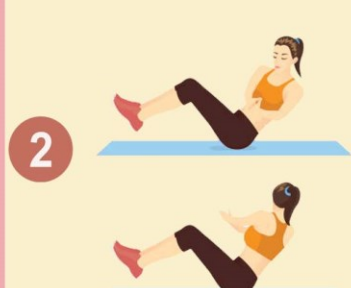
CINTURA PÉLVICA



ISQUIOTIBIALES Y GLÚTEO



OBLICUOS



TRÍCEPS



BÍCEPS

