

## ▶ La salud y la actividad física



1. ¿Qué es la salud?
2. El cuerpo a tu edad
3. El ejercicio físico
4. Hábitos saludables relacionados con el ejercicio físico
5. La correcta actitud postural y la musculatura de sostén
6. El cuidado de la espalda

# 1. ¿Qué es la salud?

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la salud como: El completo bienestar físico, mental y social de una persona, y no meramente la ausencia de enfermedades.

La salud depende de:

- **Factores hereditarios.** No puedes modificar.
- **Hábitos cotidianos.** Influyen en tu calidad de vida.

## Factores que influyen en la salud

Beneficiosos	Perjudiciales
Ejercicio físico.	Sedentarismo
Buena alimentación.	Alimentación deficiente o desequilibrada.
Higiene.	Falta de higiene.
Descanso adecuado y relajación.	Tensión, estrés y no dormir.
Buena actitud postural.	Malas posturas corporales.
Peso adecuado.	Sobrepeso.
Control y seguimientos médicos continuados.	Consumo de sustancias nocivas (tabaco, alcohol, drogas, etc.).



## 2. El cuerpo a tu edad

La **adolescencia** es una etapa del desarrollo de una persona y presenta una serie de particularidades anatómicas, fisiológicas y psicológicas.

Lo más destacado es el crecimiento, lo que significa que se aumenta de estatura, de peso, de perímetro torácico, etc. Además, aparecen los **caracteres sexuales secundarios**, que son las características físicas que permiten distinguir a una mujer y a un hombre.

### Caracteres sexuales secundarios

Mujer	Hombre
Aparición de vello en pubis y axilas, etc.	Aparición de vello facial en pubis y axilas, etc.
Crecimiento del pecho.	Cambio de voz.
Mayor anchura de caderas.	Mayor anchura de hombros.
Más cantidad de tejido graso.	Crecimiento de órganos sexuales.
Aparición de la primera menstruación.	Mayor crecimiento muscular y aumento de la fuerza.



### 3. El ejercicio físico

El **ejercicio físico** es el esfuerzo corporal que tiene por objeto adquirir, desarrollar, consolidar y mantener una buena condición física.

#### Beneficios del ejercicio físico

Para tu salud	En las relaciones humanas
Mejora la oxigenación.	Proporciona placer.
Mejora la presión sanguínea.	Genera confianza en uno mismo.
Permite que el corazón bombee más sangre.	Favorece la creatividad y la imaginación.
Favorece la digestión.	Facilita el sueño y el descanso.
Ayuda al crecimiento de huesos y músculos.	Nos relaciona con otras personas.
Disminuye los problemas de corazón y del sistema circulatorio.	Permite la participación de todos.
Previene el sobrepeso y la obesidad.	Favorece la relación con el medio ambiente y el entorno.
Evita lesiones del aparato locomotor.	Ocupa el tiempo de ocio.
Favorece la higiene.	Permite vivir experiencias variadas.



## Haz ejercicios, pero sin riesgos

Para evitar consecuencias negativas al hacer ejercicio, sigue estos **consejos fundamentales**:

- Antes de empezar a hacer ejercicio, debes comprobar tu estado de salud mediante un reconocimiento médico.
- Atiende las indicaciones de tu profesor de Educación física.
- Debes comer tres horas antes de realizar los ejercicios físicos.
- Ten presente las normas higiénicas elementales referidas al calzado, la vestimenta, etc.
- Realiza un buen calentamiento.
- La actividad que escojas debe hacerte disfrutar.
- No debes hacer ejercicios contraindicados para tu edad.
- Los ejercicios en grupos te lo harán pasar mejor.
- Realiza descansos durante los ejercicios.



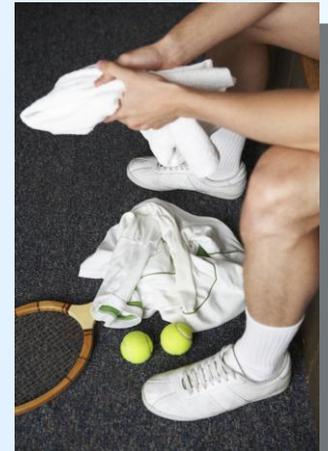


## 4. Hábitos relacionados con el ejercicio físico



Calienta siempre antes del ejercicio. El cuerpo se prepara gradualmente para afrontar el esfuerzo. Así evitarás tener lesiones.

Escoge una vestimenta que sea cómoda y permita la transpiración. No debe apretar ni producir irritación al rozar con la piel. El calzado debe ser cómodo y la suela no excesivamente dura. Átate correctamente los cordones.



Bebe abundante líquido durante y después del ejercicio. Tu cuerpo necesita recuperar el agua que pierde a través de la sudoración.

## Alimentación

- Come **alimentos variados**, respetando el equilibrio entre hidratos de carbono, proteínas y grasas.
- Toma alimentos **ricos en fibra**, pescado, verduras frescas y fruta; y no abuses de las carnes y derivados de la leche con mucha grasa.
- Acostúmbrate a un **horario fijo de comidas**, y reparte tu alimentación, al menos, en cuatro ocasiones: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Realiza **desayunos ricos en energía**; un almuerzo y una cena no deben ser demasiado copiosas.



## Alimentación

- Come despacio y mastica adecuadamente.
- Deben transcurrir, al menos, tres horas desde que comas hasta que realices la actividad física.
- No es bueno comer inmediatamente después de realizar ejercicio, aunque sí es importante beber y reponer el líquido que has gastado.
- No abuses de bebidas gaseosas, golosinas, bollos y pasteles.



## Higiene corporal y descanso

- Utiliza vestimenta adecuada, suelta, cómoda y que transpire.
- Los calcetines deben ser de algodón o hilo.
- El calzado debe proteger tus pies, darte estabilidad y adaptarse a las superficies en las que realizas la actividad.
- Airea las zapatillas después del ejercicio, no andes descalzo, y cuida tus uñas.
- Dúchate después del ejercicio.
- Debes dormir un mínimo de nueve horas.
- No es bueno que te acuestes inmediatamente después de un ejercicio intenso o de una comida copiosa.



## 5. La correcta actitud postural

Para tener una **postura equilibrada** las distintas partes del cuerpo están perfectamente alineadas respecto a la línea de gravedad.

Los pies, las caderas, los hombros y la cabeza deben estar alineados, de modo que se obtenga una sensación de ligereza, como si una cuerda imaginaria tirase de la cabeza.

Los hombros deben estar ligeramente inclinados hacia atrás.

El peso debe estar repartido de modo uniforme, apoyando toda la planta de los pies.



La cabeza debe estar erguida y levemente adelantada.

Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.



# Indicaciones para una correcta actitud postural

Descripción	Correcto	Incorrecto
<p><b>Levantar pesos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Acerca el peso lo máximo posible a tu cuerpo.</li><li>• Procura no doblar los brazos.</li><li>• Flexiona las rodillas y mantén el tronco erguido.</li></ul>		
<p><b>Empujar objetos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Acercar el peso al cuerpo lo máximo posible</li><li>• Colócate de espaldas y empuja manteniendo la espalda recta.</li></ul>		



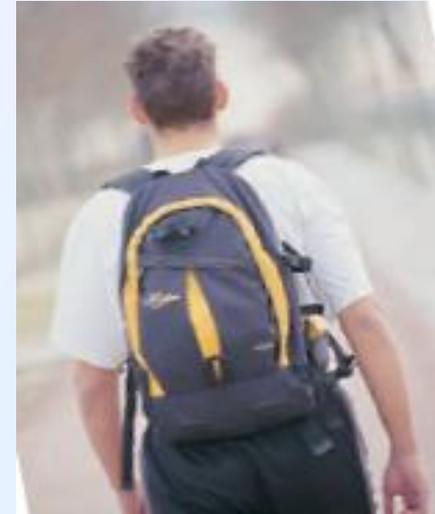
Descripción	Correcto	Incorrecto
<p><b>Permanecer sentados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliza un asiento con respaldo y apoya la espalda todo lo que puedas.</li><li>• Usa un atril para que la cabeza se mantenga erguida al leer.</li></ul>		
<p><b>Caminar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Haz el juego completo de apoyo con el pie.</li><li>• Mantén la cabeza erguida, como si llevaras un libro sobre ella.</li><li>• Relaja los hombros.</li></ul>		



## 6. El cuidado de la espalda

Algunos hábitos saludables para la **columna vertebral** son:

- Si llevas mochila, reparte su peso por igual entre los dos hombros.
- No hagas muchas extensiones con la columna.
- Cuando realices ejercicios lumbares, hazlo de forma que no rompas la línea horizontal.
- Evita cargar pesos grandes.
- Al moverte mantén la espalda erguida.
- Realiza ejercicios de movilización y flexibilidad de la columna con frecuencia.
- Realiza ejercicios de abdominales y lumbares.
- Utiliza un colchón que no sea blando.
- Toma alimentos ricos en calcio.





## Ejercicios para mantener tu espalda en buenas condiciones

Ejercicio	Problemas de realización
<p>Tumbado en el suelo con los brazos en cruz y las piernas flexionadas, inclinarlas lateralmente para intentar tocar con las rodillas en el suelo.</p>	 <ul style="list-style-type: none"><li>•Casi no se pueden inclinar las rodillas.</li><li>•Al hacerlo se levanta la cadera o el hombro del suelo.</li><li>•Se produce dolor en la espalda.</li></ul>
<p>De pie, con las plantas de los pies completamente apoyadas en el suelo y las rodillas ligeramente flexionadas, bajar el tronco relajado con los brazos caídos por delante.</p>	 <ul style="list-style-type: none"><li>•Las manos no llegan a tocar el suelo.</li><li>•Hay dolor o tensión en alguna zona de la espalda o de la cara posterior de las piernas.</li></ul>



## Ejercicio

## Problemas de realización

Sentado en el suelo, con la espalda apoyada contra la pared, acercar las rodillas al tronco manteniendo los pies en contacto con el suelo.



- Se separan algunas zonas de la espalda de la pared.
- No se consigue aproximar las rodillas.
- Hay dolor o tensión en la espalda.

Tumbado, con los brazos a los lados del tronco y las plantas de los pies apoyadas en el suelo, girar la cabeza hasta tocar con el lateral de la cara en el suelo.



- No se consigue tocar con todo el lateral de la cara en el suelo.
- Se eleva el hombro contrario a hacerlo.
- Aparecen dolores en la zona cervical.

Colocado a cuatro patas, arquear lentamente la espalda comenzando desde la zona lumbar hasta la cabeza.



- No se consigue realizar el ejercicio zona por zona.
- No se alcanza un buen arqueamiento.
- Se producen dolores en alguna zona de la espalda.

## ▶ El calentamiento



1. Qué es y para qué sirve el calentamiento
2. Cómo debemos calentar
3. Las partes del calentamiento
4. Ejemplo práctico de calentamiento general

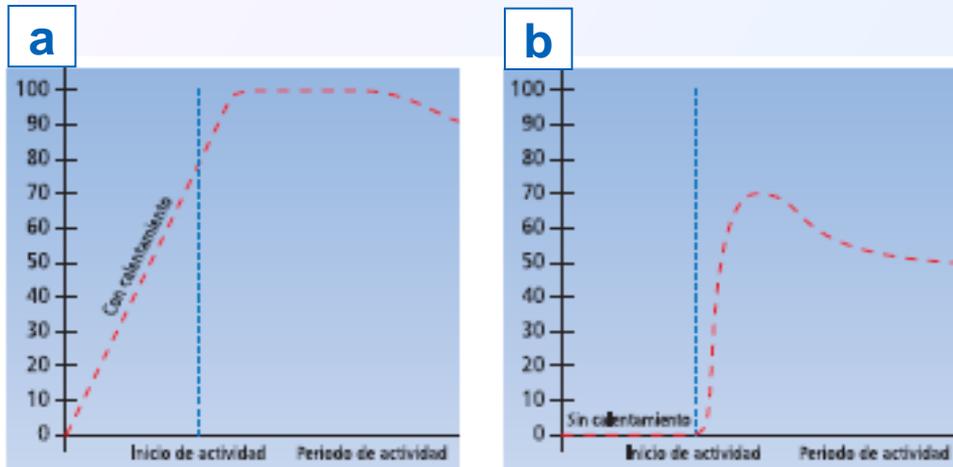


## 1. ¿Qué es y para qué sirve el calentamiento?

El **calentamiento** es el conjunto de ejercicios, ordenados y graduados, de todos los músculos y articulaciones cuya finalidad es preparar al organismo para la práctica físico-deportiva y para que pueda rendir adecuadamente, evitando lesiones.

Si no realizas calentamiento:

- Tu organismo tendrá que adaptarse rápida e inadecuadamente.
- Rendirás menos.
- Tendrás más posibilidades de sufrir alguna lesión.



**a.** Con calentamiento alcanzamos mayor rendimiento, y además lo podemos mantener durante más tiempo. **b.** Sin calentamiento nos cuesta mucho esfuerzo comenzar, y no podemos alcanzar nuestro nivel máximo.



## 2. Cómo debemos calentar

- **De forma ordenada.** Calentar las distintas partes del cuerpo por orden.
- **De forma progresiva.** Comienza con ejercicios suaves, y ve aumentando la intensidad poco a poco para terminar con ejercicios que requieran un esfuerzo parecido a la actividad que vayas a practicar.
- **Adáptalo a tus características y al tipo de actividad que vayas a realizar.** En general, el calentamiento debe ser más largo y fuerte cuanto más exigente sea la actividad a realizar.
- **Debe ser completo.** Al terminar el calentamiento debes sentirte preparado psíquica y físicamente para iniciar la actividad.





## 3. Las partes del calentamiento

El calentamiento tiene dos partes:

- **General.** Se prepara al organismo para cualquier actividad.
- **Específica.** Se realizan ejercicios destinados al tipo de actividad concreta que se vaya a desarrollar.

### Calentamiento general

El **calentamiento general** consta de cuatro tipos de ejercicios:

#### 1. Carrera suave



#### 2. Movilización de articulaciones y grandes grupos musculares





## Calentamiento general

### 3. Estiramientos



### 4. Ejercicios más intensos para la musculatura



## Calentamiento específico

Después de preparar el organismo de forma general, debemos realizar un calentamiento específico, incidiendo en los grupos musculares que más se vayan a ejercitar durante la actividad que va a desarrollarse.



El calentamiento de los deportistas de alta competición suele ser intenso, y dura entre 30 y 45 minutos, mientras que en clase debe ser de intensidad moderada o media, y puede durar entre 10 y 15 minutos.

# 4. Ejemplo práctico de calentamiento general

## 1. Carrera suave



## 2. Movilización de articulaciones y grandes grupos musculares





## 2. Movilización de articulaciones y grandes grupos musculares



Rotaciones de tronco.



Carrera agachándose a tocar el suelo cada 3 o 4 pasos.



Inclinaciones laterales de tronco.



Rotaciones de brazos adelante y atrás.



Carrera abriendo y cerrando los brazos.



Rotaciones de codos.

### 3. Estiramientos



Aductores.



Zona lumbar (espalda).



Cuádriceps.



Gemelo.



Isquiotibiales.



Hombro.



## 4. Ejercicios más intensos para la musculatura



Flexiones de brazos.



Abdominales.



Subir y bajar piernas alternativamente.



Salto con rodillas al pecho.



Carreras de velocidad.

## Condición física y salud



1. La buena condición física significa buena salud
2. ¿Se puede mejorar la condición física?
3. Consejos a la hora de practicar ejercicios
4. Capacidades físicas
5. Desarrollo de las capacidades físicas



# 1. La buena condición física significa buena salud

Al conjunto de capacidades y cualidades que tiene nuestro cuerpo para reaccionar y adaptarse al ejercicio lo llamamos **condición física**.

Una persona con una buena condición física disfrutará de las siguientes ventajas:

- Se cansará menos al hacer cualquier ejercicio.
- Sus músculos serán más resistentes, fuertes y flexibles.
- Tendrá menos lesiones, menos enfermedades y más facilidad para relajarse y eliminar la tensión.



Las personas disfrutan de buena condición física cuando son capaces de realizar esfuerzos sin agotarse fácilmente.



## Factores que influyen sobre la condición física

- **Genes.** Cada uno de nosotros posee unas características heredadas de sus padres.
- **Edad.** El estado del organismo mejora de forma natural hasta los 25-30 años. Después se mantiene hasta los 35 y, a partir de entonces, se empiezan a perder facultades físicas paulatinamente.
- **Sexo.** El hecho de ser hombre o mujer condiciona también la capacidad de responder ante el esfuerzo.
- **Entrenamiento.** Por medio de la práctica sistemática de ejercicios se pueden mejorar las capacidades físicas.
- **Hábitos de salud.** Una persona que no fuma, descansa adecuadamente, etc. posee una condición física excelente.



La pirámide de la alimentación representa las raciones de alimentos que una dieta equilibrada debe aportar cada día. En esta dieta el 60% de calorías corresponde a glúcidos, el 30% a lípidos y el 10% a proteínas.



## 2. ¿Se puede mejorar la condición física?

Se mejora mediante hábitos de salud y entrenamiento.

### Los hábitos de salud

Los hábitos de salud son:

- Dieta equilibrada.
- Calentamiento antes del ejercicio físico.
- Dormir las horas necesarias y descansar siempre que lo necesites.
- Evitar sustancias que dañen al organismo.
- Utilizar la vestimenta adecuada (especialmente calzado) para realizar ejercicio.
- Tener una correcta higiene corporal antes, durante y después del ejercicio.
- Mantener posturas correctas al sentarte, al caminar y al realizar ejercicios; es decir, una correcta higiene postural.





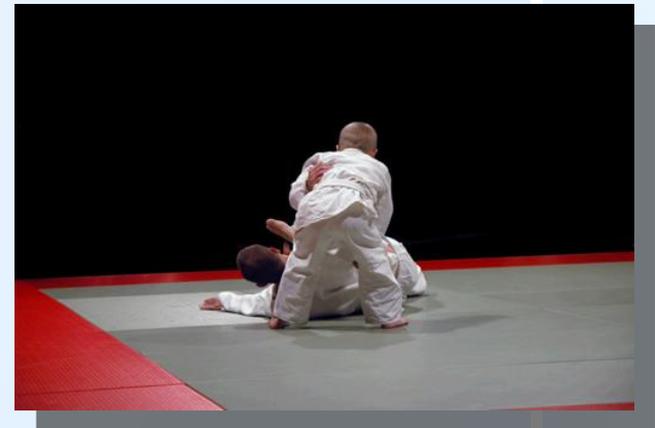
## La condición física y el entrenamiento

El **entrenamiento** es el conjunto de ejercicios que realizamos de forma ordenada y adaptada a nuestras características con el fin de mejorar alguna de nuestras facetas personales.

Al conjunto de ejercicios de entrenamiento que llevamos a cabo para mejorar nuestra condición física le llamamos **acondicionamiento físico o preparación física**.

### Beneficios de una buena condición física

- Permite rendir adecuadamente en la práctica deportiva.
- Ayuda a evitar lesiones.
- Mejora la imagen y el equilibrio personal.
- Contribuye a mantener un peso adecuado.
- Mejora el sueño.
- Disminuye la tensión psíquica y permite mayor rendimiento intelectual.
- Ayuda a mantener una buena salud, previniendo enfermedades.
- Evita el envejecimiento prematuro provocado por el sedentarismo.



### 3. Consejos a la hora de practicar ejercicios

- Escoge ejercicios adecuados para la capacidad que quieres desarrollar.
- Adapta los ejercicios a tu nivel.
- Sé constante.
- Busca formas divertidas de ejercitarte.
- Comprueba los resultados de vez en cuando.





## 4. Capacidades físicas

Las capacidades físicas son:

- **Fuerza** es la capacidad de levantar o mover grandes pesos.
- **Velocidad** es la capacidad de recorrer una distancia en muy poco tiempo.
- **Resistencia** es la capacidad de realizar ejercicio durante un largo período de tiempo.
- **Flexibilidad** es la capacidad de mover con amplitud nuestros músculos y articulaciones.



**a.** Un gimnasta es fuerte. **b.** Los corredores de 110 metros vallas son veloces. **c.** Un esquiador de fondo es resistente. **d.** Una gimnasta es flexible.



## 5. Desarrollo de las capacidades físicas

Lo ideal es que consigamos desarrollar todas las capacidades físicas y, aunque siempre potenciaremos unas más que otras, no debemos dejar ninguna sin desarrollar.

### Desarrollo de la resistencia

Debes tener en cuenta	Beneficios
<ul style="list-style-type: none"><li>• La resistencia es una capacidad física muy importante; junto con la flexibilidad, es la que más debes desarrollar a tu edad.</li><li>• Las actividades que realices deben ser largas (más de 5-10 minutos) pero no demasiado intensas.</li><li>• El ritmo de tu respiración no debe ser muy acelerado.</li><li>• Debes terminar cansado, pero no agotado.</li><li>• La frecuencia cardíaca no debe pasar de 170-180 pulsaciones por minuto.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumenta el tamaño y grosor del corazón.</li><li>• Mejora la capacidad pulmonar.</li><li>• Facilita la llegada de sangre y oxígeno a nuestros músculos.</li><li>• Nos hace capaces de aguantar cada vez más tiempo haciendo ejercicio.</li></ul>



## Actividades para desarrollarla

- Caminar deprisa.
- Correr suavemente durante periodos largos de tiempo.
- Nadar.
- Montar en bicicleta.
- Practicar juegos y deportes de equipo.



## Importante para practicar

- Ciclismo y bicicleta de montaña.
- Pruebas largas de atletismo (pruebas de fondo)
- Deportes de equipo (baloncesto, balonmano, fútbol, etc.).
- Esquí de fondo.
- Montañismo.
- Natación.
- Orientación.





## Desarrollo de la flexibilidad

Debes tener en cuenta	Beneficios
<ul style="list-style-type: none"><li>• Los niños pequeños son muy flexibles; sin embargo, esta capacidad física la vamos perdiendo con los años, especialmente si no la trabajamos.</li><li>• En general, las chicas son más flexibles que los chicos.</li><li>• Si hacemos ejercicios muy fuertes, nuestra musculatura se va acortando, por ello es bueno trabajar la flexibilidad después de la actividad física.</li><li>• La flexibilidad depende de la elasticidad de los músculos y de la amplitud de movimiento de las articulaciones.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reduce la tensión de los músculos y aumenta su elasticidad.</li><li>• Mejora la amplitud de movimiento de las articulaciones.</li><li>• Favorece la circulación sanguínea.</li><li>• Reduce el cansancio muscular y la aparición de agujetas después del ejercicio.</li><li>• Ayuda a prevenir lesiones.</li></ul>



## Actividades para desarrollarla

- Ejercicios de movilidad articular.
- Ejercicios de estiramiento solos o con ayuda de algún compañero.

## Importante para practicar

- Gimnasia artística.
- Kárate.
- Taekwondo.
- Danza.





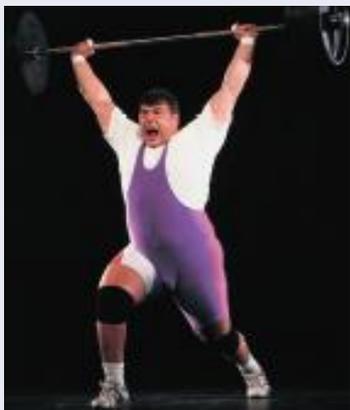
## Desarrollo de la fuerza

Debes tener en cuenta	Beneficios
<ul style="list-style-type: none"><li>• No debes realizar muchos trabajos de fuerza porque a tu edad los huesos están en fase de crecimiento.</li><li>• En general, los chicos son más fuertes que las chicas.</li><li>• Es muy posible que, después de entrenar la fuerza, te aparezcan agujetas; para reducirlas, haz ejercicios de estiramiento nada más terminar.</li><li>• Los ejercicios de fuerza duran poco tiempo pero resultan muy cansados (cansancio muscular).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumenta el grosor de la musculatura.</li><li>• Fortalece los tejidos, por lo que es más difícil que nos lesionemos.</li><li>• Mejora nuestra capacidad de rendimiento en la práctica deportiva.</li><li>• Si se realiza correctamente, ayuda a evitar dolores de espalda y malas actitudes posturales.</li></ul>



## Actividades para desarrollarla

- Juegos de arrastre y tracción (en los que haya que tirar o empujar a compañeros u objetos).
- Juegos de lucha.
- Juegos de lanzamientos.
- Juegos de trepa.
- Ejercicios para el desarrollo de la musculatura (solo y con algún compañero).



## Importante para practicar

- *Rugby*.
- Gimnasia artística.
- Yudo.
- Halterofilia.
- Pruebas de lanzamiento en atletismo (peso, martillo...).
- Fútbol americano.





## Desarrollo de la velocidad

Debes tener en cuenta	Beneficios
<ul style="list-style-type: none"><li>• Además de ser veloces corriendo, debemos mejorar la velocidad de nuestros movimientos de reacción (lanzamientos, pases).</li><li>• Al mejorar la velocidad también desarrollamos la fuerza.</li><li>• Son ejercicios muy intensos y cortos; no hagas muchos seguidos porque te puedes lesionar.</li><li>• Calienta muy bien antes de trabajarla.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejora la coordinación de nuestros movimientos.</li><li>• Potencia la fuerza muscular.</li><li>• Nos permite practicar deportes con mayor eficacia.</li></ul>



## Actividades para desarrollarla

- Juegos de persecución.
- Carreras de relevos.
- Juegos de velocidad de reacción.
- Juegos de pases y lanzamiento de objetos a la máxima velocidad.



## Importante para practicar

- Esgrima.
- Pruebas cortas de atletismo (50 y 100 m).
- Carreras de relevos.
- Pruebas cortas de natación (25 m).
- Salto de longitud.



## ▶ El atletismo



1. El atletismo
2. Las pruebas y la pista de atletismo
3. Las carreras y la marcha
4. Las carreras de relevos
5. Los saltos: el salto de longitud



# 1. El atletismo

El **atletismo** era el deporte principal de las olimpiadas griegas y es el deporte rey de los juegos olímpicos modernos.

Uno de los símbolos de los juegos olímpicos, el **maratón**, se originó en el siglo V a. C., cuando el mensajero griego Filípides corrió 42 km para dar la noticia de la victoria de los atenienses sobre los persas en la batalla de Maratón.





## 2. Las pruebas y la pista de atletismo

Se distinguen dos grupos de pruebas:

- La **marcha** y las **carreras** de: velocidad, medio fondo y fondo.
- Los **concursos**: saltos y lanzamientos).

Un tercer grupo lo compondrían las llamadas **pruebas combinadas**.

### La marcha y las carreras

Marcha	
Prueba	Categorías
10 km	Femenino
20 km	Masculino
50 km	Masculino

Vallas	
Velocidad	
Prueba	Categorías
100 m	Femenino
110 m	Masculino
400 m	Masculino y femenino

Obstáculos	
Fondo	
3 000	Masculino



## Lisas

### Velocidad

Prueba	Categorías
100 m	Masculino y femenino
200 m	Masculino y femenino
400 m	Masculino y femenino

## Lisas

### Medio fondo

Prueba	Categorías
800 m	Masculino y femenino
1 500 m	Masculino y femenino

## Lisas

### Relevos

Prueba	Categorías
400 x 100 m	Masculino y femenino
4 x 400 m	Masculino y femenino

## Lisas

### Fondo

Prueba	Categorías
5 000 m	Masculino y femenino
10 000 m	Masculino y femenino
Maratón	Masculino y femenino



## Los concursos

Saltos	
Prueba	Categorías
Altura	Masculino y femenino
Pértiga	Masculino y femenino
Longitud	Masculino y femenino
Triple	Masculino y femenino

Lanzamientos	
Prueba	Categorías
Peso	Masculino y femenino
Disco	Masculino y femenino
Martillo	Masculino
Jabalina	Masculino y femenino

Pruebas combinadas	
Prueba	Categorías
Decatlón	Masculino
Heptalón	Femenino



## 3. Las carreras y la marcha

### Las carreras

Debes intentar	Debes evitar
<ul style="list-style-type: none"><li>• Apoyar el pie de planta en la dirección de la carrera.</li><li>• Mantener la cabeza erguida y la mirada hacia delante.</li><li>• Tener los brazos ligeramente flexionados, paralelos al cuerpo y moverlos en coordinación con las piernas.</li><li>• Aumentar poco a poco la longitud de los pasos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar apoyos defectuosos, con el talón o con la punta.</li><li>• Bajar la cabeza e inclinar el tronco hacia delante o hacia atrás.</li><li>• Abrir los pies y piernas hacia fuera, corriendo con oscilaciones.</li><li>• Cruzar los brazos por delante del tronco.</li><li>• Dar pasos muy pequeños.</li></ul>



## La salida en las carreras

En las carreras de velocidad, los atletas adoptan una posición que les permite pasar, lo más rápidamente posible, de la situación de parado a carrera.

Para ello, se ayudan de los **tacos de salida**, que se utilizan en todas las carreras de velocidad.

En las demás carreras no se utilizan, pero igualmente se adopta una posición dinámica, con el tronco inclinado hacia delante, de modo que se favorezca una rápida adaptación al movimiento.



Los griegos utilizaban unas baldosas con ranuras, en las que introducían los dedos de los pies para favorecer la salida.



## La zancada

La **zancada** es el movimiento que, de forma cíclica, realizamos para desplazarnos.

Sus fases son:

- Toma de contacto **(1)**
- Recepción **(2)**
- Impulso **(3)**
- Suspensión **(4)**





## La marcha

La **marcha** consiste en andar lo más rápidamente posible pero sin correr, es decir, sin separar nunca los dos pies del suelo.

Las pruebas de marcha:

- Son de larga duración.
- Se realizan casi siempre fuera del estadio.
- Requieren una gran resistencia para su ejecución.





## 4. Las carreras de relevos

### Características

Es una prueba de equipo que consiste en recorrer una distancia dividida en varios tramos en el menor tiempo posible.

Hay dos pruebas:

- Una de 4 x 100 metros.
- Otra de 4 x 400, tanto en mujeres como en hombres.



Los equipos están formados por cuatro corredores y cada uno de ellos realiza un relevo de 100 o 400 m.

Los atletas llevan consigo un objeto llamado **testigo**, que van pasando a otro compañero al final de cada tramo.



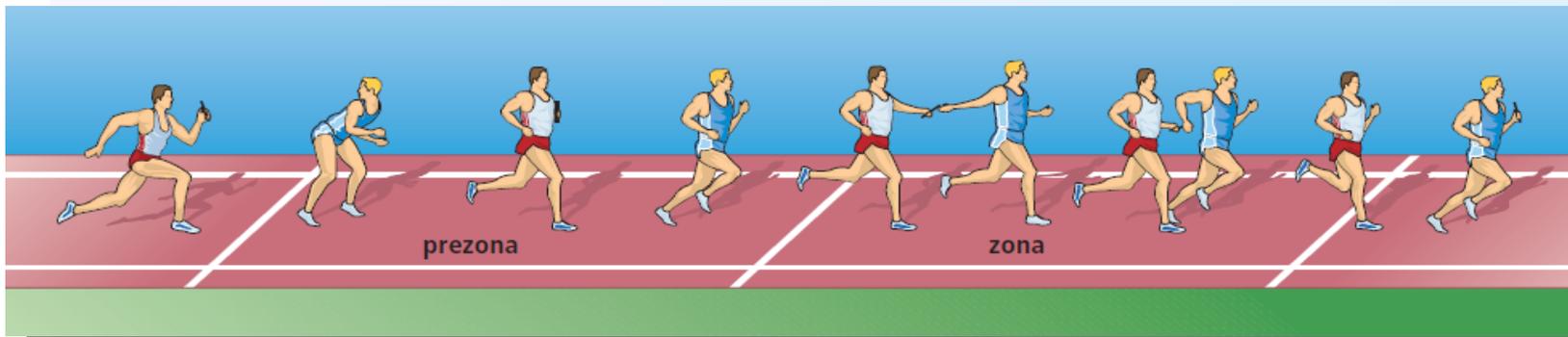
## ¿Cómo se hace?

### El que recibe

- Se sitúa en un espacio de aproximadamente 10 metros por detrás de la zona (**prezona**) e inicia la carrera cuando se acerca el compañero.
- Cuando el compañero está próximo, le dará una señal. Normalmente dicen: «¡ya!» Entonces, extiende el brazo hacia atrás para coger el testigo, siempre dentro de un espacio llamado **zona**.
- Cuando reciba, debe estar alcanzando la máxima velocidad para perder el mínimo tiempo posible.

### El que entrega

- Cuando se acerca, el compañero debe dar una señal (por ejemplo, decir: «¡ya!»).
- A la vez debe extender el brazo y la mano con la que lleva el testigo y ponerlo en la mano del compañero.
- Una vez que el compañero recoge el testigo, puede pararse.





# Técnicas de entrega y recepción

## Técnicas de arriba-abajo

Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es muy seguro porque es menos probable que se caiga el testigo.</li> <li>• La distancia entre los atletas es algo mayor, facilitando la entrega.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La posición de la mano es algo más incómoda.</li> <li>• Hay que separar y extender más el brazo y la mano hacia atrás.</li> </ul>



## Técnicas de abajo-arriba

Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es más cómoda.</li> <li>• El relevo se realiza más rápido.</li> <li>• La posición de las manos es más natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es menos segura y el testigo puede caerse con más facilidad.</li> <li>• Hay que acercarse demasiado.</li> </ul>





## 5. Los saltos: el salto de longitud

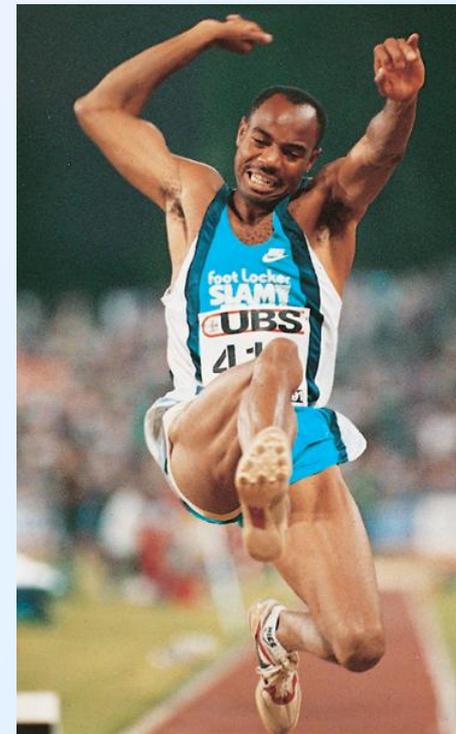
El **salto** es una habilidad básica, al igual que la carrera.

Existen cuatro modalidades diferentes de saltos, tanto para mujeres como para hombres:

- Altura.
- Pértiga.
- Triple.
- Longitud.

### Características

- Hay que cubrir una distancia mediante un salto, despegando el cuerpo del suelo y venciendo la gravedad.
- Necesitamos fuerza en los pies y en las piernas, pero también velocidad.
- También necesitamos cualidades motrices, como coordinación y equilibrio.
- Se distinguen cuatro fases: la carrera, la batida o impulso, el vuelo y la caída.





## La carrera

Se realiza en una zona denominada «el pasillo», y nos da la velocidad necesaria para efectuar el salto.

## La batida o impulso

Es la acción en la que el pie con el que nos impulsamos golpea sobre la tabla de batida, para luego despegarse rápidamente.

## El vuelo

Es el momento en el cual el atleta está en el aire, sin contacto con el suelo.

## La caída

El cuerpo toma contacto con el suelo en el foso, que está relleno de arena para amortiguar la caída.



La tabla de batida suele ser de madera con una zona en la que queda la marca del pie si es sobrepasada.



## ▶ Habilidades gimnásticas y acrobáticas



1. Habilidades gimnásticas y acrobáticas
2. Equilibrios invertidos y volteos adelante
3. La rueda lateral



## 1. Habilidades gimnásticas y acrobáticas

Antes de realizar habilidades gimnásticas y acrobáticas debes saber:

- Cómo calentar.
- Cómo aprender a hacerlas.
- El concepto de ayuda.

### Cómo calentar

En cada tipo de gimnasia usarás unas partes del cuerpo más que otras, dependiendo de los movimientos que vas a aprender.

Por ello, además del **calentamiento general**, y con ayuda del profesor realizarás **ejercicios específicos** para dichas partes.

Daremos mayor importancia a los **ejercicios de flexibilidad y estiramiento**, y nos ayudaremos de algunos aparatos como son las espalderas, las barras, las colchonetas, etc.





## Cómo aprender

Se empieza con **ejercicios más sencillos**, en forma de juegos y pequeñas acrobacias, realizadas individualmente, por parejas o en grupos.

Después comenzarás **ejercicios más específicos** con el fin de mejorar cada uno de los movimientos necesarios para la realización global de las acrobacias que estés practicando.

Todos ejercicios, tanto los juegos como los ejercicios, se ejecutan en un grado creciente de dificultad.





## La ayuda

La **ayuda** en gimnasia deportiva es la acción de cooperar con un compañero para realizar mejor un ejercicio o su aprendizaje.

### Consejos para realizar bien la ayuda

- Entérate muy bien de aquellas partes del cuerpo que debes sujetar, la colocación de las manos y las normas de seguridad.
- Si no lo has comprendido, consulta con el profesor.
- Asegúrate después de cada ejercicio de que los aparatos están bien colocados y no se han movido o han sufrido algún desperfecto.
- Siempre que puedas, ayuda a compañeros que tengan un peso o una talla semejante a ti.
- La seguridad del compañero está por encima de la realización del ejercicio o la integridad del aparato.





## 2. Equilibrios invertidos y volteos adelante

### Equilibrios invertidos

- Partiendo de la posición de pie, se da un paso hacia delante, a la vez que se extienden los brazos.
- Al mismo tiempo que los brazos buscan el suelo, la pierna más retrasada, que llamamos de elevación, sube de forma continuada, extendida y con amplitud.
- Las manos abiertas a la anchura de los hombros, llegan al suelo con los dedos separados y extendidos hacia delante.
- Mientras, la pierna de impulso empuja contra el suelo acelerando el movimiento de subida de ambas piernas.
- Cuando la pierna de elevación llega a la vertical se une a ella la de impulso, juntándose las dos completamente extendidas (como queriendo tocar el techo).





## Volteos adelante

Una vez en equilibrio, se trata de continuar el movimiento con una voltereta hacia delante, siguiendo estos pasos:

- Desplazamos los hombros hacia delante mirando a la colchoneta (como si quisiéramos coger algo con la boca).
- Inmediatamente después flexionamos el cuello contra el pecho, así como el tronco, los brazos y las piernas, y rodamos por la espalda hacia delante.





## ¿Cómo aprender?

### Para empezar

- Practica desplazamientos apoyando las manos en el suelo, en un banco o una colchoneta.
- Apoya los brazos en el suelo y trata de elevar piernas y caderas
- Haz equilibrios y mantenlos contra una pared, espaldera o con ayuda de compañeros.

### Para mejorar

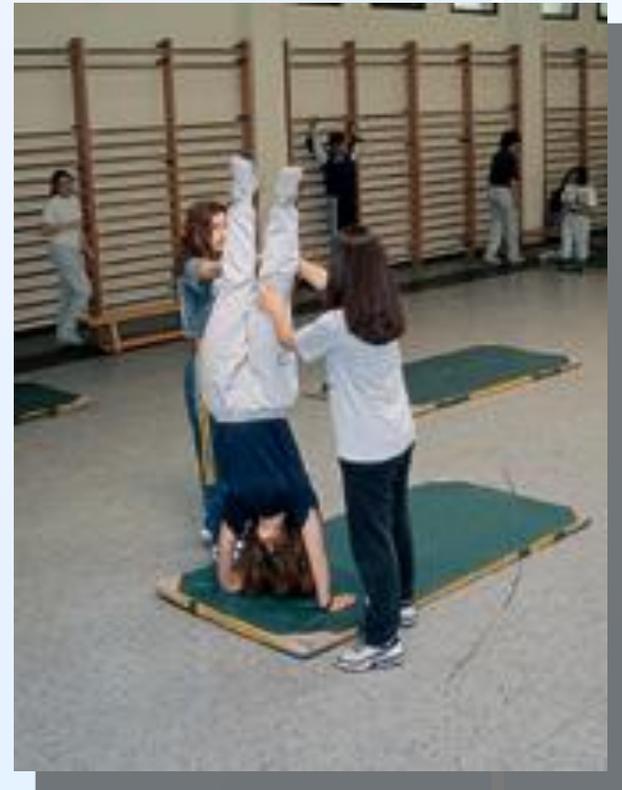
- Haz equilibrio en la espaldera y, mediante un pequeño impulso, separa los pies de ella tratando de mantener el equilibrio el mayor tiempo posible.
- Realiza el equilibrio entre los brazos de dos compañeros y trata de mantenerlo.





## Para practicar

- En la posición de carretilla y agarrado por un compañero, eleva las caderas y voltea hacia delante.
- Con las piernas en las espalderas, formando un ángulo recto con el tronco y apoyado con las manos en la colchoneta, voltea hacia delante.
- Desde la posición de equilibrio y con ayuda de compañeros, voltea hacia delante.





## 3. La rueda lateral

- Necesitamos un buen impulso después de la carrera.
- Cuando el tronco desciende, este gira arrastrando a los brazos, que se colocan lateralmente de forma que las manos se apoyen alternativamente.
- La pierna de elevación asciende y luego gira, y la de impulso colabora en el empuje para después, igualmente, girar.
- Una vez apoyado el peso del cuerpo sobre las dos manos, las piernas permanecen abiertas y extendidas.
- Después del paso por la vertical, la pierna que elevamos primero la apoyamos cerca de las manos, y todo el peso del cuerpo lo trasladamos a ella, a la vez que se despegan las manos del suelo, de nuevo alternativamente.
- Posteriormente, por la acción del giro llega la pierna de empuje.





## Cómo aprender y mejorar la rueda lateral

- Pasa un banco o un plinto bajo de un lado a otro apoyando las manos: con piernas juntas, separadas, extendidas, etc.
- Realiza la rueda, apoyando las manos de forma alternativa, con ayuda de unos cajones de plinto o de unas señales sobre las colchonetas.
- Realiza el apoyo invertido de brazos contra una pared, abriendo y cerrando piernas.
- Realiza la rueda sobre un banco sueco, apoyando en él las manos y trata de salir con las piernas sobre una colchoneta.



En la ayuda de la rueda lateral colócate de forma que, cuando el compañero ejecute el movimiento, veas su espalda.

## Los juegos y los deportes colectivos



1. Los juegos y deportes colectivos: concepto
2. El ciclo del juego y sus fases
3. Las acciones ofensivas o de ataque
4. Las acciones defensivas



# 1. Los juegos y deportes colectivos: concepto

Los deportes colectivos son aquellos juegos en los que se enfrentan dos equipos, constituidos a su vez por más de dos jugadores.

## Características comunes

- Los dos equipos que se enfrentan establecen dos tipos de interrelaciones fundamentales: oposición contra los adversarios y colaboración con los compañeros.
- Los jugadores se disputan la posesión de un móvil.
- Dicha posesión define las dos actividades principales: ataque y defensa.
- Los equipos se organizan en sistemas de juego.





## Elementos estructurales de los juegos colectivos

Los elementos estructurales de los juegos colectivos son:

- El espacio de juego.
- El tiempo de juego. El reglamento.
- El móvil.
- Los jugadores: compañeros y adversarios.

### Espacio de juego

- Está determinado por el terreno donde se juega y el uso que de él hacen los jugadores.
- El reglamento de cada deporte indica su tamaño, superficie y líneas interiores.
- Las líneas delimitan varias zonas:
  - Unas **fijas y visibles**. Como puede ser el área de portería en balonmano.
  - Otras **variables e invisibles**. Por ejemplo, el puesto específico de un jugador.





## El tiempo de juego

- **Estructural.** El tiempo total de juego, el tiempo muerto, el descanso, tiempos límites, etc.  
Se especifica en el reglamento.
- **Funcional.** El tiempo disponible para realizar las acciones en defensa y ataque, para decidir, para realizar un gesto, etc.  
No se especifica en el reglamento.

## El reglamento

Un reglamento incluye reglas, normas y sanciones. Es decir, establece:

- Las posibilidades. Qué se puede hacer.
- Los límites. Lo que no debe hacerse.
- Las sanciones previstas en caso de incumplimiento.



No se puede agarrar al contrario. El reglamento establece sanciones ante esta acción.



## El móvil

- Es el objeto de disputa con el que se juega.
- Su tamaño, material y aspecto son características que varían en cada deporte.
- Su posesión o no determina:
  - El ciclo de juego y sus fases: ataque o defensa.
  - Las intenciones tácticas de cada fase del juego.
  - El papel de los jugadores en cada momento
  - Las acciones que se pueden realizar en defensa o ataque.



## Los jugadores: compañeros y adversarios

Son:

- **Compañeros.** Los jugadores de un mismo equipo.
- **Adversarios.** Los del otro equipo.





## 2. El ciclo del juego y sus fases

Jugar en un deporte de equipo es realizar de forma cíclica dos actividades principales: **atacar** y **defender**.

### Defensa

Fase del juego	Intención táctica	Papel de los jugadores	Acciones fundamentales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida inmediata del móvil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperar el móvil lo antes posible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defensor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos defensivos, interceptación, disuasión, presión.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repliegue o balance defensivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultar la progresión de los contrarios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defensor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos defensivos, interceptación de adversarios, disuasión de acciones, marcaje.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defensa en posición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteger las zonas de puntuación, cerrar los espacios y evitar que el contrario puntúe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defensor y portero en aquellos deportes donde participan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos defensivos, interceptación de adversarios, marcajes, blocajes.</li> </ul>



## Ataque

Fase del juego	Intención táctica	Papel de los jugadores	Acciones fundamentales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Recuperación inmediata del móvil.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantener la posesión.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atacante con balón</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desplazamientos con balón, transporte del balón (bote, conducción, pase, etc.).</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Contraataque</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Progresar esquivando a los contrarios.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atacante con balón y atacante sin balón.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desplazamientos con balón, desmarques, pase y recepción, bote o conducción.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ataque en posición</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buscar zonas desde las que conseguir puntuar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atacante con balón y atacante sin balón.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desplazamientos con balón (fintas), desmarques, apoyos, transporte del balón (bote, conducción, pase, etc.), lanzamientos, remates, etc.</li></ul>



### 3. Las acciones ofensivas o de ataque

#### Desplazamientos, bote o conducción del móvil

Avanzamos con el móvil protegido para:

- Conservar su posesión.
- Ganar terreno al contrario.
- Acercarnos a su zona de anotación.
- Buscar buenas posiciones para puntuar.

#### ¿Qué se debe tener en cuenta?

- Asegurar siempre la protección del balón.
- Avanzar con el móvil siempre que tengamos espacio por delante.
- Pasar a alguien mejor situado.

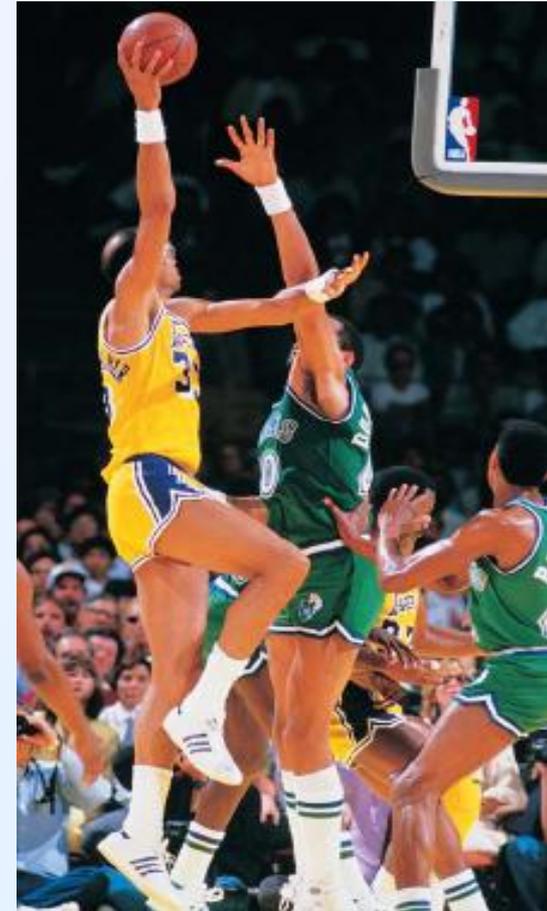


En fútbol y en *hockey* avanzamos conduciendo el móvil, lo que nos ayuda a trasladarlo por todo el campo.



## Errores más frecuentes

- Si miras constantemente el móvil, no verás lo que pasa a tu alrededor.
- Si avanzas siempre igual, los oponentes tendrán más facilidad para defenderse.
- Si botas el móvil muy alto o lo conduces con desplazamientos muy largos, queda desprotegido.
- No debes manejar el móvil con una sola mano o pie.
- Retenerlo demasiado tiempo, restando fluidez al juego.
- Cometer faltas técnicas.



Dar más de dos pasos en baloncesto es falta técnica.



## Pasar y recibir

Los jugadores se comunican con el pase y la recepción del móvil y colaboran para conseguir los objetivos del juego.

El objetivo de pasar es que un compañero reciba el móvil.

### ¿Qué se debe tener en cuenta?

- El móvil tiene que llegar al compañero mejor situado, en el momento adecuado.
- Antes de pasar, debes estar atento, observar la situación que te rodea y decidir rápidamente para superar a los contrarios.
- El que recibe debe estar colocado correctamente tras haber conseguido una buena situación.
- Un buen « pase », un segundo después, ya no es un buen « pase ».





## Errores más frecuentes

- Tener poca variedad de pases; aprende el mayor número posible.
- Mirar continuamente a los compañeros antes de pasar; este error puede hacer que nos roben el balón.
- No adaptarse a la pelota en los deportes que se juegan con las manos, provocando que se caiga.
- Pasar cuando hay defensores en la línea de pase o próximos al receptor.
- No estar atentos al juego cuando tenemos que recibir.
- Golpear con superficies inadecuadas hace que perdamos precisión.



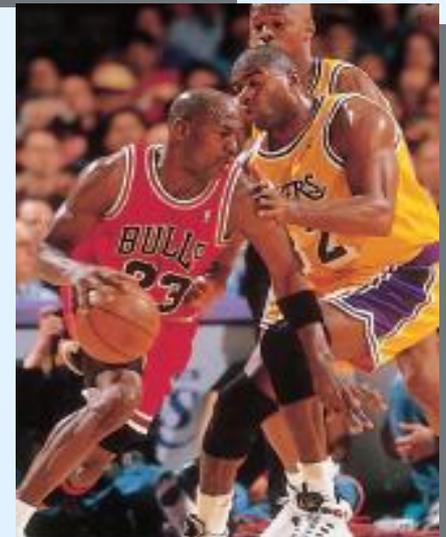


## Juego 1 contra 1: fintar, regatear, engañar...

El jugador que lleva el móvil trata de engañar al contrario para superarlo, seguir avanzando o conseguir mejorar su situación de cara al lanzamiento, tiro o remate.

### ¿Qué se debe tener en cuenta?

- Dominar todo tipo de desplazamientos, paradas, etc.
- El buen dominio en la adaptación y manejo de los móviles.
- Respetarse las limitaciones reglamentarias del número de pasos, etc.
- Procurar que la distancia al defensor sea suficientemente cercana para poder realizar la acción sin problemas.
- Cada deporte tiene sus tipos de fintas.





## Errores más frecuentes

- Mirar el balón, sobre todo en aquellos deportes donde hay bote o conducción del móvil.
- No proteger el móvil cuando estamos cerca del defensor.
- Perder el equilibrio después del cambio de dirección o en la salida.
- Realizar la finta a mucha distancia del defensa, con lo que puede reaccionar al engaño.
- No movilizar antes al defensor, desplazándolo hacia un lado.
- Abusar de las fintas y del juego uno contra uno.
- Olvidar que se participa en un juego colectivo.



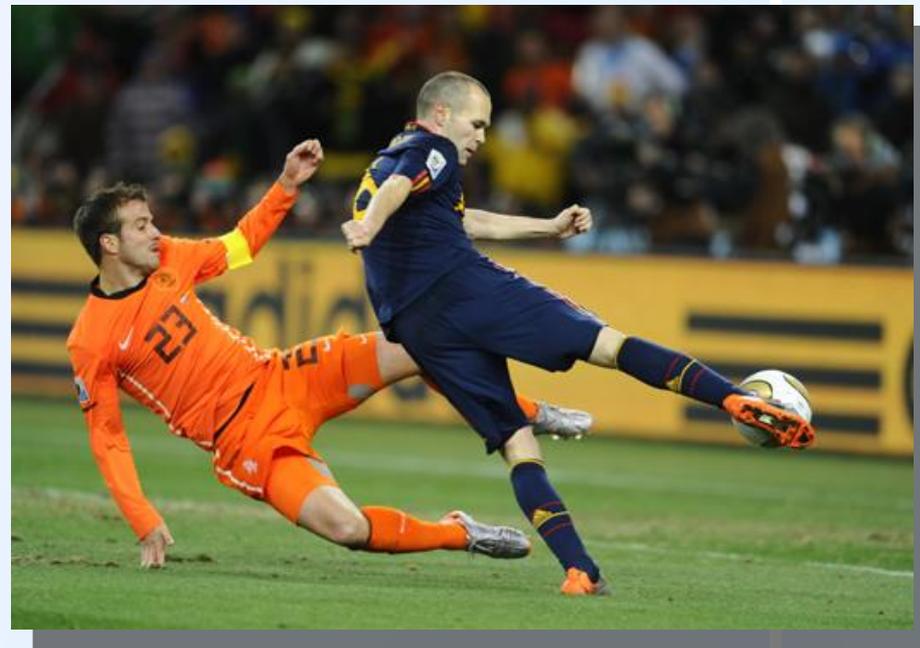


## Lanzar, tirar, rematar

Son las acciones que culminan el objetivo del juego, pues con ellas se debe meter un gol, una canasta, un ensayo o conseguir anotar puntos.

### ¿Qué se debe tener en cuenta?

- Además de la técnica, son muy importantes la velocidad, la fuerza y la precisión en lanzamientos, tiros y remates.
- Observar la zona de marca (portería, canasta, línea de ensayo) y la posición de los porteros o defensas.
- La variedad en la forma de lanzar hará más difícil que nos intercepten el móvil.
- Decidir con rapidez la acción, evita que los contrarios tengan tiempo para reaccionar.





## Errores más frecuentes

- Mirar al objetivo y a los defensores próximos (incluido el portero), dando información de lo que se va a hacer.
- Lanzar desequilibrados o muy cerca del defensor.
- No realizar bien el lanzamiento o remate y enviar fuera.
- Calcular mal la fuerza del tiro o golpear con una superficie inadecuada.
- Cerrar los ojos al rematar.
- Tener poca variedad en los lanzamientos.
- Tardar mucho en decidirte.
- No adaptarse a las posibles reacciones de los defensores.
- No valorar adecuadamente la situación y, lanzar o tirar, sin ninguna posibilidad de éxito.





## Desplazamientos sin balón en ataque. El desmarque

Los desplazamientos sin balón siempre tienen un doble objetivo: desmarcarse del contrario y ocupar espacios para recibir el balón o para lanzar.

### ¿Qué se debe tener en cuenta?

- No debes perder nunca de vista el móvil. Debes realizar los desplazamientos de forma natural.
- El objetivo fundamental debe ser apoyar y ocupar un espacio libre, recibir el balón, etc.
- El momento en el que se realiza la acción debe coordinarse con los compañeros.
- Momentos antes de recibir, alejarte del defensor.





## Errores más frecuentes

- No moverse y quedarse estático esperando a que te pasen.
- Ser muy previsible y no sorprender a los contrarios.
- Perder de vista el balón.
- Ocupar espacios muy alejados del compañero en posesión del balón.
- No realizar cambios de dirección y de ritmo.
- Ocupar zonas donde hay demasiados defensores.
- En *rugby* y en fútbol, no tener en cuenta la posición del balón y quedar en fuera de juego.





## 4. Las acciones defensivas

### Los desplazamientos defensivos

Se utilizan para poder llevar a cabo cualquier acción en defensa como evitar el avance del contrario, interceptar el móvil, marcar al contrario, evitar el lanzamiento o que anoten un punto.

#### ¿Qué se debe tener en cuenta?

- La defensa, sobre todo en actitud; es decir, tener voluntad para defender.
- La forma de desplazarnos estará en función de los objetivos a conseguir, la proximidad de los atacantes y el espacio de juego.
- Deben ser desplazamientos naturales lo más eficaces posibles.
- Partir siempre de la posición de base, la cual debe ser dinámica.
- La defensa necesita una buena actitud, una concentración óptima, capacidad de sufrimiento y disciplina de equipo.





## Errores mas frecuentes

- Una actitud pasiva o relajada.
- Desequilibrios en las paradas o en las acciones defensivas.
- Llegar tarde sin anticiparse a los atacantes.
- Perder de vista el móvil.
- No partir de la posición adecuada (posición de base).





## Interceptar o quitar el móvil

Buscamos recuperar el móvil anticipándonos a los contrarios, cortando la trayectoria del balón o evitando que lo reciban.

### ¿Qué se debe tener en cuenta?

- Tener dentro de nuestro campo visual la mayoría de los elementos importantes del juego.
- La distancia al atacante, ya que el móvil es más rápido que nosotros.
- La zona donde se intercepta, porque cuanto más cerca esté de tu zona de anotación, si fallamos, más fácil será que el atacante marque un tanto.
- Interceptar exige una gran capacidad de anticipación, y por ello es muy importante observar y prever la acción de los atacantes.
- Puedes engañar a los atacantes con tus gestos, desplazamientos, etc.



En voleibol la interceptación se relaciona con el bloqueo. En fútbol con el despeje y en *hockey* se denomina *takle*.



## Errores mas frecuentes

- Llegar demasiado pronto o demasiado tarde, con lo cual no recuperas el móvil y el atacante puede sobrepasarte.
- Realizar la acción con demasiada brusquedad y cometer falta.
- Ser muy previsibles y perder el factor sorpresa.





## Marcaje

El marcaje consiste en controlar a un oponente próximo o lejano para dificultar sus acciones técnico-tácticas y evitar que consiga sus objetivos.

### ¿Qué se debe tener en cuenta?

- Mantener una distancia de seguridad para poder reaccionar a tiempo ante cualquier acción inesperada del atacante.
- El marcaje está muy unido a los desplazamientos defensivos; tienes que practicarlos asiduamente para conseguir hacerlo bien.
- No se marca igual en todas las zonas del campo; además, debes tener en cuenta la peligrosidad potencial del atacante.
- Acosar permanentemente al poseedor del balón para dificultar al máximo sus movimientos.





## Errores mas frecuentes

- Acercarse demasiado al atacante.
- Controlarlo demasiado lejos, facilitando acciones ante las que no podemos reaccionar.
- La defensa no debe ceder hasta conseguir evitar la progresión o recuperar el balón.
- Hacer faltas innecesarias.
- No anticiparse a los movimientos de los atacantes, jugando siempre a «remolque» de sus acciones.
- No estar concentrados lo suficiente y ser fácilmente sorprendidos.



## Jugamos a baloncesto



1. Los componentes del juego
2. El ciclo del juego
3. Las reglas
4. Las acciones individuales en ataque
5. Las acciones individuales en defensa
6. El juego de ataque
7. El juego colectivo en defensa
8. Formas de juego

# 1. Los componentes del juego

**Terreno de juego.** Rectángulo cuyas dimensiones reglamentarias son de 28 x 15 m. Las líneas longitudinales se denominan líneas de banda, mientras que las que definen la anchura líneas de fondo.

**El balón y las canastas.** El **balón** es esférico como en otros deportes colectivos, aunque su tamaño es más grande. Las **canastas** son dos, con unas dimensiones reglamentarias que varían en función de la modalidad practicada. Están formadas por varios elementos: el soporte, el tablero y el aro. Este último no varía el tamaño con las categorías.



**Duración.** Un partido tiene una duración reglamentaria de cuatro tiempos. En Europa, cada tiempo dura 10 minutos; en EEUU, 12. Estos tiempos son para competiciones oficiales.





**Los jugadores y los árbitros.** Son dos equipos formados por 10 jugadores, de los que juegan simultáneamente tan sólo cinco. Es decir, cinco contra cinco.

Los **árbitros**, normalmente, y en partidos de tu categoría, hay uno encargado de que se cumplan las reglas y de aplicar las sanciones.





# 2. El ciclo del juego



**Ataque 3.** Conseguimos buenas condiciones de lanzamiento. Lanzamos a canasta para conseguir puntuar.

Ataque



**Defensa 1.** Presionamos para intentar recuperar rápidamente el balón.

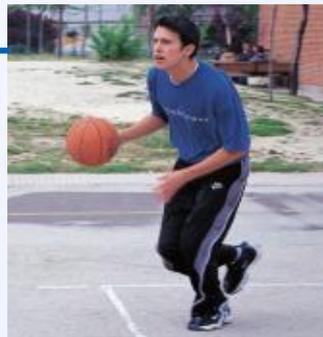
Defensa



**Defensa 2.** Dificultamos la progresión y las acciones de los contrarios.



**Ataque 2.** Progresamos hacia la canasta contraria superando la posición de los contrarios.



**Ataque 1.** Mantenemos la posesión del balón.



**Defensa 3.** Impedimos que los contrarios consigan buenas zonas de lanzamiento. Evitamos el lanzamiento y recuperamos el balón.



### 3. Las reglas

Las **reglas y normas** de un deporte sirven para facilitar su realización, y que el juego transcurra y se desarrolle tal como es.

Lo que puedes hacer...	Lo que puedes hacer...	Lo que puedes hacer...
En el terreno	Con el balón	Con los contrarios
<ul style="list-style-type: none"><li>• Puedes moverte libremente por todo el terreno de juego.</li><li>• Si tu equipo tiene el balón, puedes estar en las zonas un máximo de tres segundos, excepto si estás avanzando para lanzar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puedes tenerlo en las manos y pivotar con él, pero no más de cinco segundos.</li><li>• En las entradas a canasta puedes dar dos pasos con el balón en las manos.</li><li>• Puedes botarlo y volverlo a coger.</li><li>• Puedes lanzarlo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presionar, para recuperar el balón sin contacto físico... solo si está situado a la espalda del defensor.</li></ul>



<b>Lo que no puedes hacer...</b>	<b>Lo que no puedes hacer...</b>	<b>Lo que no puedes hacer...</b>
<b>En el terreno</b>	<b>Con el balón</b>	<b>Con los contrarios</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Estar en las zonas restringidas más allá del tiempo permitido.</li><li>• Salirte del terreno de juego.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No puedes dar más de dos pasos con él en la mano (pasos).</li><li>• No puedes botar, cogerlo y botar otra vez (dobles).</li><li>• Mantenerlo más de cinco segundos en las manos sin jugarlo.</li><li>• Si estás en el campo contrario, pasarlo o lanzarlo hacia tu campo (campo atrás).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Empujar, agarrar, golpear, zancadillear, etc.</li><li>• Impedir el avance con los brazos y piernas.</li><li>• Quitar el balón de forma violenta.</li></ul>



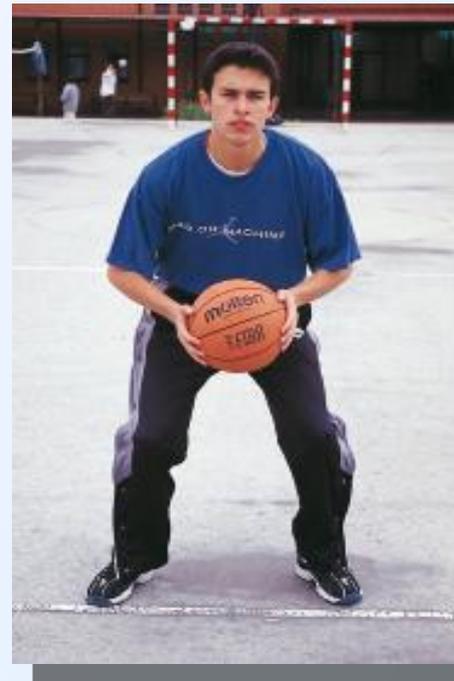
## 3. Las acciones individuales en ataque

### La posición básica

Es aquella posición que, por su importancia para el juego, los jugadores tienden a repetir más veces durante un partido. Permite que en todo momento sepan cuál y cómo debe ser su posición en el campo.

#### Aspectos tácticos

- A partir de esta posición el jugador puede realizar cualquier acción.
- Permite un mejor campo visual, desplazamientos más rápidos y un mejor agarre del balón.



La posición básica consiste en tener los pies separados, las rodillas semiflexionadas, el tronco inclinado y la cabeza erguida.



## Aspectos técnicos

- Los pies separados, aproximadamente la anchura de los hombros.
- Las rodillas semiflexionadas.
- Tronco inclinado ligeramente hacia delante.
- Cabeza erguida y con la mirada al frente y tener dentro del campo visual la mayor parte de los elementos del juego.





## El agarre del balón

Es coger el balón correctamente adaptándolo con las dos manos y poder realizar bien cualquiera de las acciones fundamentales: pasar, lanzar, etc.

### Aspectos tácticos

- Garantizar su posesión, protegiéndolo ante la proximidad de los contrarios.
- Debe realizarse un buen agarre y manejar el balón sin tener que estar mirándolo continuamente, para poder observar otros elementos del juego.
- Puedes pivotar con el balón agarrado.





## Aspectos técnicos

- Debe realizarse con los dedos abiertos, presionando con fuerza.
- Las manos formando «un embudo», con las muñecas relajadas para poder botar, pasar o lanzar.
- Los brazos, ligeramente flexionados, separados del cuerpo cogiendo el balón entre la cintura y el pecho.





## ¿Qué es pivotar?

Es una acción técnica que se utiliza para proteger el balón ante un defensor, buscar un compañero a quien pasar o mejorar las condiciones de lanzamiento.

Se ejecuta con el balón en las manos, realizando giros sobre un punto fijo: la puntera o talón de uno de los pies.

El otro pie se puede desplazar en todas las direcciones.



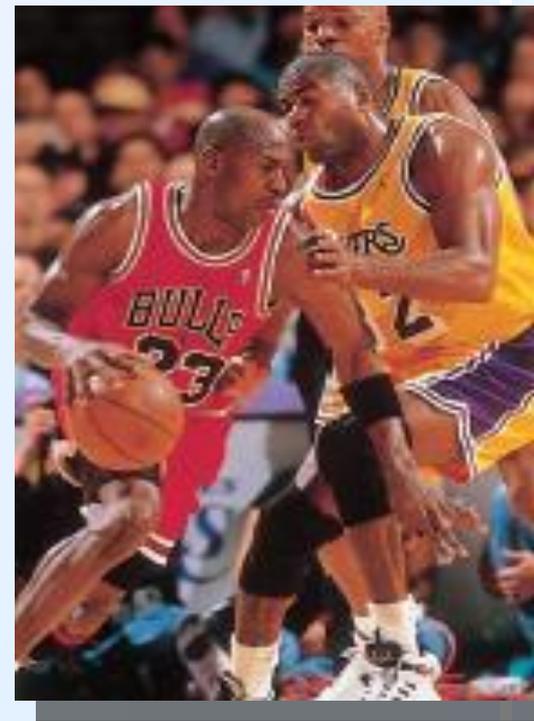


## El bote

Consiste en lanzar el balón contra el suelo una o varias veces sin perder su control, pudiendo simultáneamente realizar desplazamientos y no cometer falta, «dobles».

### Aspectos tácticos

- El bote nos permite desplazarnos con el balón más allá de los dos pasos que permite el reglamento y hacerlo de forma más rápida.
- También nos permite proteger el balón ante el acoso de un defensor y en espacios reducidos.
- No se debe abusar de su uso y saber utilizarlo:
  - Para progresar por espacios amplios sin oposición.
  - Para superar a un oponente con cambio de dirección.
  - Para proteger la pelota y dar tiempo a que un compañero se desmarque.
- Es importante botar sin mirar el balón.





## Aspectos técnicos

- La acción de botar el balón contra el suelo se realiza con fuerza, fundamentalmente con los dedos, en coordinación con la acción del brazo, antebrazo y muñeca.
- La mano acompaña el balón, tomando contacto con él en la mitad superior.
- Es importante saber botar alternativamente con las dos manos: derecha e izquierda.
- En caso de tener que proteger el balón, lo debes hacer interponiendo tu cuerpo entre el contrario y el balón, botando con la mano más alejada del defensor.
- El balón no puede subir por encima de la cintura del jugador.





## Diferentes tipos de bote

### De protección



- Se realiza cuando hay un defensor cerca, para proteger el balón.

### De progresión



- Se utiliza para ir hacia la canasta

### De velocidad



- Se emplea para avanzar rápidamente cuando existe mucho espacio por delante y no hay defensor.



## Pasar y recibir

El objetivo del pase es trasladar con seguridad el balón a un compañero, para que este lo reciba en condiciones de ser jugado de nuevo.

### Aspectos tácticos

- Observar la mayor parte de elementos de juego, así como sus circunstancias.
- Saber elegir a quién pasar.
- Elegir la forma del pase y prever las acciones de los contrarios para superar su oposición.
- El receptor debe realizar todo lo posible para facilitar la recepción del pase. Los movimientos anteriores a la misma son de gran importancia.





## Aspectos técnicos

- Tener un buen dominio en el agarre y manejo del balón.
- El pase debe ser preciso, tenso y rápido; dirigido hacia el sitio donde mejor pueda ser jugado.
- Igualmente debe ser seguro, garantizando que lo va a recibir el compañero.
- Utilizaremos todas las posibilidades de movimientos y posibles formas de pase para superar a los contrarios.
- El receptor debe pedir el balón.
- Hay que garantizar una buena recepción, con las dos manos, protegiendo el balón con el cuerpo si hiciera falta.



Es importante que hagas juegos donde el pase y la recepción sean las acciones principales.

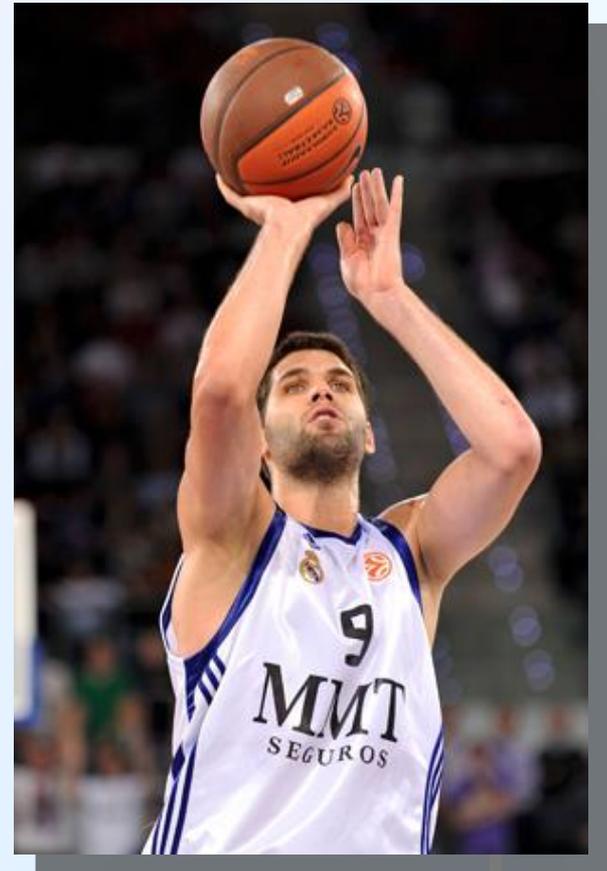


## El lanzamiento

Es la acción culminante del ataque, mediante la cual se puede conseguir canasta.

### Aspectos tácticos

- Antes de realizar un lanzamiento son muy importantes las acciones previas que realiza el jugador para conseguir una buena zona de lanzamiento.
- El jugador debe elegir adecuadamente el tipo de lanzamiento, el momento, la trayectoria e incluso la velocidad del mismo.
- La potencia es un factor importante, pero tampoco debe ser muy grande, para que, si no entra el balón, no rebote muy lejos.
- La precisión es fundamental y esto sólo es posible con una buena concentración, observando el aro, y una adecuada ejecución técnica del lanzamiento.





## Aspectos técnicos

- Al principio, lo más importante es que lances, con el tronco y los pies orientados a la canasta, aunque su técnica no sea muy buena.
- Es imprescindible un buen agarre, dominio de la posición básica y un buen manejo del balón.
- La ejecución de un lanzamiento es un movimiento complejo que implica un gran número de segmentos corporales, lo cual requiere un alto índice de coordinación.
- Los movimientos deben ser fluidos y rápidos.



Un movimiento fluido y rápido permite un lanzamiento con ventaja.



## Los desmarques

Son acciones individuales cuyo objetivo es buscar y ocupar zonas eficaces para recibir, avanzar hacia la canasta o lanzar. Para ello utilizaremos los desplazamientos, con toda su riqueza de arrancadas, paradas, cambios de dirección y cambios de ritmo.

### Aspectos tácticos

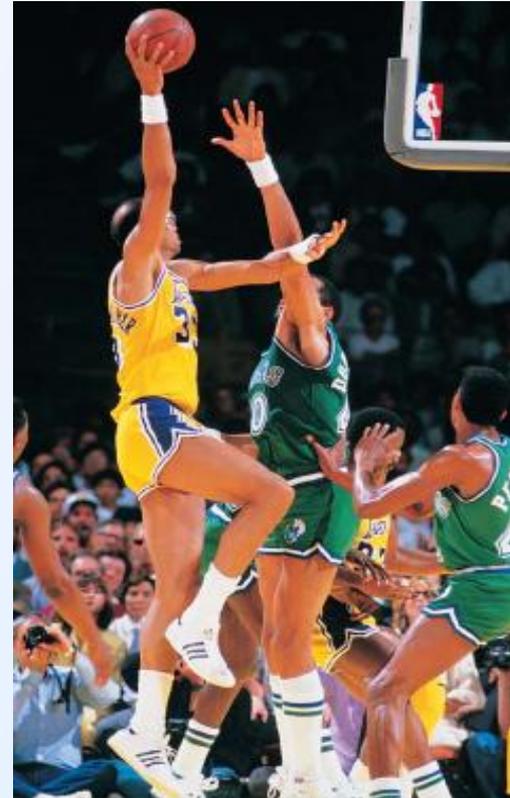
- Se utilizan para adquirir cierta ventaja ante el contrario, sobre todo cuando la defensa es muy agresiva y presionante.
- La acción de desmarque va muy unida a las acciones coordinadas del resto de compañeros.
- Es muy importante la velocidad y la sorpresa para despistar al defensor.





## Aspectos técnicos

- Es importante tener un buen dominio de los desplazamientos, combinando arrancadas y paradas, con cambios de dirección y de ritmo.
- Hay que intentar recibir el balón lo más cerca posible de la canasta o dirigiéndonos hacia ella.
- Hay que realizar desmarques tanto en espacios amplios como en los reducidos.
- La coordinación con los compañeros exige una adaptación constante al momento del desmarque.
- La petición del balón debe realizarse con la mano más alejada del defensor.



Una vez recibido el balón, hay que buscar rápidamente la orientación a la canasta, con los pies mirando hacia ella.



## La puerta atrás

La **puerta atrás** es un desmarque que se realiza cuando el defensor se anticipa para cortar el balón, entonces, mediante un desplazamiento sorpresivo (fotografía 1), engañamos al defensor recibiendo cerca de la canasta (fotografía 2).





## Las fintas

Es una acción que se realiza con o sin balón y consiste en engañar al defensor para superarlo, o por lo menos desequilibrarlo.

### Aspectos tácticos

- Se debe realizar con proximidad del defensor.
- La acción debe ser imprevisible y con cambios de ritmo, por lo tanto el engaño debe sorprender.
- Las acciones posteriores a la finta son importantes tanto en caso de éxito como de fracaso.
- No hay que abusar de su uso.





## Aspectos técnicos

- Es importante el dominio y la adaptación del balón, así como los desplazamientos.
- Existen diferentes tipos de fintas:
  - Fintas de pase.
  - Fintas de bote.
  - Fintas de penetración y tiro.
  - Fintas de lanzamientos.





## 4. Las acciones individuales en defensa

### La posición básica y los desplazamientos defensivos

Es la posición fundamental que debe mantener un jugador en defensa, y con la cual realiza todos los desplazamientos.

#### Aspectos tácticos

- Es muy importante mantener esta posición, independientemente de dónde esté el balón para poder realizar movimientos rápidos y en equilibrio.
- El defensor debe colocarse siempre entre el oponente y la canasta, y mantenerse en esta situación.
- Para ello es importante la orientación, con el fin de poder tener a la vista el mayor número posible de elementos del juego.



## Aspectos técnicos

- Lo más importante es mantener las piernas flexionadas y el cuerpo erguido, los brazos flexionados y las palmas de las manos hacia arriba.
- El desplazamiento se realiza con las piernas flexionadas y separadas, moviendo en primer lugar el pie del lado al que se quiere ir.
- Los pies no se deben juntar o cruzar, para no perder el equilibrio.
- El movimiento de las manos es coordinado con el de los pies, acosando continuamente al contrario.





## El marcaje

Es la acción defensiva con el objeto de controlar al oponente con o sin balón, para dificultar o impedir sus acciones.

### Sobre el atacante con balón

- El jugador debe situarse siempre entre la canasta y el atacante, manteniendo la posición básica en defensa.
- A una distancia que podamos tocar al atacante si extendemos el brazo.
- La observación del jugador defensor es muy importante, ya que la acción de marcaje varía en función de las circunstancias del atacante.
- Si no impedimos las acciones del atacante las dificultaremos al máximo para que no sean eficaces.
- Si el atacante bota el balón y lo vuelve a coger, la presión será mayor utilizando los brazos para impedir o dificultar el pase.





## Sobre el atacante sin balón

- Hay que situarse de tal forma que podamos observar al mismo tiempo oponente y balón.
- Formaremos un triángulo entre nosotros, el atacante y el balón.  
Este triángulo será mayor o menor en función de la situación del balón.
- Dividimos imaginariamente el campo en dos mitades con una línea que vaya de canasta a canasta.
- El lado donde se encuentre el balón lo llamaremos lado fuerte, el triángulo será muy cerrado y presionaremos fuerte sobre el atacante.
- El lado donde no está el balón se denomina lado débil, el triángulo será más abierto para poder ayudar a un compañero o interceptar el balón.





## La ayuda

Es una acción muy importante en defensa que consiste en ir a ayudar a un compañero si es superado por el oponente, lo que da sentido colectivo a la defensa.

Para ello, el defensor debe estar muy atento para prestar el apoyo cuando sea necesario y posteriormente recuperar su posición.





## 6. El juego de ataque

### Las acciones de 1 contra 1

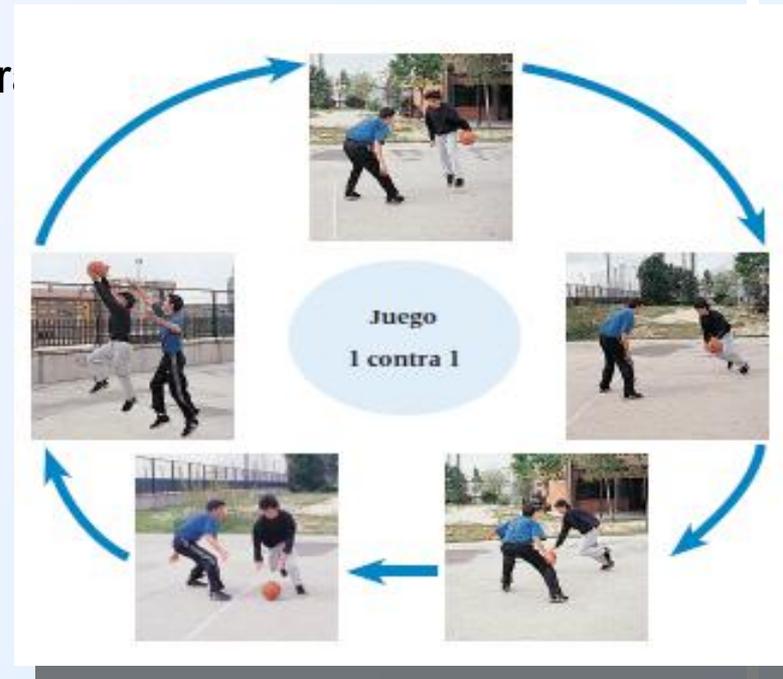
El juego 1 contra 1 comprende todas las acciones que realiza individualmente el jugador para superar al defensor.

#### ¿Cuándo hay que hacerlo?

- Cuando no haya una situación de ventaja mayor (por ejemplo, un 2 contra 1).
- Cuando no tenga a nadie a quien pasar.
- Cuando esté en posición de lanzamiento.

#### ¿Qué puedo conseguir?

- Avanzar hacia la canasta.
- Crear situaciones de superioridad numérica.
- Una buena zona de lanzamiento.





## El juego colectivo

Los objetivos colectivos del juego requieren de una gran coordinación de acciones, y en las que el equipo debe cumplir unas premisas:

- Ocupación equilibrada del espacio de juego.
- Situar de forma homogénea a los jugadores en los lados del campo.
- Saber moverse hacia la canasta y en otras direcciones para ocupar espacios eficaces.
- El portador del balón debe tener espacios para avanzar a canasta y penetrar en la defensa.
- Los jugadores sin balón deben saber moverse para crear líneas de pases, cortar y recibir, rodear la defensa, abrir espacios, desmarcarse para darle opciones al pasador, etc.





## Situaciones de superioridad numérica: 2 contra 1

### ¿Qué se debe hacer?

- Aprovechar la posible ventaja espacial.
- Los jugadores deben avanzar mediante pases rápidos y a gran velocidad.
- Cerca de la canasta el jugador con balón debe ir hacia la misma botando el balón para tirar y, en caso de no poder lanzar, atraer al defensor.
- El jugador sin balón buscará anchura, a la vez que espacios de penetración para recibir y poder realizar un lanzamiento en bandeja.
- Es muy importante realizar el menor número posible de pases y lanzar en las mejores condiciones.





## Situaciones de superioridad numérica: 3 contra 2

### ¿Qué se debe hacer?

- Aprovechar la posible ventaja espacial, situándonos en tres «carriles», dos laterales y uno central.
- Si estamos en nuestro campo, avanzar con pases rápidos, manteniendo la anchura del campo.
- Una vez en el campo contrario, convertir el 3 x 2 en una situación 2 contra 1 y resolver como la anterior.
- Para ello, el balón debe estar en el jugador que esté situado en el centro, que avanzará hacia canasta botando.
- En función del defensor que atraiga al jugador del centro, se resolverá hacia un lado u otro.





## Situaciones de igualdad numérica

Las situaciones 2 contra 2 son la base del juego colectivo y para convertirlas en situaciones útiles hay que cumplir los principios enumerados en el apartado de juego colectivo.

Podemos conseguir varios objetivos:

- Aproximarnos a canasta mediante pases.
- Hacer circular el balón buscando una zona de lanzamiento.
- Posibilitar el desmarque de un compañero, creando una superioridad numérica.





## 6. El juego colectivo en defensa

Para conseguir los objetivos defensivos es necesario:

- Ocupar las zonas eficaces antes que los oponentes.
- Observar el balón y el oponente directo manteniéndolos a la vista y a una distancia adecuada que nos permita intervenir.
- Dificultar al máximo las acciones de los atacantes.
- Ante el error de un compañero, los defensores más cercanos deben ayudarle.



## 7. Formas de jugar

Al baloncesto se puede jugar en terrenos más pequeños con menor número de jugadores.

Puedes jugar tú solo lanzando a canasta, partidos de 1 contra 1, concursos de lanzamientos, etc.

Una modalidad más colectiva y parecida al baloncesto, el «3 contra 3 en medio campo», el «3 contra 3 en todo el campo», el «5 contra 5 en medio campo»...



## ▶ La expresión de nuestro cuerpo



1. Tu cuerpo se expresa continuamente
2. La expresión corporal desarrolla nuestras posibilidades
3. Distintas maneras de mejorar nuestra capacidad de expresarnos
4. Utilizamos objetos para expresarnos
5. El teatro: una forma de contar historias
6. El mimo, una forma de hablar con el cuerpo
7. Jugamos a ser mimos

# 1. Tu cuerpo se expresa continuamente

Nuestro cuerpo no solo nos sirve para correr, levantar pesos o jugar a un deporte, también nos sirve para expresar lo que sentimos. Pero, al igual que necesitamos entrenarnos para poder correr más o para jugar mejor a un deporte, también necesitamos desarrollar las posibilidades que tiene nuestro cuerpo de expresarse.

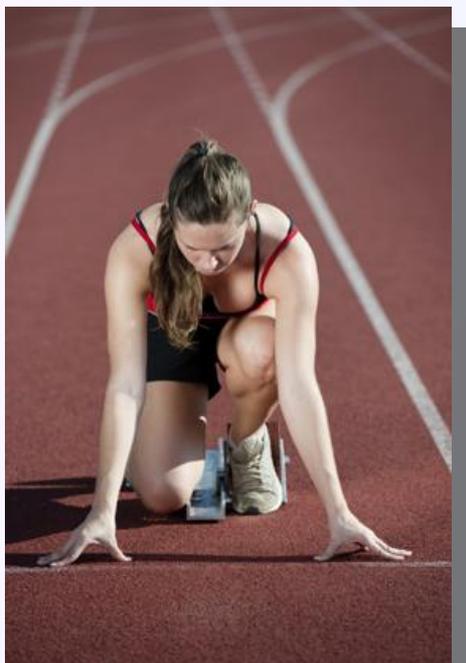


El lenguaje hablado es fundamental para poder expresar nuestros pensamientos, pero también nos podemos expresar con gestos, movimientos...como hacen los mimos.



## 2. La expresión corporal desarrolla nuestras posibilidades

La **expresión corporal** te ayuda a que te sientas más a gusto con tu cuerpo, a que disfrutes más moviéndote como te apetece, a que no tengas tanto «corte» delante de los demás.



En clase de Educación física no solo desarrollas tu rendimiento...sino también tu capacidad de expresión.



### 3. Distintas maneras de mejorar nuestra capacidad de expresarnos

Para seguir desarrollando nuestra capacidad expresiva, podemos experimentar las posibilidades de **movernos en el espacio** —saltar, girar, andar—, de **expresar sensaciones** —frío, calor, cansancio— y **estados de ánimo** —alegría, tristeza, enfado—.

#### Formas de movernos

¿Cuántas formas diferentes de desplazarnos podemos inventar?  
¿Qué maneras de andar podemos imitar?

Algunos juegos pueden ser:

- Andamos todos como...
- Adivina quién soy.
- Nos movemos como...
- Nos movemos de formas extrañas.
- La sombra.





## Los tamaños y formas de mi cuerpo

Nuestro cuerpo puede cambiar mucho de tamaño y de forma. Cuanto más seas capaz de descubrir y practicar, más posibilidades tendrás después de expresar con éxito lo que deseas.

Puedes hacerlo a través de **juegos sencillos** y divertidos en los que imites distintos objetos, materiales, plantas o animales que cambien de forma y de tamaño.



Exploramos las posibilidades de movimiento de la espalda.



Hacemos una flor con nuestra manos.



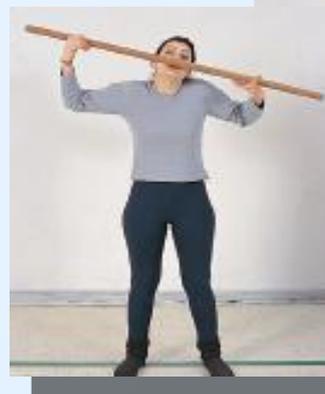
## 4. Utilizamos objetos para expresarnos

Explorar las posibilidades de los objetos, transformarlos en otros, darles otras funciones, crear revolucionarios artilugios con ellos, todo lo podemos hacer con un poco de imaginación y ganas de jugar y divertirnos.

Lo hacemos bailar.



Lo transformamos:





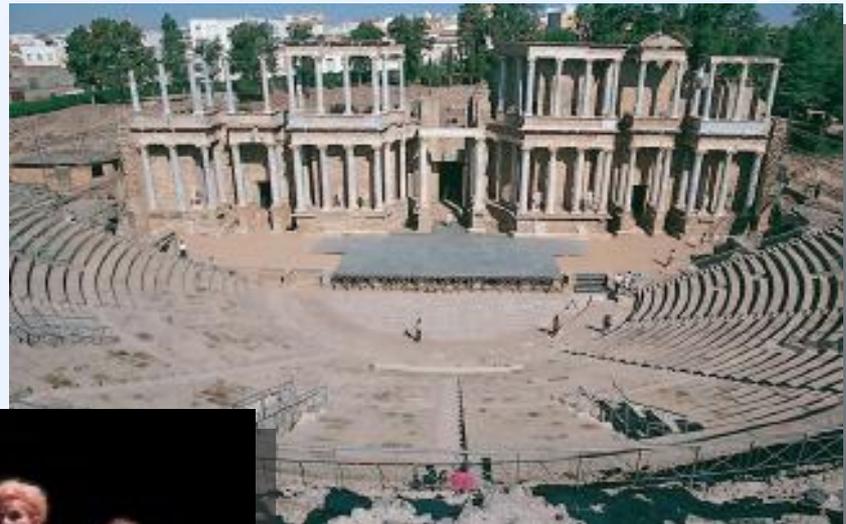
## 5. El teatro: una forma de contar historias

El **teatro** es el arte en el que los actores, utilizando la voz y el cuerpo, representan personajes que cuentan historias al público.

La representación de una obra de teatro requiere mucho tiempo de ensayo y una gran preparación.

Te proponemos algunos juegos sencillos para que te vayas entrenando:

- Representar chistes.
- «El ... al que le ocurría...». En este juego debéis crear un personaje al que le suceda algo y, a partir de ahí, improvisar el resto de la historia.
- Representar cuentos infantiles.





## Preparamos nuestra obra de teatro

Estos son los pasos que debes dar para representar una obra sencilla:

- Escoger la obra.
- Ver los personajes y distribuirlos entre los actores.
- Escoger el vestuario.
- Preparar el escenario.
- Ensayar.
- Anunciar la representación.
- Representarla.





## 6. El mimo, una forma de hablar con el cuerpo

El **mimo**, también llamado por algunos pantomima, ha sido definido como «el arte del silencio», «la magia del gesto» o «el arte de decir sin hablar».

### Cómo desarrollar la expresividad en el mimo

- Expresando distintos sentimientos con la cara y el cuerpo.
- Representando distintas formas de movernos.
- Realizando acciones imaginarias.
- Representando distintos objetos de forma imaginaria.



## 7. Jugamos a ser mimos

Lo importante a la hora de hacer mimo es utilizar nuestra imaginación para que parezca real lo que no lo es.

El mimo representa sentimientos y acciones:



## Jugamos en el medio natural



1. El medio urbano y el medio rural
2. Las actividades físicas en la naturaleza
3. Jugamos en la naturaleza



# 1. El medio urbano y el medio rural

## Medio urbano

- Es el de las ciudades como, Valencia, Madrid, Salamanca etc.
- La población vive en un espacio reducido.
- Hay muchos edificios de más de dos plantas y multitud de calles y carreteras.
- Los árboles y plantas solo se encuentran en los parques y los jardines, y los únicos animales en libertad que puedes encontrar son algunos pájaros.
- Es un medio artificial porque el ser humano ha modificado casi por completo lo que había inicialmente.



## Medio rural

- Es el de los pueblos medianos o pequeños, como Brihuega, Aguilar del Alfambra etc.
- Hay muchos menos habitantes y no están tan hacinados como en el medio urbano.
- Las casas son en su mayoría de una o dos plantas y hay menos calles, carreteras y coches que en las ciudades.
- Puedes encontrar árboles, plantas y, animales en libertad.
- No es un medio completamente artificial.





## El medio natural

- El medio natural es aquel que no ha sido modificado por el hombre o que lo ha sido muy poco.
- Se caracteriza por la escasa población humana que lo habita, que está muy dispersa.
- La naturaleza es rica y hay gran cantidad de árboles, plantas y animales que viven libremente.
- Las zonas rurales que han respetado la naturaleza en su estado inicial también pueden ser consideradas como un medio natural.





## Espacios naturales protegidos

Hoy en día, gran parte de las zonas naturales que quedan en nuestro país están protegidas y se las denomina **espacios naturales protegidos**.

El primero de estos espacios protegidos en el mundo fue el parque nacional de **Yellowstone**, en **Estados Unidos**.

En España, el primer parque nacional fue el de **Covadonga** en **1918**, y existen 14 parques nacionales, divididos en cinco grandes tipos: parques de montaña, parques marinos, parques interiores, parques insulares canarios y parques de zonas húmedas.

En 1995, se amplía el Parque Nacional de Covadonga a todos los Picos de Europa, declarándolo las Cortes Generales como Parque Nacional de los Picos de Europa.





## 2. Las actividades físicas en la naturaleza

Son muchas y muy diversas las actividades físicas y deportivas.

### Actividades según el medio en que se desarrollan

#### Desplazarse por la naturaleza...



Andando (senderismo).  
A caballo.  
En bicicleta.  
Corriendo (cross, carrera de orientación, raids...).

#### En tierra...



Escalada.  
Acampada.

#### Bajo tierra...



Espeleología.

#### En la nieve...



Esquí (de fondo, descenso).  
Marcha con raquetas.  
Trineos.  
*Snowboard*.  
Alpinismo.

En la playa y en el mar...



Deportes: voley-playa, fútbol-playa....  
*Surf.*  
*Windsurf.*  
Vela.  
Submarinismo.

Por el aire...



Parapente.  
Ala delta.  
Paracaidismo.

En los ríos y embalses...



Descenso de cañones.  
*Rafting.*  
Piragüismo.  
Vela.





## El respeto por la naturaleza

Te proponemos algunos consejos que debes seguir siempre que salgas al medio natural:

- Observa las normas de seguridad y respeto por la naturaleza.
- Asegúrate de que aquello que vas a realizar no afectará al entorno.
- No hagas ruidos molestos e innecesarios.
- No tires basura: guárdala y deposítala en el primer contenedor que veas.
- Procura ser especialmente cuidadoso en la época de cría.





### 3. Jugamos en la naturaleza

Practicar juegos y actividades en la naturaleza te ayudará a:

- Conocer las características del medio natural en el que las realices.
- Aprender a respetar y conservar la naturaleza.
- Descubrir el placer de estar en contacto con la naturaleza y disfrutar de las muchas posibilidades que te ofrece.
- Mejorar tu condición física y tus habilidades.
- Aprender a desenvolverte con más seguridad e independencia.
- Trabajar en equipo con tus compañeros.

Te vamos a explicar los siguientes juegos:

- De observación.
- De acecho.
- De comunicación.
- De rastreo.
- De orientación.





## Juegos de observación

- Intenta distinguir cuántos tipos de árboles distintos hay en la zona en la que estás.
- Escoge un trozo del suelo en el que haya vegetación y obsérvalo durante unos minutos.
- Observa cuántos tipos diferentes de flores y de hojas hay.



### El juego de Kim

Consiste en:

- Deposita sobre una mesa o una bandeja unos cuantos objetos distintos.
- Obsérvalos durante un minuto, tratando de retenerlos en la memoria.
- Por último, cuando termina el tiempo, se tapan los objetos y debes intentar recordarlos.



Observa los objetos durante un minuto y posteriormente anota los que puedas recordar.



## Juegos de acecho

Acechar es observar sin ser visto. Te proponemos dos juegos de acecho:

- Las banderas.
- El silbato furtivo.

### Las banderas

#### Materiales

- Dos camisetas o telas que sirvan de bandera, y dorsales numerados.

#### Jugadores

- Dos equipos de entre 5 y 10 jugadores.

#### Objetivo

- Coger la bandera del equipo contrario sin ser visto.

#### Reglas

- Cada equipo sitúa su bandera en un lugar en el que sea relativamente fácil verla.
- Los jugadores, una vez escondidos entre la vegetación, deben avanzar hacia la bandera del equipo contrario sin ser vistos.
- Si algún jugador descubre a un contrario debe decir su número en voz alta, y el que le ha descubierto tiene un minuto para volver a esconderse, obligándole a comenzar de nuevo desde su bandera.



## El silbato furtivo

### Materiales

- Silbato. Cronómetro. Gorra o cinta de color para el pelo.

### Jugadores

- Sin límite, uno será el furtivo y el resto los perseguidores.

### Objetivo

- Localizar al jugador furtivo.

### Reglas

- Debéis elegir a un compañero, el furtivo, que vaya provisto del cronómetro, silbato, y una gorra o cinta en la cabeza que nadie debe saber de qué color es.
- En el plazo de un minuto debe esconderse y tocar el silbato desde donde se encuentre cada dos minutos.
- Los compañeros deben intentar localizarle, ver de qué color es el objeto que lleva en la cabeza y decírselo al profesor.
- El que lo consiga será el próximo furtivo y deberá ponerse en la cabeza algo de color diferente.
- En caso de que sea el furtivo el que descubra a un compañero, dirá su nombre en voz alta y este habrá de comenzar la búsqueda desde el lugar de inicio.



## Juegos de comunicación

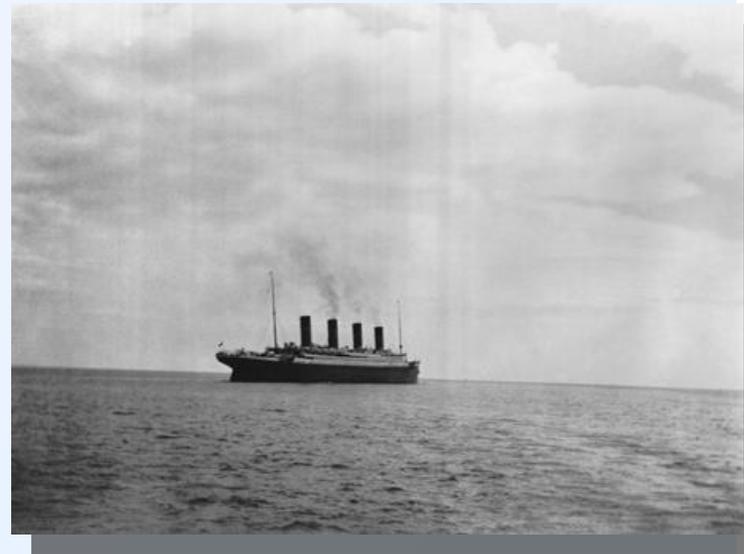
Existen dos códigos que pueden resultarte de gran utilidad para comunicarte con tus compañeros a gran distancia.

- El código Morse.
- El código de banderas.

El **código Morse** está basado en la transmisión y recepción de mensajes empleando sonidos o rayos de luz, y un alfabeto alfanumérico compuesto por puntos y rayas.

Las letras están representadas por combinación de puntos y rayas.

En el **código de banderas** nos servimos de dos banderas para mandar los mensajes en la que cada letra le corresponde una posición.



Estos dos códigos han sido empleados durante siglos, especialmente por navegantes.

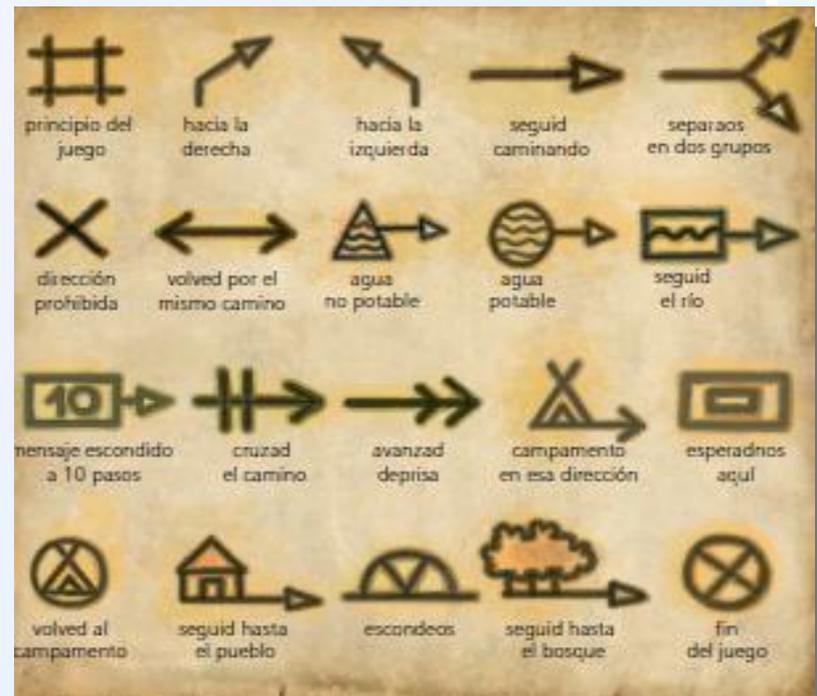
## Juegos de rastreo

Rastrear es seguir una pista o una huella.

Te proponemos un juego de rastreo, el denominado juego de pistas.

### Juego de pistas

- Una o dos personas trazan un recorrido en el que van dejando pistas que el resto de los compañeros deberá seguir hasta el final.
- Las pistas, podéis dibujarlas en un papel para que se encuentren con facilidad.
- Una vez preparado, grupos de dos o tres personas deben ir buscando las pistas.
- Ganará el equipo que antes consiga completar el recorrido, habiendo encontrado todas las pistas.



Principales pistas que se utilizan en este juego y su significado.

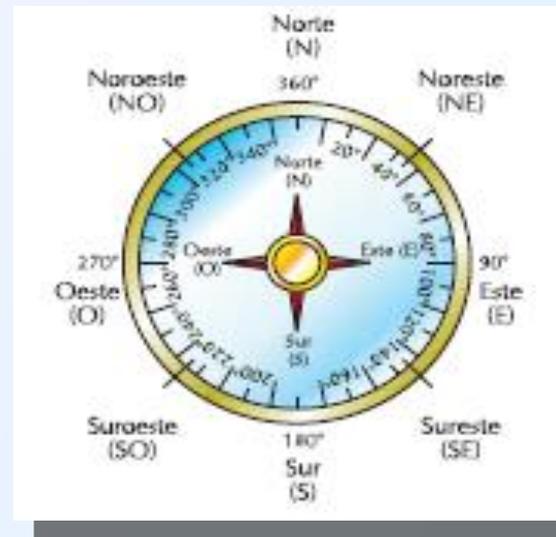


## Juegos de orientación

La **carrera de orientación** es un deporte muy extendido que consiste en seguir un recorrido por la naturaleza con ayuda de un **mapa** y una **brújula**, buscando puntos marcados en los que hay una señal o baliza. Existe un juego en el que en cada punto del recorrido, hay una indicación de la **dirección** o **rumbo** que debes seguir y la distancia a la que se encuentra el punto siguiente.

### Pasos para seguir un rumbo

- Colócate con la **brújula** horizontal frente a ti.
- Gira sobre ti mismo hasta que la aguja señale el Norte.
- Una vez hecho esto, observa cuál es la dirección que debes seguir sobre la brújula.



La esfera de tu brújula está dividida en  $360^\circ$ . A cada punto cardinal le corresponde un ángulo determinado.