

E.E.S.O. N° 415
“JUAN BAUTISTA ALBERDI”

PROGRAMA

APUNTES

TRABAJOS PRÁCTICOS

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA

CICLO LECTIVO 2025

PROGRAMA

1. EDUCACIÓN FÍSICA, conceptos y definían.
2. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA en adolescentes.
3. CAPACIDADES FÍSICAS, definiciones y ejemplos.
4. HUESOS, ARTICULACIONES Y MÚSCULOS, conceptos y Características.
5. ALIMENTACIÓN SALUDABLE y actividad física.
6. ADICCIONES y actividad física.
7. REGLAMENTOS DEPORTIVOS, reglas y características del juego.
8. GESTOS DEPORTIVOS, descripción y diferentes usos.
9. CAPACIDADES FÍSICAS, definiciones y ejemplo

TEMAS A EVALUAR REGULARES Y PREVIOS

1er año

- Temas:
 1. EDUCACIÓN FÍSICA, conceptos y definiciones.
 2. REGLAMENTOS DEPORTIVOS, reglas y características del juego.

2do año

- Temas:
 1. EDUCACIÓN FÍSICA, conceptos y definiciones.
 2. REGLAMENTOS DEPORTIVOS, reglas y características del juego.
 3. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA en adolescentes.

3er año

- Temas:
 1. EDUCACIÓN FÍSICA, conceptos y definiciones.
 2. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA en adolescentes.
 3. REGLAMENTOS DEPORTIVOS, reglas y características del juego.

4to año

- Temas:
 1. EDUCACIÓN FÍSICA, conceptos y definiciones.

2. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA en adolescentes.
3. REGLAMENTOS DEPORTIVOS, reglas y características del juego.
4. CAPACIDADES FÍSICAS, definiciones y ejemplos.
5. HUESOS, ARTICULACIONES Y MÚSCULOS, conceptos y características.

5to año

- Temas:
 1. EDUCACIÓN FÍSICA, conceptos y definiciones.
 2. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA en adolescentes.
 3. REGLAMENTOS DEPORTIVOS, reglas y características del juego.
 4. CAPACIDADES FÍSICAS, definiciones y ejemplos.
 5. HUESOS, ARTICULACIONES Y MÚSCULOS, conceptos y características.
 6. ALIMENTACIÓN SALUDABLE y actividad física
 7. ADICCIONES y actividad física.

EDUCACIÓN FÍSICA



¿Qué es la educación física?

Cuando hablamos de educación física, nos referimos a una disciplina pedagógica que abarca el cuerpo humano desde diversas perspectivas físicas, aspirando a **una educación integral respecto al cuerpo humano que contribuya al cuidado y a la salud**, pero también a la formación deportiva y contra la vida sedentaria.

Así como en los diversos cuerpos educativos el individuo es formado mental y socialmente, se le enseñan oficios, técnicas, conocimientos, asimismo la educación física aspira a educarlo en el uso de su propio cuerpo, ya sea recreativo y atlético, o de simple salud y supervivencia, **fortaleciendo los huesos y la musculatura en etapas cruciales del desarrollo humano**.

La tendencia actual en materia de educación física es hacia la **explotación de la adaptabilidad y la versatilidad del cuerpo**, enseñando a los jóvenes a lidiar físicamente con distintas situaciones o requerimientos, y aumentando así sus capacidades corporales.

Esto, además, complementado con **una formación emocional hacia la sana competitividad**, hacia el trabajo de equipo y compañerismo, hacia la valoración de la diferencia y el respeto por los derechos humanos, todo lo cual es igual de importante.

Es común en las asignaturas de educación física la práctica de deportes, los ejercicios atléticos y rítmicos, los circuitos de ejercitación, así como el abordaje de dinámicas grupales y actividades cooperativas.

Historia de la educación física

Los seres humanos practicaban la educación física en las Edades Antiguas, formando parte importante de su concepción de la cultura y llegando a concebir grandes competencias como los maratones de la Grecia Antigua, o la lucha romana.

En aquellas épocas, **el sentido de esto era formar ciudadanos listos para la guerra** en caso de que fuera necesario, a menudo intentando combinarlo con instrucción filosófica que lograra una combinación entre hombre sabio y de acción.

La educación física moderna nace como tal a principios del siglo XIX, en las academias de Suiza y Alemania, con deportes diversos, heredados en gran medida de las disciplinas físicas que la antigua aristocracia, usualmente vinculada con los oficios militares, como la esgrima y la equitación.

A ello se sumaban disciplinas deportivas más populares, y luego deportes de velocidad, que a menudo combinaban el cuerpo con herramientas mecánicas, como la bicicleta. Pero no sería hasta el siglo XX que se abrirían las primeras instituciones de formación profesional en materia de educación física.

¿Para qué sirve la educación física?

Los objetivos de la educación física son similares a los de la educación: la formación del individuo integral, que sea capaz de manejar sus talentos y capacidades tanto físicos, sociales y mentales. En el caso particular de la educación física, el foco está puesto en la formación y mantenimiento de su salud física y corporal, aunque no de manera exclusiva.

Esto significa también **una formación en deportes**, lo cual puede servir de base para el descubrimiento de talentos deportivos innatos, o bien como complemento y combate contra la vida sedentaria: se sabe que la inactividad física es causante de debilidades y enfermedades metabólicas tanto en la juventud como la adultez.

Importancia de la educación física

La educación del cuerpo no es simplemente con fines deportivos o recreativos, ni es exclusiva de los tipos atléticos o las personalidades competitivas. Se sabe que la ejercitación física **ha jugado un rol vital en el equilibrio mental, social y físico** de muchos individuos de letras, científicos o incluso pensadores.

De esa manera, la educación física es **la base educativa para el individuo en relación con su propio cuerpo**: se le enseña a llevar a cabo diversos esfuerzos de manera saludable, a ejercitarse, a conocer sus limitaciones y a ponerlo, si fuera el caso, al servicio de un proyecto físico común, como un deporte en equipo.

Diferencias entre educación física y deporte

A través del deporte se ejercita la musculatura y la noción de equipo.

El deporte es algo intrínseco a la educación física, tanto como el cálculo a las clases de física, química y matemáticas. A través del deporte se ejercita la musculatura y la noción de equipo, se canalizan emociones negativas y otros beneficios que acompañan a su aspecto meramente recreativo. La educación física, en cambio, es una disciplina educacional y pedagógica, que no es exclusiva de los deportistas o los atletas, tal y como se ha descrito hasta ahora.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES

Los beneficios que nos produce la actividad física a nivel general pueden clasificarse en 3 bloques: a nivel fisiológico, psicológico y social.

A nivel fisiológico, la actividad física produce una serie de adaptaciones en nuestro cuerpo:

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades: HTA, DM, enfermedades cardiovasculares cáncer de colon y mama etc.
- Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
- Aumenta el índice de mineralización ósea, con lo cual se produce un fortalecimiento a nivel del tejido óseo.
- Acondicionamiento/desarrollo muscular.
- Mejora del aparato cardiovascular, respiratorio y muscular, tras la consecución de un buen estado de forma tras el desarrollo de las cualidades “saludables”: Fuerza General, resistencia aeróbica y amplitud de movimiento.

A nivel psicológico, se producen las siguientes mejoras:

- Mejora el estado de ánimo y la autoestima.
- Reduce el riesgo de depresión, ansiedad y estrés (esto a nivel normal, sin meternos en el alto rendimiento deportivo, donde se dan bastantes situaciones de estrés, ansiedad, etc., todo provocado por la competición).

Como mejorar a nivel social podemos nombrar las siguientes:

- Aumenta la autonomía y la integración social.
- Fomenta la sociabilidad.

Los beneficios adicionales la actividad física en el adolescente son las siguientes:

- ✓ Disminuye el riesgo cardiovascular
 - El papel de una baja forma física como factor de riesgo cardiovascular supera incluso al de otros factores bien establecidos, la hipertensión o la obesidad.
 - Casi 1 de cada 5 adolescentes presenta riesgo cardiovascular futuro sobre la base de su capacidad aeróbica.
- ✓ Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer OP en la vida adulta.
 - Durante la adolescencia se alcanza la máxima acumulación de masa ósea.
 - Una mayor mineralización ósea durante la juventud previene la aparición de osteoporosis en la edad adulta, en especial en las mujeres.
 - El aumento del tejido muscular, va asociado al incremento en mineralización.
- ✓ Previene el consumo de drogas.
- ✓ Los niños que practican un deporte presentan índices de consumo de las tres drogas más consumidas en nuestra sociedad (tabaco, alcohol y cannabis) significativamente inferiores a los de los niños

sedentarios.



La práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados al sedentarismo.

Finalizaremos reincidiendo en la importancia de la Actividad Física en una etapa tan problemática y tan decisiva, en la vida de cualquier adolescente. Señalar el entorno del adolescente, como un pilar primordial, el cual debe de formarse de los cambios que a nivel emocional y psicológico se producen en el chico/a, con el objetivo de comprender mejor sus comportamientos, y lo más importante, saber ayudarlo en cualquier situación de confusión que puede marcar tanto positiva o negativamente en etapas venideras.

CAPACIDADES FÍSCAS

Concepto de capacidades físicas básicas

Las capacidades físicas básicas son definidas por Zartziosky como presupuestos motores de base a través de los cuales el ser humano alcanza el máximo desarrollo de sus habilidades.

Para Álvarez del Villar las cualidades motrices básicas son factores que orientan a la persona hacia la realización de una determinada actividad o deporte.

Una definición más actual es la de entenderlas como elementos indispensables de la motricidad humana que se ven implicados en mayor o menor medida en la práctica deportiva.

¿Por qué es importante trabajar las capacidades físicas básicas?

Las capacidades físicas básicas constituyen el componente cuantitativo del movimiento. De tal modo, un adecuado desarrollo de las mismas incide de manera positiva sobre la salud y los aprendizajes motores.

En referencia a la salud, permiten: un buen funcionamiento del aparato cardiorrespiratorio; previenen la aparición de afecciones en la columna vertebral; y posibilitan que los procesos de crecimiento, desarrollo y maduración se produzcan con normalidad, entre otras cuestiones.

Al respecto de los aprendizajes motores, las cualidades motrices básicas tienen un papel principal en el desarrollo de las habilidades. Especialmente de las específicas, dado que la **condición física** es un elemento a tener en cuenta en el trabajo de la técnica.

En definitiva, las capacidades físicas básicas aportan los siguientes beneficios:

1. Incrementan la capacidad de movimiento.
2. Permiten un mejor aprendizaje de nuevas habilidades.
3. Son indicadores de salud.

Clasificación de las capacidades físicas básicas

Dentro de las cualidades físicas básicas, Porta distingue los siguientes **tipos**:

- Capacidades motrices: son la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad.
- Capacidades perceptivo-motrices: son la coordinación y el equilibrio. Estas cualidades dependen de las informaciones que obtiene el individuo de si mismo y del entorno que le rodea.
- Capacidades resultantes: son la agilidad y la destreza.

RESISTENCIA

Definición de resistencia

La **resistencia** es una de las 4 cualidades físicas básicas del ser humano. Álvarez del Villar la define como: "la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible".

Esta capacidad física básica implica soportar un esfuerzo durante un periodo de tiempo y que el organismo sea capaz de recuperarse rápidamente.

Asimismo, su trabajo conduce a los siguientes **beneficios**:

1. Mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular y del sistema respiratorio.
2. Permite la disminución del tejido graso.
3. Favorece el funcionamiento del aparato digestivo.
4. Mejora el metabolismo muscular.
5. Produce cambios en el sistema nervioso central.

6. Influye en el desarrollo del resto de capacidades



Tipos de resistencia

En función de la movilización de la energía, podemos clasificar la resistencia en:

Aérobica: se refiere a la capacidad que tiene el ser humano de mantener un esfuerzo de baja intensidad durante el mayor tiempo posible. Este tipo de resistencia implica un equilibrio entre el aporte y el gasto de oxígeno.

Anaeróbica: es la capacidad que tiene el cuerpo de soportar un esfuerzo de alta intensidad. En este caso existe un desequilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno. Según los estudios, su trabajo supone un incremento de los niveles de lactato en sangre.

VELOCIDAD

Definición de velocidad

Para Álvarez del Villar supone “realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible”.

Por tanto, esta cualidad física básica supone realizar un movimiento con un elevado ritmo de ejecución y de manera que no provoque fatiga.

Tipos de velocidad

A continuación, vamos a ver 2 clasificaciones de la velocidad. Harre distingue los siguientes tipos de velocidad:

- **Cíclica:** es específica de movimientos de carácter cílico, en los que se repite un esquema de movimiento constantemente. Por ejemplo, correr.
- **Acíclica:** es propia de los movimientos acíclicos, que son aquellos en los que no se repite un patrón continuamente. Por ejemplo, la estocada en esgrima.

Por otra parte, Lambert clasifica la velocidad en:

- **Contrátil:** es la capacidad que tiene el músculo de contraerse eficazmente.
- **Velocidad de reacción:** permite responder en el menor tiempo posible ante un estímulo. Por ejemplo, esquivar la pelota en el juego del matado.
- **Máxima:** implica ejecutar un movimiento todo lo rápido que se pueda. A su vez, se ésta se puede clasificar en:
 - **Global:** cuando implica a todo el cuerpo.
 - **Segmentaria:** involucra a algún segmento corporal en concreto.
- **Velocidad resistencia:** es aquella que permite mantener la velocidad durante el mayor tiempo posible.

FUERZA

Definición de fuerza

La **fuerza** es una cualidad física básica del ser humano definida por Bompa como “la capacidad neuromuscular de superar resistencias internas o externas, gracias a una contracción muscular estática o dinámica”.

A su vez, Mouska Moston la entiende de la siguiente manera: “es la capacidad de vencer una resistencia interna o externa a través de la contracción muscular”.

La fuerza es fundamental, ya que se presenta en cualquier tipo de actividad física. Por tanto, se puede decir que hace de soporte del resto de capacidades.

Tipos de fuerza

Vinuesa y Coll clasifican la fuerza en:

Fuerza lenta

Es aquella que permite levantar cargas pesadas en un periodo de tiempo amplio.

Este tipo de fuerza permite el desarrollo de la **fuerza máxima**, que es el mayor esfuerzo que es capaz de realizar el cuerpo humano para movilizar una carga.

Fuerza rápida

Supone realizar un ejercicio de fuerza, pero de forma veloz, es decir, en un corto espacio de tiempo. Dentro la misma se encuentran: la **fuerza explosiva**, la **potencia** y la **fuerza velocidad**.

Fuerza resistencia

Implica mantener una acción de fuerza durante un periodo de tiempo determinado.

FLEXIBILIDAD

Definición de flexibilidad

Para Martínez del Haro la flexibilidad es “la amplitud de oscilación de una articulación dentro de sus límites naturales”.

Por otro lado, Álvarez del Villar la define como “una cualidad física básica que se basa en la elasticidad y en la movilidad articular”. Según este autor, esta capacidad permite realizar movimientos de gran amplitud.



Cabe mencionar que la flexibilidad es necesaria para prevenir lesiones y que su entrenamiento influye en el desarrollo del resto de cualidades.

Tipos de flexibilidad

Ahora vamos a ver 2 clasificaciones de la flexibilidad. Vamos a empezar por la Fleischman, que distingue entre flexibilidad:

- *Estática*: consiste en realizar un estiramiento de parado.
- *Dinámica*: implica realizar un movimiento de gran amplitud en el que las contracciones concéntricas y excéntricas se suceden.

A su vez, los ejercicios que se utilizan para trabajar los tipos de flexibilidad descritos pueden ser:

- *Activos*: el que realiza el ejercicio es el sujeto.
- *Pasivos*: los ejercicios se ejecutan con la ayuda de un compañero

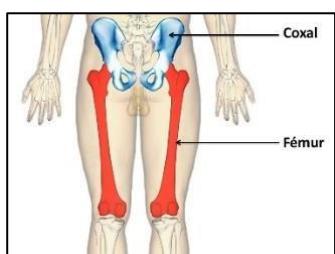
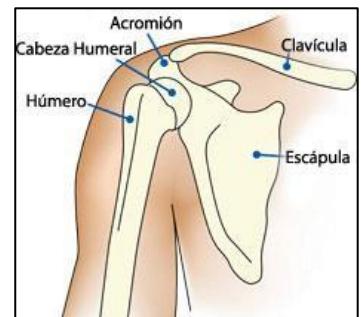
HUESOS, ARTICULACIONES Y MUSCULOS

HUESOS

DEFINICION: Órgano duro de forma variable y constituido por tejido óseo que forma parte del aparato de sostén del cuerpo humano.

El Sistema Esquelético desempeña algunas funciones:

- Sostén a los tejidos blandos
- Protección de los órganos internos importantes
- Asistencia en el movimiento
- Homeostasis mineral, especialmente de calcio y fósforo
- Producción de células sanguíneas



CLASIFICACION:

Tendiendo a su forma, los huesos se clasifican en tres grupos: largos, planos y cortos.

• **Huesos Largos:** Son aquellos en los cuales predomina una dimensión, el largo, sobre las otras dos, el ancho y el grueso. Los huesos largos se encuentran en las extremidades. En todo hueso largo encontramos una porción central, llamada diáfisis y dos extremidades o epífisis. Ejemplo: el fémur, la tibia, los metacarpianos.

- **Huesos Planos:** Los huesos planos presentan dos dimensiones, el largo y el ancho, considerablemente mayores que el grueso. Se encuentran en el cráneo y en el tronco. Ejemplos: el frontal, el occipital, el ilíaco.
- **Huesos Cortos:** En los huesos cortos las tres dimensiones son aproximadamente iguales. Se encuentran en la columna vertebral, el carpo y el tarso. Ejemplos: una vértebra, el astrágalo, el semilunar.

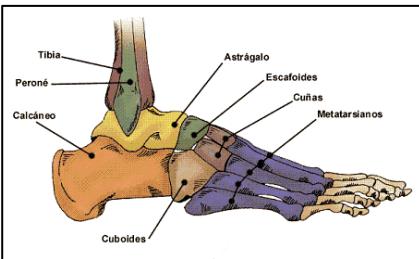
ARTICULACION:

¿Qué son las articulaciones y qué hacen?

Una articulación es el punto de contacto entre dos o más huesos, un hueso y cartílago. Las articulaciones permiten que el cuerpo se mueva de muchas maneras. Algunas de ellas se abren y se cierran como si fueran bisagras (por ejemplo, las rodillas y los codos), mientras que otras permiten realizar movimientos más complejos. El hombro o la articulación de la cadera, por ejemplo, nos permite realizar movimientos hacia adelante, hacia atrás, laterales y rotatorios.

Las articulaciones se dividen según su funcionalidad o su movilidad en:

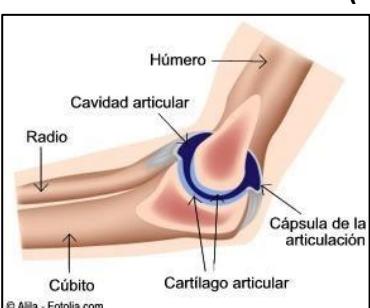
- **Articulaciones móviles (diartrosis).** Son las articulaciones más numerosas y con mayor movilidad en el organismo. También se las conoce como sinoviales. Según su tipo de movimiento se dividen en:



- **Troclear.** Son similares a una bisagra y permiten realizar movimientos de flexión y extensión. Por ejemplo, la articulación del codo y los dedos.
- **Artrodias.** Deslizantes o planas, permiten movimientos de desplazamientos. Su superficie es aplanada.
- **Pivote.** Sólo permiten una rotación lateral y medial. Por ejemplo, articulaciones del cuello.
- **Esféricas.** Tienen libertad de movimiento y su forma es redondeada. Por ejemplo, las articulaciones de la cadera.
- **Encaje recíproco o "silla de montar".** Deben su nombre a que su estructura se asemeja a una silla para montar. Por ejemplo, la articulación carpo-metacarpiana del pulgar.
- **Elipsoidales.** Se presentan uniendo 2 huesos irregularmente, es decir, cuando uno de los huesos es cóncavo y otro convexo.

Articulaciones con movilidad limitada (anfiartrosis). Son cartilaginosas y poseen cierta de movilidad. Se dividen en: Anfiartrosis verdaderas y diartroanfiartrosis.

Articulaciones sin movilidad (sinartrosis). Son de tipo fibrosas y carecen de movilidad. Se clasifican en:



- Sincondrosis.
- Sinostosis.
- Sinfibrosis.

Movimientos articulares

Se clasifican en:

- Deslizamiento.
- Angulación. Clasificadas en:
 - Flexión. Reducen el ángulo entre las partes del cuerpo o los huesos.
 - Extensión. Aumentan el ángulo entre las partes del cuerpo o los huesos
- Abducción. Alejan una estructura de otra.
- Aducción. Acercan una estructura de otra.
- Circunducción. Realiza una combinación de movimientos de extensión, flexión, abducción y aducción.
- Rotación.

MUSCULOS:

Los **músculos** son tejidos u órganos del cuerpo humano, del aparato locomotor caracterizado por su capacidad para contraerse y por lo general por una respuesta a un estímulo nervioso; la unidad básica del músculo es la miofibrilla una estructura filiforme muy pequeña que a su vez está formada por **proteínas complejas**, siendo así el órgano de mayor adaptación y pasando por modificaciones que ningún otro órgano del cuerpo, puede pasar por su contenido y su forma, siendo así dañado por alguna atrofia se recupera volviendo a **reforzarse con el tiempo**, si se abusa de él o como si no se le da uso se daña de igual manera, disminuyendo el tamaño del mismo músculo y su fuerza.

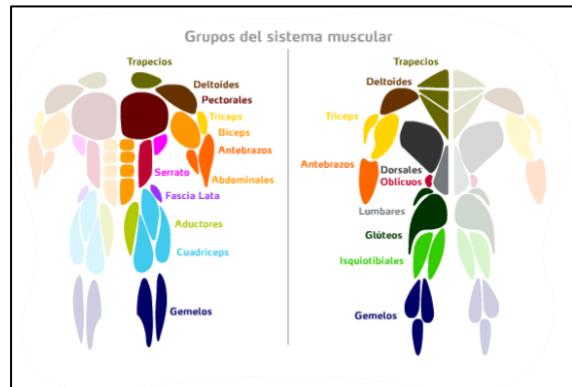
CLASIFICACION:

Musculo liso: El tejido muscular liso, también conocido como músculo involuntario o visceral, es un tipo de músculo que no presenta estrías como en el caso del músculo esquelético y cardíaco.

Este tipo de tejido es el que reviste la mayoría de órganos del sistema cardiovascular, el sistema respiratorio, el sistema digestivo y el sistema reproductor.

Este tipo de músculo es propio de los órganos huecos, es decir de aquellos que tienen forma de bolsa o forma de tubo. Gracias a esto, es posible que se dilaten o se contraigan de acuerdo con el movimiento de los fluidos que se encuentran en su interior.

Musculo esquelético: Los músculos esqueléticos son los principales músculos del cuerpo humano, que constituyen una gran parte de la masa muscular. El sistema nervioso central controla los músculos esqueléticos. En los músculos esqueléticos encontramos células musculares con varios núcleos, nervios, tejido conjuntivo y vasos sanguíneos. Gracias a los músculos esqueléticos el cuerpo se mantiene en posición, las



articulaciones son estables, se realizan los movimientos y se produce energía a través de contracciones de intensidad variable

Musculo cardiaco: El **músculo cardíaco** funciona involuntariamente, sin tener estimulación nerviosa, aunque por esto no podrá regular el ritmo **cardíaco**. Es el tejido muscular del corazón.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

Un estilo de vida saludable está asociado a la realización de un conjunto de comportamientos y actitudes habituales que contribuyen al bienestar de las personas. Promover hábitos saludables es fomentar la salud y mejorar la calidad de vida.

Comer es compartir, pasarla bien, festejar, reunirse con la familia, con amigos. También es disfrutar, comer rico, probar nuevos sabores y preparaciones.

Comer es aprender y enseñar, trasmisitir costumbres, tradiciones familiares, hábitos saludables.

Comer es mucho más que alimentarnos. Es transmitir cultura, es un momento de encuentro, de fortalecimiento de vínculos y de transmisión de afecto.



¿Por qué comer saludable? Porque te ayuda a cuidar tu salud, sentirte y verte mejor, así como prevenir diversas enfermedades. Es por ello que la alimentación desempeña un rol determinante en el cuidado de la salud. Una *alimentación saludable* es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Por eso, es necesario consumir alimentos de todos los grupos y en las cantidades adecuadas.

Gráfica de la Alimentación Diaria para la población argentina. Ministerio de Salud de la Nación

- **Verduras y frutas:** Este grupo representa la mitad de la gráfica. Esto evidencia la necesidad de aumentar su consumo en la alimentación diaria. Son ricas en vitaminas, minerales, fibra, agua y fitoquímicos lo que las hacen muy beneficiosas para la salud. ¿Cuánto es la porción? Se recomiendan 3 frutas al día y 2 porciones de verduras, las cuales se pueden distribuir medio plato de verduras en el almuerzo y medio plato en la cena.
- **Legumbres, cereales, papa, pan y pastas:** En este grupo se incluye papa, batata, choclo y mandioca porque la composición nutricional de estas verduras es más parecida a los cereales. Son fuente principal de energía. Para aprovechar más sus nutrientes es conveniente elegir cereales integrales. ¿Cuánto es la porción? Por día la recomendación es $\frac{1}{2}$ plato playo en almuerzo o cena + 2 mingones preferentemente integral o 3 rodajas de pan tipo molde o 1 taza de copos de cereales sin azúcar o 4-5 galletitas de agua.
- **Leche, yogur y queso:** Este grupo es muy importante para la incorporación de calcio, así como por su aporte de proteínas, zinc, y vitaminas. Se recomienda que sean preferentemente descremados para disminuir su contenido en grasas. ¿Cuánto es la porción? Se recomiendan 3 porciones al día, por ejemplo, una taza de leche + un pote de yogur + un trocito tamaño cajita de fósforo de queso fresco.
- **Carnes y huevos:** Este grupo es una excelente fuente de proteínas y hierro. ¿Cuánto es la porción? La recomendación es una vez por día una porción de carne mediana tamaño de la palma de la mano o un huevo. También hay que tener en cuenta la frecuencia, se debe incluir pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.

- Aceites, frutas secas y semillas: Este grupo aporta ácidos grasos esenciales comúnmente llamadas grasas buenas, así como proteínas, vitaminas, minerales y fibra. ¿Cuánto es la porción? La recomendación es de 2 cucharadas soperas de aceite por día de forma cruda preferentemente. También se puede

- incorporar un puñado de frutas secas sin salar y/o una cucharada de semillas sin salar. Es importante respetar estas cantidades ya que son una fuente de energía más concentrada que otros alimentos.
- Opcionales: dulces y grasas: A este grupo se lo llama “opcional” ya que no son indispensables de consumir, y cuando se los incorpora se deben elegir porciones pequeñas. Esto es debido a que aportan exceso de calorías y escasos nutrientes, su consumo de forma frecuente predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.
 - Aqua: El agua tiene una ubicación central en la gráfica, debido a su importancia para la salud. La recomendación es tomar a diario 8 vasos de agua segura.
-

ACTIVIDAD FÍSICA Y ADICCIONES

Las personas son cada vez más conscientes de los beneficios que tiene comer sano, mantener una buena higiene del sueño, así como cumplir una rutina de ejercicio diaria.

La incorporación habitual de ejercicio en la vida de una persona reduce la probabilidad de que aparezcan diversas patologías físicas y mentales.

Pero, además, la realización de ejercicio promueve la mejora en problemas de salud que ya han aparecido.

No sólo siendo una herramienta preventiva sino también un factor que favorece la mejora de una enfermedad, como ocurre en el caso de la adicción a las drogas.

¿Cómo ayuda el deporte a dejar las drogas?

La adicción al alcohol u otras drogas hace que la persona deje de lado obligaciones, actividades de ocio, rutinas básicas como comer adecuadamente, altere el ciclo del sueño, etc.

Cuando una persona inicia un proceso de recuperación por consumo de drogas, la introducción de una rutina de deporte se convierte en un elemento favorecedor del abandono del consumo de alcohol y otras drogas.

Y más aún cuando se cuenta con la ayuda especializada de un **entrenador personal**, en la medida que permite obtener los mayores beneficios posibles de la actividad física, tanto desde un punto de vista físico como psicológico.

A continuación, se van a exponer **las razones por las que el deporte ayuda a dejar las drogas:**

1) La adicción al alcohol u otras drogas hace que la persona pierda diferentes rutinas de su vida.

Mientras que **al incorporar una rutina deportiva se fomenta la adquisición de rutinas** en otras áreas importantes de la vida del adicto.

2) El deporte ayuda a recuperar y/o mejorar la **constancia y el compromiso** siendo elementos muy importantes y necesarios en el proceso de recuperación de una adicción.

Como se ha expuesto previamente, cuando la persona consume alcohol u otras drogas, su vida gira en gran medida en torno a este patrón, teniendo dificultades para mantener hábitos saludables de manera constante. Por ello el conocimiento especializado de un entrenador personal para ayudar a mantener la motivación y la constancia mediante el deporte, resulta de gran valor.

3) La realización de deporte promueve la mejora del **estado de ánimo**.

Se liberan ciertas sustancias químicas que ayudan a sentirse más alegre, tranquilo y saludable cada día; lo cual contribuye de manera decisiva a dejar las drogas.

Estas sustancias del organismo (neurotransmisores y hormonas) son:

1. Dopamina: genera sensación de placer y, de alguna forma, “nos engancha” (está presente en la adicción).
2. Endorfinas: Permite sentir euforia, felicidad y alegría
3. Serotonina: permite y propicia la sensación de calma, ayuda a evitar los excesos con los alimentos y regula el sueño.

4) La realización de deporte mejora la **autoestima**.

El deporte ayuda a sentirse mejor físicamente y eso mejora la percepción de su imagen. La persona se va a sentir mejor consigo misma al ir superándose día a día en una actividad saludable y que le hace sentir bien.

1. Realizar deporte **disminuye los niveles de estrés** y esto es un factor de protección en el tratamiento de la adicción (el estrés está directamente relacionado con un incremento del riesgo de recaída en el

consumo de alcohol u otras drogas).

2. El deporte también disminuye el grado de angustia, agresividad, ira, etc.

Vuelve a disfrutar de la vida con la ayuda del deporte

Además de todo lo expuesto, es importante tener en cuenta que cuando una persona adicta deja de consumir alcohol u otras drogas, aparece la sensación de que la vida sin consumo es aburrida, que no merece la pena o que no tiene color.

El deporte ayuda a dejar las drogas porque es una forma sana de llenar el vacío que dejan las drogas en el individuo. Ese vacío tiende a aparecer cuando después de largos períodos de tiempo consumiendo drogas, de pronto, se dejan de consumir.

Como se ha mencionado previamente, la práctica de deporte va asociada a una constancia y un compromiso necesarios para la progresión o la mejora, y ahí la figura de un **entrenador personal** puede jugar un papel diferencial.

Esto irá ligado a que la persona se vaya encontrando mejor, vaya superándose a sí misma y tome conciencia del avance y de la mejora de los resultados. Inevitablemente, irá llenando el hueco dejado por las drogas.

Este artículo está escrito por el Equipo del **Centro Acción** (<https://centroaccion.es>), que es un centro de tratamiento de adicciones de Madrid en el que promovemos la práctica deportiva como un elemento fundamental en el proceso de recuperación de nuestros pacientes.

Nuestro objetivo no es sólo que se abandone el consumo de alcohol u otras drogas, sino que, además, la persona sea feliz.



DEPORTES Y REGLAMENTOS

VOLEIBOL

Características del juego

El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego dividido por una red. Hay diferentes versiones disponibles para circunstancias específicas a fin de ofrecer la versatilidad del juego a todos y cada uno. El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red con el fin de hacerlo tocar el piso del campo adversario, y evitar que el adversario haga lo mismo en el campo propio. El equipo tiene tres toques para regresar el balón (además del contacto del bloqueo). El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador sobre la red hacia el campo adversario. La jugada continúa hasta que el balón toca el piso en el campo de juego, sale "fuera" o un equipo falla en regresarlo apropiadamente. En el Voleibol, el equipo que gana la jugada anota un punto (sistema de punto por jugada). Cuando el equipo receptor gana la jugada, gana un punto y el derecho a sacar y sus jugadores deben rotar una posición en el sentido de las agujas del reloj.

AREA DE JUEGO

- El área de juego incluye el campo de juego y la zona libre. Debe ser rectangular y simétrica.

DIMENSIONES

- El campo de juego es un rectángulo de 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados.

JUEGO

Líneas de delimitación

- Dos líneas laterales y dos líneas finales marcan la cancha de juego. Tanto las líneas laterales como las de fondo se trazan en el interior de las dimensiones del campo de juego.
- El eje de la línea central divide la cancha de juego en dos campos iguales de 9x9m cada uno. Esta línea se extiende debajo de la red de línea lateral a línea lateral.
- En cada campo, una línea de ataque, cuyo borde exterior se traza a 3 m del eje de la línea central, marca la zona de frente.

ZONAS Y AREAS

- Zona de frente. En cada campo, la zona de frente está limitada por el eje de la línea central y el borde exterior de la línea de ataque. Se considera que la zona de frente se extiende más allá de las líneas

laterales, hasta el final de la zona libre.

- Zona de saque. La zona de saque es un área de 9 m de ancho detrás de cada línea final. Lateralmente está limitada por dos líneas cortas, cada una de 15 cm. De longitud, trazadas a 20 cm. de la línea final, como una prolongación de las líneas laterales. En profundidad, la zona de saque se extiende hasta el final de la zona libre.
- Zona de sustitución. La zona de sustitución está limitada por la prolongación de ambas líneas de ataque hasta la mesa del anotador.

RED Y POSTES

ALTURA DE LA RED: Ubicada verticalmente sobre la línea central hay una red, cuyo borde superior se coloca a una altura de 2.43 m para los hombres y 2.24 m para las mujeres.

ANTENAS

Las antenas están ubicadas en los lados opuestos de la red. Los 80 cm. superiores de cada antena sobresalen por encima de la red. Las antenas se consideran parte de la red y delimitan lateralmente el espacio de paso.

EQUIPOS

COMPOSICION DE LOS EQUIPOS

Para el partido, un equipo puede componerse de un máximo de 12 jugadores, más un entrenador, un máximo de dos entrenadores asistentes.

Uno de los jugadores, con excepción del Líbero, es el Capitán del equipo, quien debe estar indicado en la hoja del encuentro.

FORMATO DE JUEGO

PARA ANOTAR UN PUNTO

Un equipo anota un punto:

- por hacer tocar exitosamente el balón en el piso del campo de juego adversario;
- cuando el equipo adversario comete una falta;
- si el equipo que está sacando gana una jugada, anota un punto y continúa sacando;
- si el equipo que está recibiendo gana una jugada, anota un punto y debe realizar el próximo servicio.

PARA GANAR UN SET

- Un set (excepto el decisivo – 5to set) es ganado por el equipo que primero anota 25 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos. En caso de un empate 24-24, el juego continúa hasta conseguir una ventaja de 2 puntos

PARA GANAR EL PARTIDO

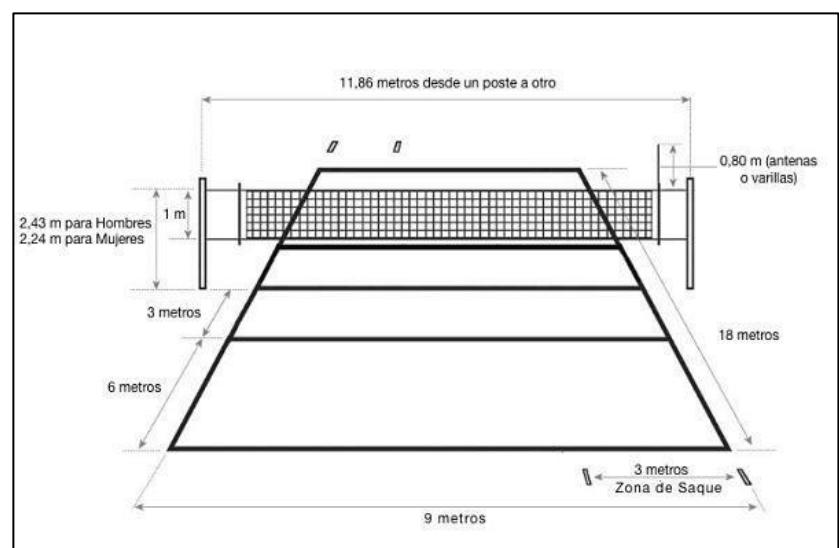
- El partido es ganado por el equipo que gana tres sets.
- En el caso de empate 2-2, el decisivo 5to. set se juega a 15 puntos con una diferencia mínima de 2 puntos.

FORMACION INICIAL DE LOS EQUIPOS

- Debe haber siempre seis jugadores por equipo en juego.
- La formación inicial de los equipos indica el orden de rotación de los jugadores en la cancha. Este orden debe mantenerse a lo largo del set.

POSICIONES

- En el momento que el balón es golpeado por el sacador, cada equipo debe estar ubicado dentro de su propio campo, en el orden de rotación (excepto el sacador).
- Las posiciones de los jugadores se enumeran de acuerdo a lo siguiente: los tres jugadores colocados frente a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero izquierdo), 3 (delantero centro) y 2 (delantero derecho); los otros tres son jugadores zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero izquierdo), 6 (zaguero centro) y 1 (zaguero derecho).



- Relación de posición entre jugadores: cada jugador zaguero debe estar ubicado más lejos de la línea central que su delantero correspondiente;

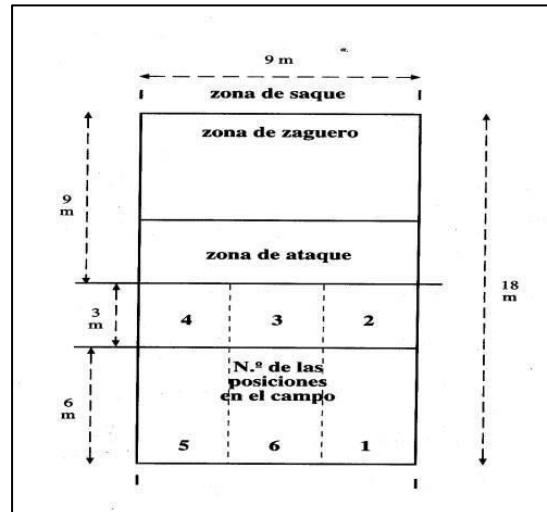
- cada jugador delantero debe tener, por lo menos, una parte de su pie más cerca de la línea central que los pies de su correspondiente jugador zaguero;
- cada jugador del lado derecho (izquierdo) debe tener, por lo menos, una parte de su pie más cerca de la línea lateral derecha (izquierda) que los pies de los jugadores centrales de su línea respectiva.
- Despues del golpe de saque, los jugadores pueden moverse y ocupar cualquier posición en su propia cancha y en la zona libre.

FALTAS DE POSICION

- El equipo comete una falta de posición, si algún jugador no está en su posición correcta en el momento que el sacador golpea el balón.
- Si el sacador comete una falta de saque en el momento del golpe de saque, la falta del sacador prevalece sobre la falta de posición.
- Si el saque se transforma en falta después del golpe de saque, la falta de posición es la que debe sancionarse.

ROTACION

- Cuando el equipo receptor gana el derecho a sacar, sus jugadores deben efectuar una rotación en el sentido de las manecillas del reloj: el jugador de la posición 2 rota a la posición 1 para realizar el saque, el jugador de posición 1 rota a la posición 6, etc.
- Se comete una falta de rotación cuando el SAQUE no es efectuado de acuerdo al orden de rotación.



TOQUES POR EQUIPO

- Un toque es cualquier contacto con el balón por parte de un jugador en juego.
- Cada equipo tiene derecho a un máximo de tres toques (además del bloqueo) para regresar el balón. Si utiliza más de tres toques, el equipo comete la falta de.

TOQUES CONSECUTIVOS

- Un jugador no puede golpear el balón dos veces en forma consecutiva.

CARACTERISTICAS DEL TOQUE

- El balón puede tocar cualquier parte del cuerpo.
- El balón puede tocar varias partes del cuerpo, a condición que los contactos sean realizados simultáneamente.

Excepciones:

- Durante el bloqueo se permiten contactos consecutivos entre uno o más jugadores a condición que los contactos ocurran en una misma acción;

FALTAS EN EL TOQUE DE BALON

- CUATRO TOQUES: un equipo toca el balón cuatro veces antes de regresarlo.
- TOQUE ASISTIDO: un jugador se apoya en un compañero o en una estructura/objeto con el fin de golpear el balón dentro del área de juego.
- RETENCION: el balón es retenido y/o lanzado; no rebota del toque.
- DOBLE GOLPE: un jugador golpea el balón dos veces en forma consecutiva o el balón toca sucesivamente varias partes de su cuerpo.
- Un balón que cruza la red puede tocarla. 10.1.1
- Durante el bloqueo, un jugador puede tocar el balón por encima y más allá de la red, a condición de no interferir el juego del adversario antes o durante el golpe de ataque de este último.
- Despues de un golpe de ataque está permitido a un jugador pasar la mano más allá de la red, a condición que el contacto con el balón se haya realizado dentro de su propio espacio de juego.
- Está permitido tocar el campo de juego adversario con cualquier parte del cuerpo por encima de los pies, a condición de que esto no interfiera con el juego del adversario.
- Cualquier jugador puede penetrar en la zona libre adversaria, a condición que no interfiera con el juego del adversario.

- El contacto de un jugador con la red, entre las antenas y durante la acción de jugar el balón, es una falta.
- FALTAS DEL JUGADOR EN LA RED

- Un jugador toca el balón o un adversario en el espacio adversario antes o durante el golpe de ataque del adversario.
- Un jugador interfiere con el juego por (entre otras cosas): tocar la red entre las antenas o la antena misma durante su acción de jugar el balón,
 - usar la red como un apoyo o una ayuda para estabilizarse D11 (19)
 - crear una injusta ventaja sobre el adversario al tocar la red
 - realizar acciones que impidan al adversario intentar legítimamente jugar el balón
 - aferrarse / sostenerse de la red
- No obstante, tocar la red fuera de las antenas no es considerado una falta

EJECUCION DEL SAQUE

- Se permite solo un lanzamiento al aire del balón.
- Al momento de golpear el balón o elevarse para ejecutar un saque en salto, el/la sacador/a no puede tocar la cancha (línea de fondo incluida) o el terreno fuera de la zona de saque.
- Después de golpear el balón, él /ella puede pisar o caer fuera de la zona de saque, o dentro del campo.
- El sacador debe golpear el balón dentro de los 8 segundos siguientes al toque del silbato del primer árbitro para el saque.
- Un saque efectuado antes del toque de silbato del árbitro es nulo y debe repetirse.

FALTAS EN EL GOLPE DE ATAQUE

- Un jugador golpea el balón dentro del espacio de juego del equipo adversario.
- Un jugador envía el balón “fuera”.
- Un jugador zaguero completa un golpe de ataque desde la zona de frente, cuando al momento del golpe el balón se encuentra enteramente por encima del borde superior de la red.
- Un jugador completa un golpe de ataque sobre el saque adversario, cuando el balón se encuentra en la zona de frente y totalmente por encima del borde superior de la red.
- Un Líbero completa un golpe de ataque si al momento del golpe, el balón se encuentra enteramente por encima del borde superior de la red.
- Un jugador completa un golpe de ataque estando el balón a una altura mayor al borde superior de la red, cuando el balón proviene de un pase de volea de manos altas y dedos, efectuado por el Líbero ubicado dentro de su zona de frente.

EL BLOQUEO

- El bloqueo, es la acción de los jugadores cerca de la red para interceptar, ubicándose por encima del borde superior de la red, el balón proveniente del adversario, sin importar la altura del contacto con el balón. Solamente se permite a los jugadores delanteros completar un bloqueo, pero al momento del contacto con el balón, una parte del cuerpo debe estar por encima del borde superior de la red.

FALTAS DE BLOQUEO

- El bloqueador toca el balón en el espacio ADVERSARIO antes o simultáneamente con el golpe de ataque del adversario.
- Un jugador zaguero o un Líbero completa un bloqueo o participa en un bloqueo completado.
- Bloquear el saque adversario.
- El balón es enviado “fuera” por el bloqueo.
- Bloquear el balón en el espacio adversario por fuera de la antena.
- Un libero intenta un bloqueo individual o colectivo.

NUMERO DE INTERRUPCIONES REGULARES DE JUEGO

- Cada equipo puede solicitar un máximo de dos tiempos de descanso y seis sustituciones por set.

SOLICITUD DE INTERRUPCIONES REGULARES DE JUEGO

- Las interrupciones regulares de juego pueden ser solicitadas por el entrenador o, en ausencia del entrenador por el capitán en juego, y sólo por ellos.

CAMBIOS DE CAMPO

- Despues de cada set, los equipos cambian de campo, excepto para el set decisivo.
- En el set decisivo, cuando el equipo que lidera alcanza los 8 puntos, ambos equipos cambian de campo sin demora, manteniendo los jugadores las mismas posiciones.

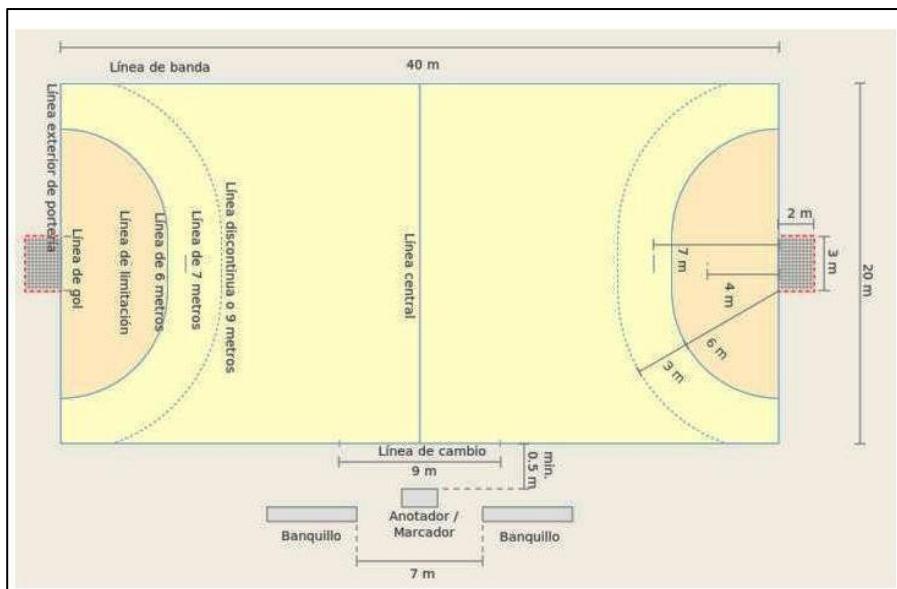
ACCIONES QUE INVOLUCRAN AL LIBERO

EDUCACION FISICA N°415

- Se permite al Líbero reemplazar a cualquier jugador en posición de zaguero.
- El/ella no puede sacar, bloquear o intentar bloquear.

- Los reemplazos del Libero no cuentan como sustituciones.
- Al comienzo de cada set, el Líbero no puede entrar al campo de juego hasta que el 2do. árbitro haya chequeado la formación inicial y autorizado un reemplazo con un jugador titular.

HANDBOL



arquero y puede caminar en ella libremente. Si pisas tu área o la del rival el árbitro cobrará “pisa línea”. La única forma de entrar en el área es cuando un jugador que va a tirar hace un tiro suspendido, este debe tirar antes de caer.

En el caso de que el árbitro haya cobrado pisa el portero se produce un tiro libre a favor del equipo contrario, para sacar esta falta el portero debe estar pisando la línea del área y hacer un pase a un compañero de equipo.

- **Duración del partido:** El partido dura 60 minutos, siendo 2 tiempos de 30 minutos que los separa un descanso. En caso de un empate se jugarán 2 tiempos más de 10 minutos. Si sigue empatado se jugarán otros 2 tiempos, y en caso de seguir empatado se definirá con penaltis.
- **Tiempo muerto o minuto:** Cada equipo dispone de 3 tiempos muertos para pedir que pueden ser utilizados a lo largo de todo el partido. Para usarlos el equipo que lo pida debe tener posesión del balón.
- **Pasivo:** Si el réferi se da cuenta que el equipo no está jugando con intenciones de hacer un gol y está dejando pasar el tiempo, el juez levantará la mano en señal de pasivo y el equipo tendrá 7 pases para resolver el ataque.
- **Fuera de banda:** Si la pelota se va fuera de la cancha por los laterales, sacará el equipo contrario del que tiró el balón. Para que el saque sea válido el jugador debe estar pisando la línea de banda.
- **Saque de esquina o córner:** Si la defensa toca el balón y se va por su línea de fondo el equipo atacante sacará un tiro de esquina. En el caso de que sea el portero quien desvíe la pelota hacia la fuera por la línea de fondo, no habrá tiro de esquina y él hará un saque desde su área. Si la pelota se va sin que la defensa toque el balón no hay córner y sacará el portero.
- **Saque de arco:** Si el balón se fue por el fondo y no hubo saque de esquina el arquero tendrá que sacar el balón. Para hacer este saque tiene que estar dentro del área.
- **Penaltis o penales:** El penalti se tira desde la línea de 7 (siete) metros que está pintada un metro más atrás del área. En los penaltis el jugador no puede mover el pie de apoyo ni pisar la línea. Hay un penal

• **Pasos:** La cantidad de pasos permitidos son 3. La única forma de dar más pasos es picar el balón (dribling) y una vez que has picado el balón puedes dar 3 pasos más. Si tienes el balón en la mano durante más de tres segundos también se cobrarán pasos.

• **Dobles o doble dribbling:** Es una violación que se cobra cuando un jugador pica el balón, para, y vuelve a picar otra vez o pica la pelota con ambas manos al mismo tiempo.

• **Área:** El único que puede entrar en el área de arco es el

cuento un defensor camina por dentro del área, empuja a un jugador que está tirando o le da un golpe no permitido.

- **Amonestaciones:** El árbitro no sanciona por cada falta, hay algunas faltas que están permitidas y sólo se cobra un tiro libre. Pero si un jugador hace una falta no permitida como empujar a un jugador desde atrás cuando está tirando, el árbitro lo sancionará. Hay 5 tipos de amonestaciones:
1. **Verbal:** el árbitro te resalta una mala conducta, estas suelen ser agarrones de camisetas. Si sigues haciéndolo el réferi podrá sancionarte.

2. **Tarjeta amarilla:** puedes tener una amarilla en todo el partido, la próxima sanción que tenga el jugador será una de 2 minutos. El equipo puede tener un total de 3 amarillas en total, cuando este cupo se excede, las sanciones serán todas de 2 minutos.
 3. **Dos minutos:** Esta sanción implica que un jugador estará fuera del campo durante 2 minutos, quedando el equipo con un jugador menos. Puede ser por acumulación de amarillas o directo, si es directo el jugador no puede tener otra amarilla, serán 2 minutos. Al tercer 2 minutos que tenga estará expulsado del partido. Si un jugador o el entrenador son sancionados con 2 minutos (suele ser por lenguaje inadecuado) un jugador cualquiera del campo será expulsado por ese tiempo.
 4. **Tarjeta roja:** Ya sea por acumulación de dos minutos o directa el jugador no podrá volver a jugar ese partido.
 5. **Tarjeta azul:** Esta sanción implica que el jugador no podrá seguir jugando ese partido y está sancionado para más fechas. La cantidad de fechas sin jugar dependerá de la gravedad de la falta y lo decidirá la federación de la liga.
- **Número de jugadores:** La cantidad de jugadores que componen un equipo de handball en el terreno de juego son 7, contando con 6 en el campo y uno en la portería. Cada equipo puede llevar a 9 suplentes. Siendo 16 en total.
 - **Mínimo de jugadores:** Ya sea porque expulsaron a todos los jugadores o porque no asistieron al partido, el mínimo de jugadores es de 5. Siendo 4 en el campo y un portero.
 - **Cambios:** el número de cambios es ilimitado y pueden hacerse en cualquier momento del partido, el suplente puede entrar una vez que el jugador haya salido de la cancha
 - **Pie:** nunca se puede tocar la pelota con el pie, si esto pasa es tiro libre y saca el equipo contrario. El único que puede tocar el balón con el pie es el portero cuando ataja o para un lanzamiento.
 - **Pase al portero:** no se le pueden hacer pases al portero mientras esté dentro del área, solo está permitido si sale.
 - **Tiro libre o golpe franco:** si hay una falta el tiro libre será desde el lugar donde se cometió.
 - **Distancia o 3 metros:** Cuando hay un tiro libre, un córner, o un saque lateral el defensor no puede estar más cerca de 3 metros del jugador que está sacando.
 - **Saque del centro:** Al sacar de mitad de cancha los atacantes deben estar todos de su lado del campo, si no es así se repetirá el saque. Se saca del centro cuando se hizo un gol o cuando comienza el partido o luego del descanso.
 - **Gol:** Es gol cuando toda la pelota pasa la línea de fondo, no es necesario que toque la red. El gol puede hacerse desde cualquier lugar de la cancha.
 - **Falta en ataque:** Si un defensor es chocado de forma directa por un atacante sin que el defensor haya ido a buscar el golpe o la falta se cobra una falta del atacante. También se cobra si un jugador ataca con la cabeza hacia abajo.

Faltas del atacante

- **Pasos o camina:** Al excederse de la cantidad permitida (3 pasos)
- **Dobles:** Cuando un jugador pica el balón, para, y vuelve a picar otra vez o pica la pelota con ambas manos al mismo tiempo.
- **Falta en ataque:** Esta falta ocurre cuando un atacante choca contra un defensor quieto.
- **Pisa línea:** Si un jugador pisa la línea del área rival es falta. El tiro libre lo saca el portero pisando la línea del área.

Faltas de la defensa

Las faltas en handball no están mal vistas, sino que son parte del juego, la defensa debe evitar que el ataque logre tener un lanzamiento fácil mediante las faltas. Hay algunas faltas permitidas y faltas que merecen una sanción.

- **Estar dentro del área:** Si un jugador defiende dentro de su área es penal.
- **Toma defensiva de frente:** Esta es la defensa permitida, el atacante frente al defensor y este lo agarra con las manos en el pecho o una en el brazo y otra en el cuerpo del jugador.
- **Empujón de frente:** Si un defensor empuja de frente a un rival es una falta con sanción. Debe ser una toma con control. El árbitro puede sancionar esta acción con unos 2 minutos.
- **Empujar de atrás o en el aire:** Esto no está permitido, si un defensor empuja a un atacante estando en el

aire o de espaldas es penalti y el árbitro puede echarlo del partido.

FUTBOL

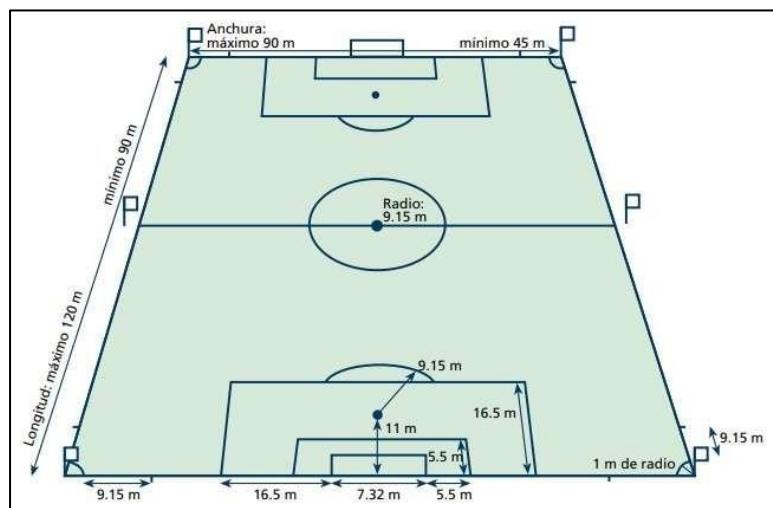
El terreno de juego

El campo de juego será un rectángulo de una longitud mínima de 90 metros y máxima de 120 m y una anchura de 45 a 90 metros.

El balón

Los balones deben tener unas características y medidas específicas que constan en las reglas del fútbol:

- Será esférico.
- Será de cuero o cualquier otro material adecuado.
- Tendrá una circunferencia no superior a 70 cm y no inferior a 68 cm.
- Su peso no será superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido.
- Tendrá una presión equivalente a 0,6–1,1 atmósferas al nivel del mar.



El número de jugadores

Las reglas del fútbol establecen que los dos equipos que disputan un partido deben tener, como máximo, once jugadores titulares. Uno de ellos será el portero. El partido no comenzará si uno de los equipos tiene menos de siete jugadores.

Se permite a los equipos tener ocho suplentes y un límite de cinco cambios. Los cambios se harán cuando lo indique el árbitro, pero debe ser previamente avisado. Un jugador ya sustituido no puede volver a ingresar en el terreno de juego.

La indumentaria

El equipo usual de un jugador estará compuesto por una camiseta, un pantalón corto, medias, zapatillas. En la confección de estos elementos no se pueden utilizar elementos que constituyan peligro para los demás jugadores. Los dos equipos vestirán colores que los diferencien entre sí y también del árbitro y los árbitros asistentes. Los porteros también están obligados a utilizar un color diferente.

Duración del partido

Las reglas del fútbol profesional indican que el partido durará dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes se convenga otra cosa. Pero esto puede variar en función de la categoría y la federación.

Entre cada tiempo del partido, habrá un descanso que no deberá exceder de 15 minutos. Y, posteriormente, se reanudará el juego.

Saque de inicio

Las reglas del fútbol estipulan que, al iniciarse el partido, la elección de campos y el saque de comienzo se sorteará mediante una moneda. El bando favorecido por la suerte tendrá el derecho de escoger, bien sea su campo o el saque inicial. En el segundo tiempo, los equipos se intercambiarán los lados del campo y sacará de medio el equipo que no lo haya hecho en la primera parte.

El saque desde el medio del campo deberá producirse al comienzo del partido, tras haber marcado un gol o al comienzo del segundo tiempo del partido. También debe hacerse al comienzo de cada tiempo suplementario, dado el caso.

El balón en juego (ono)

La novena de las reglas del fútbol parece muy lógica, el balón está en juego mientras no se marque falta y esté dentro de la cancha. No se interrumpe el partido si rebota en un poste o banderín de esquina o si rebota en el árbitro.

Estará fuera de juego su cruza por completo una línea de banda o de meta, y si el partido es interrumpido por el árbitro.

Tanto (ogol) anotado

Las reglas del fútbol dicen que se habrá marcado un gol cuando el balón, estando en juego, haya atravesado completamente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, siempre que el equipo anotador

no haya cometido previamente una infracción a las Reglas de Juego.

El equipo que marque mayor número de goles será el ganador, si anotan los mismos o no anotan, el juego termina empatado. En caso de que sea necesario un vencedor sólo se permiten tres procedimientos: regla de goles marcados como visitante, tiempo suplementario o tiros de penal.

El fuera dejuego

El fuera de juego puede que sea la que más confusión crea de las reglas del fútbol.

Un jugador estará en posición de fuera de juego si se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo adversario, pero no estará si se encuentra en su mitad del campo. En ese caso, el árbitro deberá otorgar al equipo rival un tiro libre indirecto desde el lugar en el que se haya producido el fuera de juego. Faltaseincorrecciones

Tiros libres directos:

Se concederá un tiro libre directo al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes infracciones de una manera que el árbitro considere imprudente, temeraria o con el uso de una fuerza excesiva:

- Dar o intentar dar una patada a un adversario.
- Poner una zancadilla a un contrario.
- Saltar sobre un adversario.
- Cargar violentamente o peligrosamente a un adversario
- Golpear o intentar golpear a un adversario
- Empujar a un adversario
- Hacer una entrada a un adversario para ganar la posesión del balón tocándole antes que al balón
- Tocar el balón deliberadamente con las manos (salvo el portero en su área de penalti)
- Sujetar a un contrario
- Escupir a un adversario

Se cobrará un lanzamiento de penal, si un jugador comete una de las diez infracciones antes mencionadas, dentro de su propia área de penal, independientemente de la posición del balón y siempre que esté en juego.

Tiros libres indirectos:

Se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario, si un portero comete una de las siguientes infracciones antes mencionadas, dentro de su propia área de penal:

- Tarda más de seis segundos en poner el balón en juego, después de haberlo controlado con sus manos.
- Vuelve a tocar el balón con las manos después de haberlo puesto en juego y sin que cualquier otro jugador lo haya tocado.
- Toca el balón con las manos después de que el jugador de su equipo se lo haya cedido con el pie.
- Toca el balón con las manos después de haberlo recibido directamente de un saque de banda lanzado por un compañero.

Se dará un tiro libre indirecto al equipo adversario, si un jugador en opinión del árbitro:

- Juega de forma peligrosa.
- Obstaculiza el avance de un adversario.
- Impide que el guardameta pueda sacar el balón con las manos.
- Comete cualquier otra infracción que no haya sido anteriormente mencionada en las Reglas, por la cual el juego sea interrumpido para amonestarle o expulsarle.

El tiro libre directo o indirecto, se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Tiros libres

Según las reglas del fútbol, los tiros libres se dividen en directos, que con un solo contacto se puede meter gol o en caso de que sea en propia meta se marcará tiro de esquina; y tiro libre indirecto, en el que el árbitro debe mantener una mano levantada y consiste en dos toques antes de que el balón cruce la meta, si sólo hay un toque se concederá saque de meta.

El equipo rival tiene derecho a colocar una barrera de jugadores, para resguardar al portero y complicar el panorama para el cobrador, pero dicha barrera deberá estar a una distancia indicada por el árbitro del partido.

Penal

El penal se origina al cometerse una falta y en la que el infractor sea un jugador del equipo contrario en su área. El penal se tirará desde el punto de penal y antes que se ejecute todos los jugadores a excepción del que va a ejecutar el castigo deben estar en el campo de juego.

Si el ejecutor falla, podrá contrarrematar si el portero detiene el disparo, pero no podrá tocar el balón si el rebote proviene de uno de los postes de la meta.

Saque debanda

Las reglas del fútbol dicen que el saque de banda es una forma de reanudar el juego y se concede a los adversarios del último jugador que tocó el balón antes de atravesar la línea de banda por tierra o por aire. No se podrá anotar un gol directamente de un saque de banda.

El saque de banda se sirve con las manos, el balón se lanza desde atrás por encima de la cabeza, con ambos pies bien colocados sobre la línea desde el sitio donde salió del terreno de juego.

Saque demeta

El saque de meta es una forma de reanudar el juego, cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo atacante, y no se haya marcado un gol conforme a la Regla 10.

Se podrá anotar un gol directamente de un saque de meta, pero solamente contra el equipo adversario.

Saque deesquina

Cuando el balón pasa en su totalidad la línea de meta por aire o por tierra excluyendo la zona entre los dos postes por el dueño de cancha se realiza un córner. Para este saque la línea se divide en dos partes la derecha y la izquierda por la cual se elige por cuál de las dos respectivas esquinas se realizará el tiro de esquina.

El tiro de esquina se realiza poniendo la pelota en la parte del círculo marcado en la esquina delante del banderín. Luego se debe patear la pelota.

DESCRIPCION GESTOS TECNICOS DEPORTIVOS

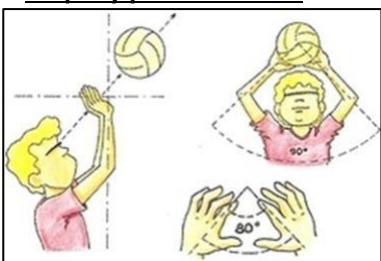
PRINCIPALES GESTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

Posición básica

Los aspectos generales a tener en cuenta en la posición y desplazamiento de los jugadores son:

- La cabeza y la mirada al frente
- Tronco ligeramente inclinado hacia atrás
- Piernas semiflexionadas
- Los pies uno más adelante que otro
- Puntas de los pies dirigidas al frente
- Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo

Toque y pase de dedos



Es un elemento técnico muy importante que es la base del juego de ataque. Generalmente es el 2º toque de cada equipo (pase colocación) y es el pase con el que se consigue mayor precisión. Para poder realizar un pase de dedos se debe dar dos condiciones básicas:

- Que el balón nos llegue más alto que la cabeza.
- Que el balón nos llegue con poca velocidad.

Aspectos técnicos:

1. Antes del contacto con el balón: Elevar los brazos flexionados con los codos más altos que los hombros. Las manos deben estar delante y más altas que la frente y las muñecas en flexión dorsal. Los dedos deben estar separados y casi extendidos.
2. Contacto con el balón: El toque de balón se realiza cerca y por encima de la frente, con las manos abiertas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava en la que los dedos índices y pulgares forman un rombo o un triángulo, manteniendo el contacto visual con el balón. El contacto con el balón lo realizan sólo y exclusivamente las yemas de los dedos (falange distal).
3. Amortiguación de la trayectoria del balón: A medida que el balón se aproxima al jugador éste acompaña la trayectoria descendente con una flexión de las articulaciones de los codos, cadera, rodillas y tobillos, manteniendo la tensión en la articulación de las

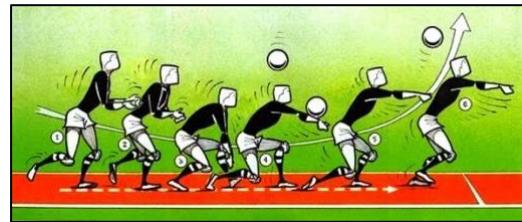


muñecas. En el momento del contacto los codos tienen un ángulo de flexión de 90º. El ángulo formado por

las piernas está en función de la altura del balón en el momento del toque y de la distancia a la cual se desea enviar el balón.

Toque y pase de antebrazos

El golpe de antebrazo consiste en entrar en contacto con el balón con ambos antebrazos. Este elemento técnico se utiliza fundamentalmente para como acción defensiva y se realiza generalmente para recepcionar el saque, remate o un pase que viene del campo contrario cuando el balón se encuentra por debajo de la altura de los hombros del jugador. La utilización del



pase de antebrazos ofrece al jugador una mayor seguridad cuando la velocidad del balón es elevada y proporciona una mayor ocupación del espacio con un desplazamiento mucho menor. **Aspectos técnicos**

1. La posición inicial: El cuerpo en posición media baja en la que balancea el peso corporal sobre la punta de los pies, el jugador se concentra en la trayectoria del balón.
2. Las piernas y pies: Las piernas ligeramente separadas con las rodillas flexionadas por delante de la punta de los pies para dar arranque y velocidad al jugador. Un pie más adelantado que el otro soportando el peso del cuerpo separados más o menos a la anchura de los hombros.
3. El tronco: Se flexiona, curvándose ligeramente hacia adelante.
4. Los brazos: Los antebrazos se colocan paralelamente, con los lados internos de estos señalando hacia adelante y hacia arriba, para realizar el contacto del balón con el tercio medio de estos; separados del cuerpo y paralelos a los muslos.
5. Los codos: Se giran hacia adentro de manera que la parte más ancha del antebrazo se dirija hacia arriba.
6. Las manos: El agarre de las manos se realiza de tres formas:
 1. Con los dedos entrelazados, los pulgares paralelos juntos, las muñecas sobre extendidas hacia abajo en dirección al suelo.}
 2. Una mano encima de la otra con los dedos juntos y estirados, los pulgares unidos y extendidos en la prolongación del brazo.
 3. Las manos formando un puño semicerrado, una por delante de la otra con los pulgares extendidos y unidos en prolongación del brazo.
7. Contacto con el balón: El golpe del balón se realiza simultáneamente sobre los dos antebrazos, mediante una extensión de las piernas, no solo por la acción de los brazos, sino también por la acción simultánea y coordinada de los hombros que realizan un efecto amortiguador del balón en el momento del contacto. Las manos permanecen unidas y los codos extendidos.

Tipos de pases de antebrazo.

Es uno de los principales gestos técnicos del voleibol debido a su triple función:

- Como pase en el juego de transición.
- Como recepción del saque.
- Como defensa del ataque.

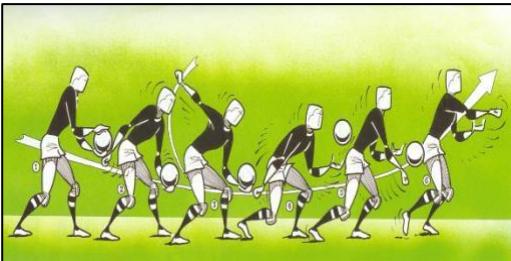
Saque o servicio

El servicio o saque permite poner el balón en juego. Su objetivo principal radica en tratar de dificultar la construcción del ataque del equipo contrario o alcanzar un tanto directo.

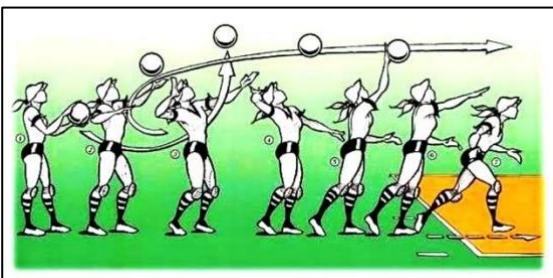
Es el elemento fundamental iniciador del juego. Sucede cada vez que este se interrumpe por una falta o se da un punto, se reanuda el juego con un saque. El balón ha de ser golpeado con una mano o con cualquier parte del brazo después de ser lanzado o soltado de la(s) mano(s), teniendo para ello 8 segundos desde que el árbitro le autoriza el saque. En el momento del golpeo, el jugador no debe estar tocando la pista (incluida la línea de fondo) ni el suelo fuera de la zona de servicio.

Tipos de saque

Saque por abajo



Se coloca el pie contrario al brazo hábil en forma perpendicular a la línea final. El pie del lado del brazo hábil se colocará en forma diagonal y ligeramente retrasado con relación al otro. El balón deberá sostenerse sobre la mano del brazo contrario al brazo hábil. En esa posición deberá lanzar hacia arriba el balón para volverlo a recibir en la dirección en que fue lanzado hasta mecanizar este movimiento. El brazo hábil describirá un movimiento de péndulo. En este movimiento debe existir una torsión del tronco hacia el lado del brazo hábil y el regreso más o menos en forma brusca, aumentando el cambio de posición de pies y hombros. Debemos tener presente la semiflexión y extensión de las piernas. El golpe del balón deberá ser claro y se debe hacer con la



palma de la mano o con el puño, con su parte interior y anterior. El balón deberá golpearse en la parte inferior – posterior.

Saque tenis

Partimos de la posición del servicio por abajo. El cuerpo debe estar ubicado en la trayectoria del balón. Debe existir una ligera flexión de piernas y tronco, con los hombros relajados.

Los pies están en forma de paso. El adelantado es el contrario

al brazo útil. Una o dos manos lanzan el balón a 3 o 4 metros de altura. Este lanzamiento debe ser adelante del brazo de golpeo. Se ejecuta una ligera torsión del cuerpo. El codo debe estar elevado siempre mirando al balón y llevando el peso del pie trasero al pie delantero. La mano se abre tomando la forma del balón contactando en la parte superior – posterior con el brazo totalmente extendido (arriba-al frente). El contacto se efectúa en el punto más alto. Con un muñequero, se golpea el balón haciéndolo girar hacia adelante, produciendo una rotación de este. El brazo continúa su movimiento hacia la dirección del balón y hacia abajo. Posterior al contacto, el jugador da un paso y se incorpora a la cancha preparándose para la siguiente acción de juego.

Saque de tenis con salto

Se inicia con el lanzamiento del balón, el cual debe subir a 3 o 4 metros de altura, y hacia adelante; se inicia la carrera de impulso de forma tal que el jugador debe golpear el balón en la zona posterior superior en su máxima altura con un muñequero, haciendo girar el balón hacia adelante, produciendo una rotación de este. El brazo continúa su movimiento hacia la dirección del balón y hacia abajo. Posterior al contacto, el jugador cae incluso dentro del terreno y se incorpora a la cancha preparándose a la siguiente acción de juego.



TÉCNICAS BÁSICAS DEL HANDBALL

GESTOS TÉCNICOS CUANDO TENEMOS EL BALÓN.

1- Posición básica: Con la posición básica podemos recibir y pasar el balón de mejor manera y con atención al juego. Para adoptar esta posición debemos:

- Mantener la cabeza alta y rodillas ligeramente flexionadas.
- Adelantar la pierna contraria a tu mano dominante
- Flexionar un poco los brazos, con las manos abiertas y los dedos extendidos.

2- El bote: Puedes realizar el bote del balón para regatear o cambiar de dirección, Para botar y manejar el balón debes realizarlo correctamente:

- Abarcar la mayor superficie del balón y ejerciendo presión con las yemas de los dedos.
- Bote ligeramente adelantado al cuerpo
- Manos acompañan al balón en todo el recorrido, codo semiflexionado.



- Tronco erguido y piernas ligeramente flexionadas.

3- El pase: Se puede pasar el balón a un compañero en suspensión o



en contacto con el suelo.

Los pases se pueden realizar de diferentes formas:

- Según la dirección: pases frontales, laterales o hacia atrás.
- Según la distancia: muy largos, largos, a media distancia y corta distancia.
- Pase clásico
- Pase en pronación

4- El lanzamiento: Se trata de enviar el balón con potencia y precisión a la portería contraria para marcar gol. El lanzamiento puede ser de diferentes formas:



1. Lanzamiento clásico
2. Lanzamiento en suspensión
3. Lanzamiento de cadera
4. Lanzamiento rectificado.

B.- GESTOS TÉCNICOS CUANDO NO TENEMOS EL BALÓN

1. Posición a adoptar cuando tu equipo no tiene el balón: Se debe adoptar una posición defensiva con las piernas ligeramente flexionadas y separadas. Tratar de interceptar los pases del equipo contrario. Bloquear los lanzamientos a portería con los brazos y manos.

2.- Juego del portero: Emplea sobre todo la mano y los pies para parar los lanzamientos pues estos se suelen dirigir a las zonas más alejadas del cuerpo. Observa continuamente el balón, con la cabeza erguida, los brazos separados del cuerpo y rodillas un poco flexionadas. Colócate en una posición adecuada en la portería respecto a la posición del jugador con el balón realizando desplazamientos laterales.

FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL

El fútbol implica que sus jugadores deben desarrollar una gran habilidad de dominio de posesión y pase de balón durante su juego.



Control del balón

El control o recepción del balón se refiere a poner en movimiento la pelota, principalmente, con los pies. El balón puede hacer contacto con la planta, el empeine, la punta, el talón o las parte internas o externas del pie.

También se puede controlar el balón usando las siguientes partes del cuerpo, los muslos, las rodillas, el abdomen, pecho, los hombros y la cabeza.

Solo los guardametas tienen permitido tocar el balón con las manos y los brazos en el área de la portería o área de penal, para evitar la acción de gol por parte del equipo adversario.

Tener el control del balón permite que el jugador pueda anticipar o ejecutar diferentes acciones como correr, patear, detener o pasar el balón a otro compañero.

Conducción del balón

Se refiere a la técnica empleada por el jugador para desplazarse con el balón a lo largo del campo. La conducción puede ser en línea recta, zigzag, cambios de dirección o hacia el frente.

El balón se conduce con los pies y según la velocidad del desplazamiento, el jugador podrá hacer uso de cualquier superficie del pie para mover la pelota.

Si el desplazamiento es rápido, el jugador acostumbra a usar el empeine para poder pegar el balón y moverlo a medida que se desplaza.

Pero, si el desplazamiento es lento, se acostumbra a usar la parte interna o planta del pie. Esto permite hacer toques, cambiar la dirección, evitar que algún rival quite el balón o mantener la pelota debajo del pie con mayor seguridad.

La buena conducción del balón permite sobreponerse a los rivales, hacer golpes o mantener el control del balón, incluso, anteponer el cuerpo entre el jugador rival y la pelota.

Pase del balón

El pase del balón sirve para darle la pelota a un compañero de equipo y continuar con una próxima jugada. Esta puede ser sobreponerse a un jugador rival, asistir a un gol, contraatacar, cambiar la dirección de la jugada, entre otros.

Los pases pueden ser de distancia corta, mediana o larga. Según su elevación, pueden ser pases de altura o a ras del suelo. Según la superficie de contacto, pueden ser con la parte interna del pie, la parte externa del pie, el empeine, la punta o el tacón del zapato.

Recepción del balón

Es la capacidad del jugador para recibir el balón luego de que un compañero le realice un pase. Para ello, es importante saber amortiguar la trayectoria del balón y detenerlo con aquella parte del cuerpo que sea la más conveniente a utilizar, como el pecho.

No se debe usar las manos o los brazos para detener el balón.

Dribling

El dribbling es un fundamento técnico individual, ya que se refiere a la habilidad y creatividad que posee el jugador para dominar el balón.

Esta técnica también sirve para improvisar, de forma acertada, cualquier jugada durante una carrera, para evadir a un adversario o tratar de llegar al lado contrario del campo.

Esta técnica es de gran utilidad, más si se aplica en el momento indicado y teniendo de cerca a algún compañero que pueda asistir a tal jugada.

Remate o disparo

Es el tiro al arco o portería. Consiste en golpear el balón con fuerza a fin de dirigirlo hacia la portería del equipo contrario y anotar un gol.

Los remates se pueden hacer con cualquier parte del pie, con la cabeza o con la rodilla. De acuerdo a la altura del balón pueden ser a ras del suelo, con mediana altura, con altura, a media vuelta, entre otros. De acuerdo a su dirección pueden ser remates rectos, con efecto o diagonales.

TRABAJO PRACTICO N° 1

ESCUELA:

ALUMNO:

CURSO:

PROFESOR:

RESPONDER LAS SIGUIENTES CONSIGNAS

1- ¿Qué es la Educación Física? ¿Cuál es su tendencia actual?

2- Colocar verdadero (V) o falso (F) según corresponda

- ✓ Los seres humanos NO practicaban Educación Física en las Edades Antiguas _____
 - ✓ En las Edades Antiguas el sentido de la Educación Física era formar ciudadanos para la guerra _____
 - ✓ La Educación Física actual nace como tal en las academias de Bolivia y Jamaica con diversos deportes _____
 - ✓ Las primeras instituciones de formación en Educación Física aparecen en el siglo XX

3- ¿Qué objetivo tiene la Educación Física?

.....

4- ¿Cuál es la importancia de la Educación Física?

5- ¿Cuál es la relación entre Educación Física y deporte?

.....
.....
.....

6- ¿Qué deportes que conozcas te gustaría practicar en el ámbito escolar?

.....
.....
.....
.....

TRABAJO PRACTICO N° 2

ESCUELA:

ALUMNO:

CURSO:

PROFESOR:

Responder las siguientes consignas

1. En cuantos bloques se pueden clasificar los beneficios de la actividad física. Marca con una cruz la respuesta correcta.
 - Fisiológicos, psicológicos y sociales
 - Fisiológicos, espirituales y sensoriales
 - Sociales, alimenticios y pedagógicos
 2. Describir que beneficios tiene hacer actividad física en sus tres clasificaciones.

3. Marcar con una cruz cuales de los siguientes enunciados son beneficios adicionales de la actividad física en los adolescentes.

- Disminuye el riesgo cardiovascular
 - Aumenta los episodios de violencia en los adolescentes.
 - Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer OP en la vida adulta.
 - Previene el consumo de drogas.
 - Favorece a contraer enfermedades debilitando nuestro sistema inmunológico.
 - Los niños que practican un deporte presentan índices de consumo de las tres drogas más consumidas en nuestra sociedad (tabaco, alcohol y cannabis) significativamente inferiores a los de los niños sedentarios.
 - La práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados al sedentarismo.
 - Retrasa el crecimiento adolescente, retardando su desarrollo imposibilitando una correcta formación de músculos.

4. Con tus palabras y según tu propia experiencia, ¿crees que la realización de actividad física es necesaria? ¿Por qué?

TRABAJO PRACTICO N° 3

ESCUELA:

ALUMNO:

CURSO:

PROFESOR:

Responder las siguientes consignas

- ## **1. Describir el concepto de capacidades físicas**

- 2.** ¿Cuáles son los tres beneficios que aportan las capacidades físicas?

.....
.....
.....
.....

3. Según Porta, dentro de las capacidades físicas hay tres tipos, ¿Cuáles son?

.....
.....
.....

4. Coloca verdadero (V) o falso (F) según corresponda

- ✓ La **resistencia** es definida por Álvarez del Villar como: “la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el menor tiempo posible”.
 - ✓ La velocidad supone “realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible”.
 - ✓ La **fuerza** definida por Bompa es “la capacidad neuromuscular de superar resistencias internas o externas, gracias a una contracción muscular estática o dinámica”.
 - ✓ Álvarez del Villar define a la **flexibilidad** como “una cualidad física que se basa en la elasticidad y en la movilidad articular”. Esta capacidad permite realizar movimientos de gran amplitud.

5. Elegir una capacidad física, describir sus beneficios y sus diferentes tipos.

TRABAJO PRACTICO N° 4

ESCUELA:

ALUMNO:

CURSO:

PROFESOR:

Responder las siguientes consignas

- 1- ¿Qué son los huesos? ¿Cuáles son sus funciones?**

- 2- ¿Cómo se clasifican los huesos? Dar ejemplos de cada clasificación.**

- 3- ¿Qué son las articulaciones? ¿Cuál es la tarea que desempeñan?**

.....
.....
.....
.....

4- ¿Qué son los músculos? ¿Qué capacidad tienen?

5- ¿Cómo se califican los músculos?

6- ¿Cómo se denomina el sistema conformado por huesos, articulaciones y músculos?

.....
.....
.....

TRABAJO PRACTICO N° 5

ESCUELA:

ALUMNO:

CURSO:

PROFESOR:

Responder las siguientes consignas

1. Colocar verdadero (V) o falso (F) según corresponda
 - Un estilo de vida saludable está asociado a la realización de un conjunto de comportamientos y actitudes habituales que contribuyen al bienestar de las personas.
 - Promover hábitos saludables es NO fomentar la salud y empeorar la calidad de vida.
 - Comer es compartir, pasarla bien, festejar, reunirse con la familia, con amigos.
 - Comer es aprender y enseñar, trasmisitir costumbres, tradiciones familiares, hábitos saludables.
 - Comer es mucho más que alimentarnos. Es transmitir cultura, es un momento de encuentro, de fortalecimiento de vínculos y de transmisión de afecto.
 2. ¿Por qué comer saludable es bueno?

- ### **3. ¿Qué es una alimentación saludable?**

.....
.....
.....

4. Nombra todos los grupos de alimentos.

5. Para vos, ¿Qué alimentos no deben faltar en tu alimentación?

TRABAJO PRACTICO N° 6

ESCUELA:

ALUMNO:

CURSO:

PROFESOR:

Responder las siguientes consignas

- ## 1. ¿Cómo ayuda el deporte a dejar las drogas?

- 2. ¿Cuáles son las razones por las que el deporte ayuda a dejar las drogas?**

.....
.....
.....
.....

3. Completa las oraciones con las palabras que faltan.

Las personas son cada vez más conscientes de los beneficios que tiene _____, mantener una buena higiene del sueño, así como cumplir una _____.

La incorporación habitual de ejercicio en la vida de una persona reduce la probabilidad de que aparezcan diversas _____.

Pero, además, la realización de ejercicio _____ la mejora en _____ que ya han aparecido.

No sólo siendo una _____ sino también un factor que favorece la mejora de una enfermedad, como ocurre en el caso de la _____.

4. ¿Quién escribe el artículo sobre adicciones y deportes? ¿Cuál es su objetivo?

TRABAJO PRACTICO N° 7

ESCUELA:

ALUMNO:

CURSO:

PROFESOR:

Responder las siguientes consignas

1. Describir 5 reglas de cada deporte (voleibol, handbol y fútbol).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2.** Dibujar canchas, colocar medidas y nombre de sus respectivas líneas y zonas.

TRABAJO PRACTICO N° 8

ESCUELA:

ALUMNO:

CURSO: _____

PROFESOR:

Responder las siguientes consignas

1. Describir por lo menos 2 gestos técnicos de cada deporte (voleibol, handbol y fútbol).

