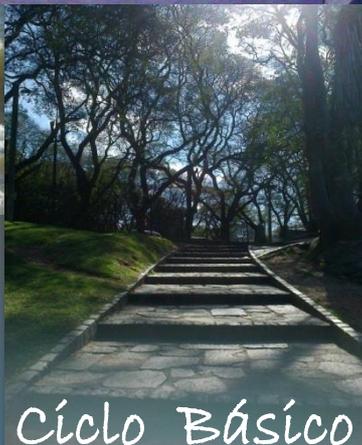


MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Ciclo Básico

Prof. Adriana Guichón - Prof. Carmen Ferreira

Dedicado a GABY DEANDRAYA
Alma gestora de este proyecto...

Diciembre 2014

Nuestra profunda gratitud...

A Ale, Nacho, Santi, Maia, Seba, Alina, Felipe por su alegría y buena disposición ante las jornadas de fotografía.

Gustavo Baubeta, Fabio Amado y Ney Peraza por sus incondicionales y generosos aportes fotográficos.

A los directores de las Plazas de Deportes nº 5 ,12 y Pista Oficial de Atletismo, Profesores/as Marcelo Pratto, Sandra Freire, Sylvia Mikeliunas Henry Cabrera, Pablo Alzugaray, por permitirnos hacer uso de sus instalaciones.

Al Prof. Tulio Rodríguez por sus aportes y muy buena disposición para enriquecer el contenido del Manual.

Al personal del I.S.E.F.

A la Inspección Docente de Educación Física del CES Inspectoras Profesoras: Graciela González, Marga Guillén, Nancy Alonso que creyeron en este proyecto.

A la Prof. Andrea Rejón y el Prof. Gerardo González por sus consejos, aportes y acompañarnos durante todo el proceso.

A la Inspección Docente de Biología del CES, Prof. Eduardo Fiore por sus aportes y consejos.

A la Prof. Araceli Nicolini, por su apoyo incondicional y profesionalismo.

A nuestras familias, por su colaboración y paciencia.

PRÓLOGO

Hace algunos años conocí a dos jóvenes y entusiastas Profesoras, Adriana Guichón y Gabriela Deandraya, con quienes tuve el placer de compartir muchas horas de trabajo, frustraciones, logros, emociones y alegrías que nos regala esta hermosa profesión que elegimos.

Juntas comenzaron a gestar la idea de realizar un Manual de apoyo para nuestra asignatura en Ciclo Básico, con el objetivo de aportar material teórico a lo trabajado en las clases, que supliera los apuntes y repartidos elaborados por los docentes de Educación Física de cada Centro Educativo.

Lamentablemente, Gabriela, muy pronto dejó de acompañarnos físicamente y aquel sueño quedó inconcluso.

Luego de varios años, Adriana junto con la Profesora Carmen Ferreira, retomaron la tarea para lograr su concreción.

Este Manual, que pretende ser un complemento de la clase, es de fácil lectura y comprensión. Las definiciones son claras y concretas, acompañadas por imágenes y esquemas sobre cada tema, aspirando a ofrecer al alumno, material para reforzar los conocimientos aportados por los docentes en las clases.

Todos los temas abordados, ya sean específicos o transversales, se enfocan en que el alumno, por medio de la Educación Física logre conocer y valorar su cuerpo, incorporar la actividad física como medio de disfrute y exploración de sus posibilidades motrices, socialización y como recurso para disponer del tiempo libre.

Las autoras han puesto su mayor esfuerzo, dedicación, conocimiento y compromiso para la concreción de este trabajo.

Es de esperar que este Manual Único se convierta en un aporte pertinente para nuestros alumnos, y una herramienta aprovechable para nuestros colegas, ya que fue creado con esa intención.

Aracely Nicolini
Profesora de Educación Física

A MODO DE PRESENTACIÓN

En el Manual se abordan los contenidos programáticos contemplados en los tres años del Ciclo Básico.

Se trata de abarcar la Educación Física desde un lugar integral e integrador, con énfasis en educación para la salud y en valores.

Este manual facilita el estudio de los contenidos curriculares y extracurriculares y permite que el alumno acceda fácilmente a ellos.

Complementa y motiva los aprendizajes que desde la práctica se realizan, a través de un Manual de fácil lectura y comprensión.

EJE TEMÁTICO:

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Concepto de Salud.....	13
¿Qué es la Educación Física?	15
¿Qué es el sedentarismo?	15
Obesidad y sobrepeso	16
Higiene deportiva	17
Higiene de la indumentaria deportiva.....	17
El calzado.....	17
El baño.....	18
Higiene alimenticia	19
Importancia del desayuno.....	19
¿Qué es la deshidratación?	21
¿Qué es la sed?.....	21
Reposición de líquidos.....	22
¿Qué beneficios obtenemos con la práctica de la Educación Física?.....	23
¿Qué debemos tener en cuenta antes de comenzar a practicar una actividad física o deporte?	23
¿Qué debemos tener en cuenta luego de realizar actividad física?.....	23
Sistemas del cuerpo humano	24
¿Cómo está constituido el aparato respiratorio?.....	24
¿Cómo está constituido el sistema cardiovascular?.....	25
¿Cómo está constituido el sistema nervioso?.....	25
¿Cómo está constituido el sistema locomotor?.....	26
Posición Anatómica.....	27
¿Cómo podemos dividir el cuerpo humano?.....	27
Sistema óseo. El esqueleto.....	29
Funciones	29
Clasificación	30
Huesos que forman la columna vertebral.....	30
Huesos que forman los miembros superiores.....	30
Huesos que forman los miembros inferiores.....	30
Huesos que forman la caja torácica.....	31
Huesos que forman la cavidad abdominal.....	31
Huesos que forman la cavidad pélvica.....	31
Articulaciones.....	32
Sistema muscular.....	32
Funciones y componentes.....	32
Músculos del tronco.....	33
Músculos de los miembros superiores	34
Músculos de los miembros inferiores.....	34
Postura	36

Entrada en Calor.....	39
¿Qué es la entrada en calor o calentamiento?.....	39
Ejercicios para una correcta entrada en calor.....	40
Capacidades Motrices.....	41
Cuadro de Capacidades Condicionales.....	42
1) Capacidades Condicionales	43
Resistencia.....	43
Toma de pulsaciones.....	45
Áreas funcionales.....	48
Fuerza.....	49
Algunos ejercicios de fuerza.....	51
Velocidad.....	53
Flexibilidad.....	54
Algunos ejercicios de flexibilidad.....	55
2) Capacidades Coordinativas	58

EJE TEMÁTICO:

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Deportes

Juego limpio.....	61
Algunas reglas del juego limpio.....	61
Atletismo.....	63
¿Qué es el Atletismo?.....	63
¿Qué pruebas encontramos en el Atletismo?.....	64
¿Dónde se practica el Atletismo?.....	65
Pruebas de pista.....	66
Carreras de Velocidad.....	66
Salida de Tacos.....	67
Carreras con Vallas.....	69
Relevos.....	70
Carreras de Fondo y Media Fondo.....	72
Pruebas de Campo.....	73
Saltos.....	73
Salto Largo.....	73
Salto Triple.....	75
Salto Alto.....	77
Salto con Garrocha.....	78
Lanzamientos.....	80
Lanzamiento de Bala.....	80

Lanzamiento de Disco.....	82
Lanzamiento de Jabalina.....	85
Lanzamiento de Martillo.....	88
Pruebas Combinadas.....	90
Vóleibol.....	91
Hándbol.....	98
Básquetbol.....	105
Fútbol 11	110
Fútbol Sala - Futsal.....	116
Habilidades y destrezas	119
Voltereta al frente.....	119
Voltereta volada	120
Voltereta atrás	120
Paro de manos o vertical	122
Paro de manos voltereta	122
Rueda de carro	123
Ritmos	124
¿Cómo elegimos la música?.....	125
¿Cómo nos vestimos?.....	125
Elementos y puesta en escena.....	125
Escribir la música.....	126
Juegos Olímpicos	127
¿Cuál es el origen de los juegos olímpicos?.....	127
¿Qué tenían de especial esos juegos?	127
¿Tienes idea lo que significan los 5 anillos?	128
¿Por qué hay un relevo de antorcha?.....	128
¿Sabes cuáles son los valores olímpicos?.....	129
¿Por qué hay ceremonias de inauguración y clausura?.....	130
¿Qué es un deporte olímpico?.....	130
Juegos Olímpicos de verano.....	130
Juegos Olímpicos de invierno	131
Juegos Paralímpicos	132
Deportes de exhibición.....	132
Actividades y Deportes alternativos.....	134
Acrobacias en suelo.....	134

EJE TEMÁTICO:

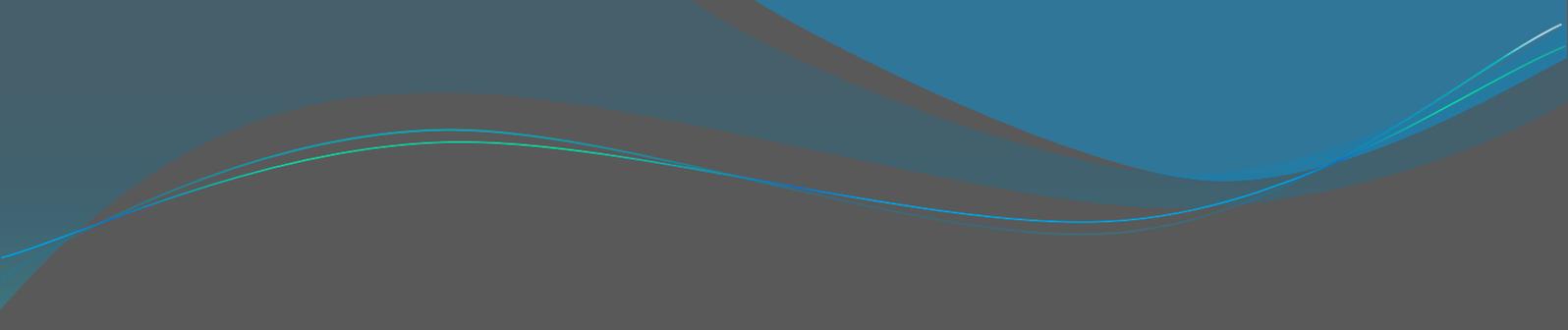
EDUCACIÓN FÍSICA Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Deporte Orientación.....	139
¿Qué es la orientación deportiva?.....	139
El mapa.....	139
¿Cómo usamos el mapa?.....	140
¿A qué llamamos curvas de nivel?.....	141
La brújula	142
¿Cómo es una carrera de orientación?.....	143
Punto de control:.....	144
Balizas, pinzas y hojas de control.....	144
¿Qué haces en tu tiempo libre?.....	146

EJE TEMÁTICO:

EDUCACIÓN FÍSICA Y CONVIVENCIA

Elimine toxinas y pensamientos negativos.....	153
Ejercicios de movilidad articular. Relajación.....	154
Valores para la vida.....	157
Respeto por mi identidad.....	157
Respeto por mi cuerpo.....	159
Respeto por mi mente.....	159
En algo nos parecemos.....	159
Discapacidad o capacidades diferentes.....	160
Ayudar me engrandece.....	161
Cada cual atiende su juego.....	161
El ambiente en el que vivo.....	162
El joven cangrejo.....	163
La naranja de Toni.....	164
Sopa de piedras.....	165
A mi padre y a mi madre.....	167
A nuestro hijo/ a nuestra hija.....	169
¡Si no ríes, no vives!.....	171
Bibliografía	172



EDUCACIÓN
FÍSICA
Y
SALUD

Concepto de Salud.

¿Qué es la Educación Física?

¿Qué es el sedentarismo?

Obesidad y sobrepeso.

Higiene deportiva.

Higiene alimenticia.

¿Qué beneficios obtenemos con la práctica de la Educación Física?

¿Qué debemos tener en cuenta antes de comenzar a practicar una actividad física o deporte?

¿Qué debemos tener en cuenta luego de realizar actividad física?

Sistemas del cuerpo humano.

¿Cómo está constituido el aparato respiratorio?

¿Cómo está constituido el sistema cardiovascular?

¿Cómo está constituido el sistema nervioso?

¿Cómo está constituido el sistema locomotor?

Posición Anatómica.

¿Cómo podemos dividir el cuerpo humano?

Postura.

Entrada en Calor.

Capacidades Motrices:

1) Capacidades Condicionales

2) Capacidades Coordinativas



CONCEPTO de SALUD

El concepto de SALUD según la Organización Mundial de la Salud, es muy clara: es el estado de completo bienestar físico, mental y social; por lo tanto, no implica solamente ausencia de enfermedad o afección.

Como tú sabrás, nuestro cuerpo puede padecer fallas en su normal funcionamiento. Cuando una persona sufre un deterioro de su salud, se dice que está enferma.

Algunas enfermedades se manifiestan desde el nacimiento y otras se pueden contraer. Las posibilidades de adquirir enfermedades se reducen con **una alimentación variada y apropiada**, con la aplicación de todas las dosis de **vacunas** indicadas por tu médico; con un **ejercicio físico** adecuado; brindándole a tu cuerpo las horas de **descanso** necesarias; y manteniéndolo higienizado, en un ambiente que tú puedes hacer más placentero, decoroso y sano.

Una vida sana depende en gran parte de ti, de cómo administras tu tiempo libre, dándole un lugar a la práctica de algún deporte, respetando un mínimo de 8 horas de sueño diario a horarios adecuados, aseando tu cuarto, elementos personales y mascotas, así como también evitando sitios antihigiénicos o permaneciendo lo mínimo indispensable en ellos, cuando no tengas alternativa.

EL MÉDICO: AMIGO DE MI SALUD.

Visitar periódicamente a tu médico será uno de los mejores regalos para tu cuerpo. Nadie mejor que él podrá decirte lo que más le conviene. Es necesario que lo veas como un amigo al que consultas regularmente con absoluta confianza.

Si tus controles médicos son demasiado espaciados, es decir, si dejas pasar mucho tiempo sin que te revise, él no podrá ayudarte demasiado. En efecto, para conocerte debe observarte con frecuencia, saber con veracidad lo que te pasa y cuándo te pasa, y poder de esta manera decidir, si es necesario, que otros médicos especializados puedan intervenir cuando alguna parte de tu cuerpo lo reclame.

Evita siempre tomar medicamentos sin haber consultado antes a tu médico. Los remedios caseros a veces funcionan, pero en ocasiones pueden provocar serios problemas.

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?

Es una rama de la Educación que procura el desarrollo bio sico social y cultural.

Los juegos, deportes y las actividades físicas en general, son un espacio de encuentro y conocimiento del otro en un ámbito diferente del habitual.

En las distintas actividades que encontramos dentro de la Educación Física existe una comunicación que se da a través de un lenguaje que no es la palabra dicha o escrita, y que enriquece las posibilidades de comunicación.

Nos enfrenta, además, a situaciones diferentes a las habituales, que hacen necesario aprender y utilizar otras formas de relacionarnos.

La Educación Física es la educación a través del movimiento.

Se genera un enriquecimiento de la persona a través de su cuerpo en movimiento



Las actividades físicas de intensidad moderada que se realizan en compañía de la familia, los amigos y amigas, cuyo objetivo principal es el bienestar y la diversión, estimulan la adquisición de hábitos de ejercicios o deportes durante gran período de tiempo.

Debemos tener presente que cada individuo tiene sus propias características físicas y tiempos de aprendizaje y entrenamiento, por lo tanto, cada uno obtendrá sus resultados y la superación será personal, totalmente individual

¿QUÉ ES EL SEDENTARISMO?

Es una manera de vivir en que la actividad física realizada es mínima o prácticamente nula. El sedentarismo no es nada recomendable, pues colabora decisivamente con la "atrofia" de las funciones del organismo.

El individuo tiene menos fuerza y resistencia, estará menos ágil y más torpe. También estará más indefenso ante las enfermedades.

A lo largo de la historia el ser humano ha ido evolucionando, pero también se ha vuelto más sedentario, es aquí donde aparece el rol fundamental de la Educación Física.

*GENERALMENTE SE COMEN MAS CALORÍAS DE LAS QUE SE QUEMAN,
POR ESTA RAZÓN SE TIENDE A ENGORDAR.*

OBESIDAD Y SOBREPESO

La obesidad es la consecuencia de un desequilibrio entre lo que se digiere y el gasto calórico. Se considera una enfermedad en sí misma debido a su relación con la hipertensión, insuficiencia respiratoria, diabetes, colesterol, etc.

- La práctica del ejercicio físico es de gran importancia en el tratamiento de la obesidad, porque se incrementa el gasto calórico durante el ejercicio.
- El sedentarismo, la no actividad física y el exceso de comida generalmente “no sana” favorece notablemente a la obesidad y sobrepeso.

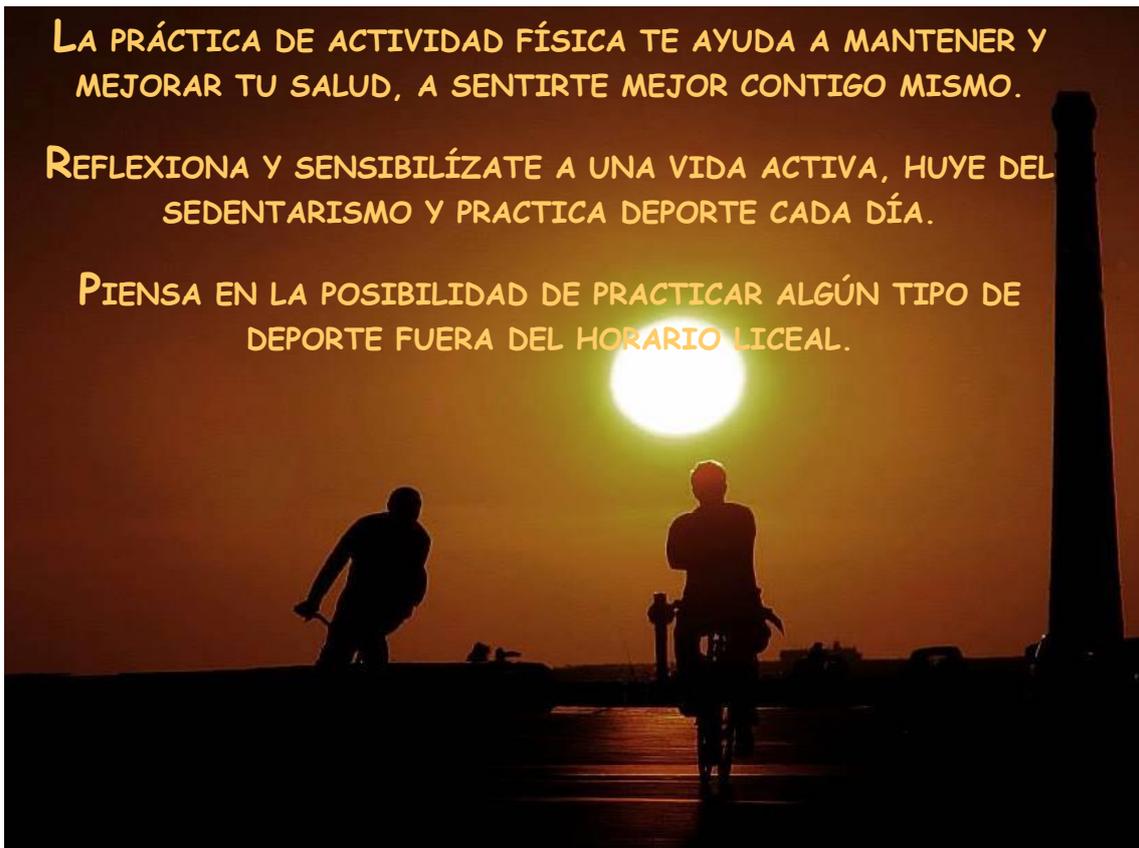
Cuando nos referimos a comida “no sana”, son comidas con exceso de grasa, frituras, exceso de sal o de azúcar y se destaca la falta de frutas y verduras. Una alimentación sana significa incluir frutas y verduras diariamente en nuestra alimentación, además de cereales, leguminosas, lácteos y carnes.

Por lo tanto, si comemos sanamente y realizamos actividad física nos veremos favorecidos para tener una vida más plena y mejorar nuestra calidad de vida.

**LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA TE AYUDA A MANTENER Y
MEJORAR TU SALUD, A SENTIRTE MEJOR CONTIGO MISMO.**

**REFLEXIONA Y SENSIBILÍZATE A UNA VIDA ACTIVA, HUYE DEL
SEDENTARISMO Y PRACTICA DEPORTE CADA DÍA.**

**PIENSA EN LA POSIBILIDAD DE PRACTICAR ALGÚN TIPO DE
DEPORTE FUERA DEL HORARIO LICEAL.**



HIGIENE DEPORTIVA

Es la ciencia de *preservar y promover la salud*, que incluye un orden y una disciplina corporal con dos finalidades:

- La obtención del bienestar personal y social.
- La prevención de enfermedades y lesiones.



La higiene deportiva comprende todos los aspectos relacionados con el aseo del deportista y del material que utiliza, favorece la correcta práctica de la actividad física. Las medidas higiénicas constituyen lo que se conoce como “ENTRENAMIENTO INVISIBLE”.

HIGIENE DE LA INDUMENTARIA DEPORTIVA

La indumentaria deportiva debe ser holgada, de manera que no restrinja los movimientos corporales y a la vez favorezca la evaporación del sudor.

Se debe cambiar diariamente y es aconsejable que los materiales sean naturales.

EL CALZADO

Es muy importante el cuidado de tus pies, ya que son el cimiento de todo el organismo.

¿QUE HAY QUE TENER EN CUENTA PARA ELEGIR EL CALZADO DEPORTIVO?

Son varios los factores a tener en cuenta a la hora de tomar esta decisión. En primer lugar está la disciplina deportiva o tipo de actividad que se vaya a practicar, el calzado deportivo tiene diseños especiales en función de los diferentes movimientos que requiere cada deporte, facilitando la práctica del mismo y protegiendo de posibles lesiones. Afortunadamente existen multitud de marcas y modelos para elegir.

Recordemos que, el calzado inadecuado puede llegar a modificar las estructuras osteoarticulares y musculares además de producir molestias por rozamiento y promover deformaciones con facilidad.

El calzado deportivo debe permitir la flexión natural del pie, ser ligero y dar estabilidad lateral.



EL BAÑO

Obviamente el baño es fundamental después de realizar cualquier actividad física. Con la ducha logramos además de la limpieza de la piel, un efecto placentero y sedante sobre nuestro sistema nervioso central y cardiovascular, aumenta el metabolismo y ayuda a los procesos de recuperación.



HIGIENE ALIMENTICIA

Para saber que estamos alimentándonos correctamente y de una forma saludable debemos incluir en nuestra dieta gran variedad de alimentos, como frutas y verduras; carnes rojas, aves, pescado y huevo; leche, yogur y queso; sin olvidar las legumbres y la gran variedad de cereales y sus derivados. Es importante moderar el consumo de grasas, sal y azúcar.

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO:

El desayuno es la comida fundamental del día, ya que consumirla o no, nos afecta de forma notable a corto y a largo plazo. Algunas consecuencias de no desayunar son: decaimiento general, mal humor, falta de concentración, bajo rendimiento físico e intelectual, debido sobre todo, a la falta de glucosa, lo que a su vez supone una alteración de nuestro organismo. Desayunar eleva los niveles de glucosa en sangre; de esta forma ayuda al cuerpo a funcionar con mayor efectividad. El rendimiento diario mejora con un desayuno adecuado, ya que ayuda a memorizar, concentrarse y aprender.

Para comenzar el día con mucha energía puedes combinar algunos de estos alimentos, por lo menos uno de cada grupo:

- **Lácteos** : queso, leche, yogur, cremas.
- **Frutas**: frutas naturales, licuados, ensalada de frutas.
- **Cereales**: harinas como galletas, pan, tostadas; granolas, barritas de cereales.

El consumo abusivo de alcohol, tabaco y estimulantes, como por ejemplo la cafeína, pueden provocar graves alteraciones digestivas, respiratorias y neuronales.

Si observas la siguiente figura veras que en el plato se indica y recomienda las cantidades de cada grupo de alimentos, por ejemplo, vemos que en verduras y frutas dice “muchas” y en alimentos de origen animal recomienda “pocos”.

Observa las proporciones del plato y compara las cantidades de cada grupo de alimentos:



SABÍAS QUE...

El agua es el componente más abundante del organismo humano, esencial para la vida, se puede pasar varias semanas sin comer pero tan solo unos pocos días sin beber agua.

El agua es un nutriente necesario para que el organismo se mantenga correctamente estructurado y en perfecto funcionamiento. La pérdida de tan solo el 10% del agua corporal supone un grave riesgo para la salud.

¿QUÉ ES LA DESHIDRATACIÓN?



- Es la pérdida dinámica de líquido corporal, debido al sudor a lo largo de un ejercicio físico sin reposición de líquidos, o cuando la reposición no compensa la cantidad perdida.
- Ella tiene un impacto negativo sobre la salud, porque la pérdida de agua sin reposición puede generar serias consecuencias en el organismo, provocando alteraciones en el balance de sales minerales o electrolitos del cuerpo, especialmente sodio y potasio.
- En cuanto al rendimiento físico: perjudica la capacidad de realizar tanto esfuerzos de alta intensidad a corto plazo como esfuerzos prolongados.

LA DESHIDRATACIÓN PUEDE PRODUCIRSE POR:

- El esfuerzo físico intenso (deshidratación involuntaria).
- Restricción de líquidos antes y/o durante la actividad física.
- La exposición a un ambiente caluroso y húmedo (sauna).
- Uso de diuréticos.

¿QUÉ ES LA SED?

La sed es el deseo o necesidad natural de beber, originada por la disminución de agua contenida en los tejidos.

En condiciones normales habituales, la sed es una buena señal para anunciar grados importantes de disminución de la hidratación.

Sabías que...

El agua es el componente principal del cuerpo humano: normalmente representa el 60% del peso corporal en hombres adultos y es ligeramente inferior, un 50-55%, en mujeres debido a su proporción más alta de grasa corporal.

¿QUÉ ES UNA BEBIDA DEPORTIVA O PARA EL DEPORTISTA?



Es una bebida especialmente diseñada para personas que realizan gran esfuerzo físico y con un intenso desgaste muscular. Estas bebidas presentan una composición específica que ayudan a regular el equilibrio de los líquidos del organismo, evitando la deshidratación.

REPOSICIÓN DE LÍQUIDOS

Antes del ejercicio:

- Se recomienda beber de 400 a 600 ml de agua o bebida deportiva, una o dos horas antes del ejercicio para comenzar la actividad con una hidratación adecuada.

Durante el ejercicio:

- Se recomienda ingerir agua durante el ejercicio. Tendremos en cuenta la actividad física que estemos realizando, por ejemplo: será en muy pequeñas cantidades si estoy trotando o corriendo; en cambio en el entretiempo de un partido ingerimos mayor cantidad de agua.

Después del ejercicio:

- La reposición de líquidos después del ejercicio es fundamental para la adecuada recuperación del deportista y debe iniciarse tan pronto como sea posible.
- Los líquidos, sea cual sea su temperatura, siempre tiene efectos positivo

Sabías que...

NO SE RECOMIENDA LA INGESTA DE BEBIDAS CON GRADUACIÓN ALCOHÓLICA DURANTE LA PRACTICA NI POST EJERCICIO FÍSICO

¿QUÉ BENEFICIOS OBTENEMOS CON LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA?



- Acondicionamiento del corazón y aparato circulatorio: el corazón se vuelve más eficiente, mejora la circulación y aumenta el número de capilares.
- Mejora el control de los niveles de azúcar en sangre.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Mejora el estado de músculos, huesos y articulaciones: mejora el tono y la flexibilidad muscular.
- Mejora la actividad del sistema nervioso.
- Mantiene la forma general, permitiéndonos mejorar nuestras propias metas.
- Aumenta la autoestima y la confianza.
- Provoca sentimientos de bienestar y placer.
- Disminuye el estrés, la ansiedad y las tensiones.
- Aumenta el rendimiento intelectual.
- Otorga un sueño más tranquilo.
- Ayuda a hacer amigos, a socializarnos.

¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA ANTES DE COMENZAR A PRACTICAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE?

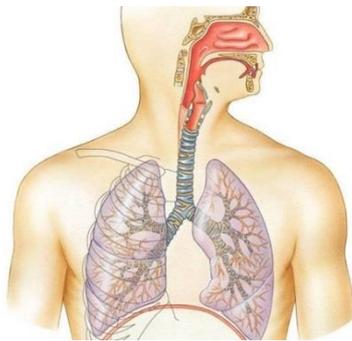
- Chequeo médico.
- Esperar dos horas luego de comer adecuadamente.
- Utilizar ropa y calzado adecuado.

¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA LUEGO DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

- Ingerir líquidos.
- Realizar ducha higiénica.
- Ponernos ropa limpia y seca.

SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO

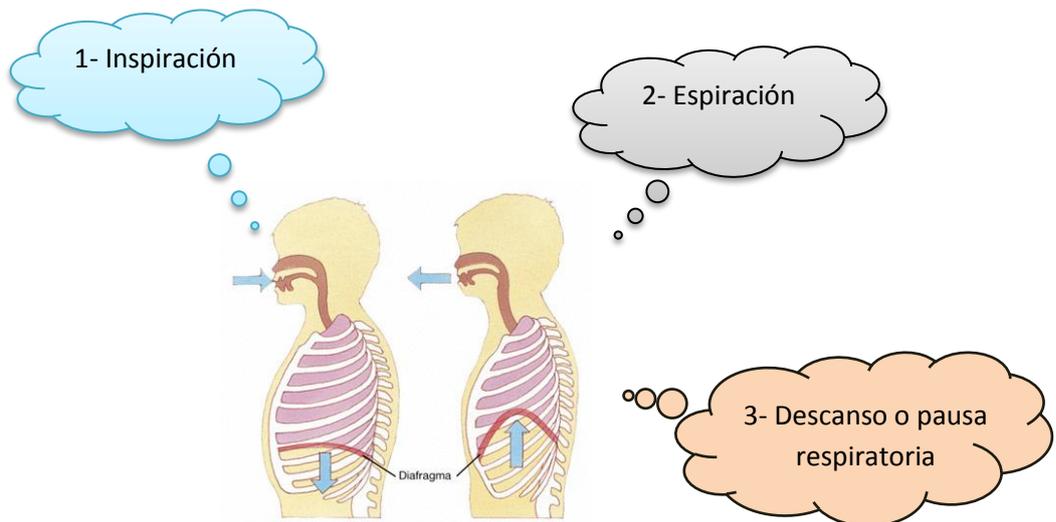
¿CÓMO ESTÁ CONSTITUIDO EL APARATO RESPIRATORIO?



Pulmones y Vías respiratorias

¿DE CUÁNTAS FASES CONSTA EL SISTEMA RESPIRATORIO?
Consta de tres fases.

¿CUÁLES SON?



¿CÓMO ESTÁ CONSTITUIDO EL SISTEMA CARDIOVASCULAR?



¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES FUNCIONES DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR?

- Proporcionar nutrientes y oxígeno a todo el organismo para que éste pueda realizar sus funciones.
- Transportar los desechos celulares hacia los riñones para ser eliminados por la orina y a los pulmones por el aire exhalado.
- Defender al cuerpo de infecciones (defensa autoinmune) y ayuda a regular la temperatura corporal.

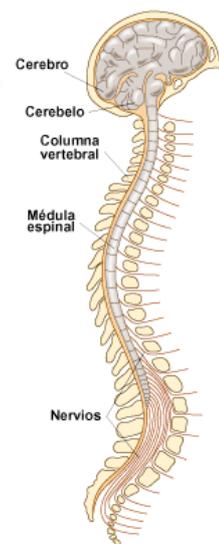
¿CÓMO ESTÁ CONSTITUIDO EL SISTEMA NERVIOSO?

- Sistema Nervioso Central.
- Sistema Nervioso Periférico.
- Sistema Nervioso Vegetativo.

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

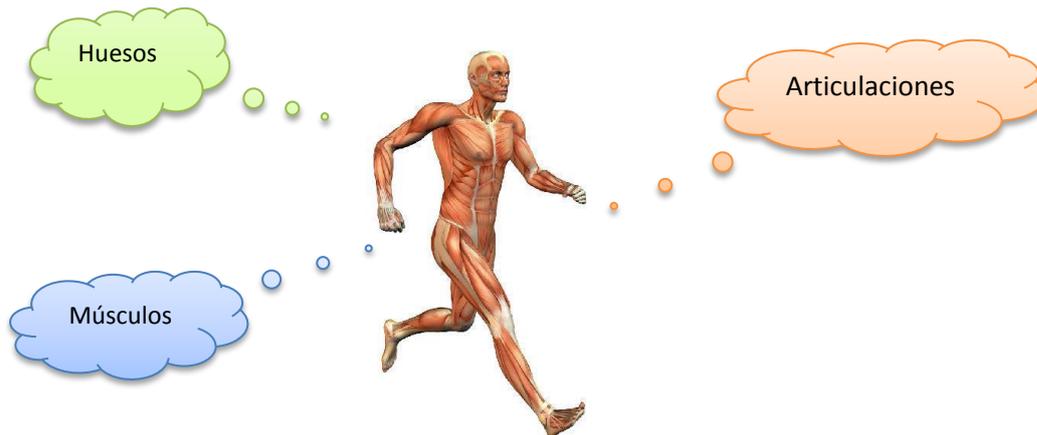
¿DE QUÉ SE ENCARGA EL SISTEMA NERVIOSO?

- De procesar la información recibida desde los órganos de los sentidos y enviar las órdenes precisas al Sistema Nervioso Central (SNC).
- Desde el SNC se transmiten las órdenes haciéndolas llegar a los músculos a través de otras células corporales (nervios) que forman parte del Sistema Nervioso Periférico (S.N.P.).

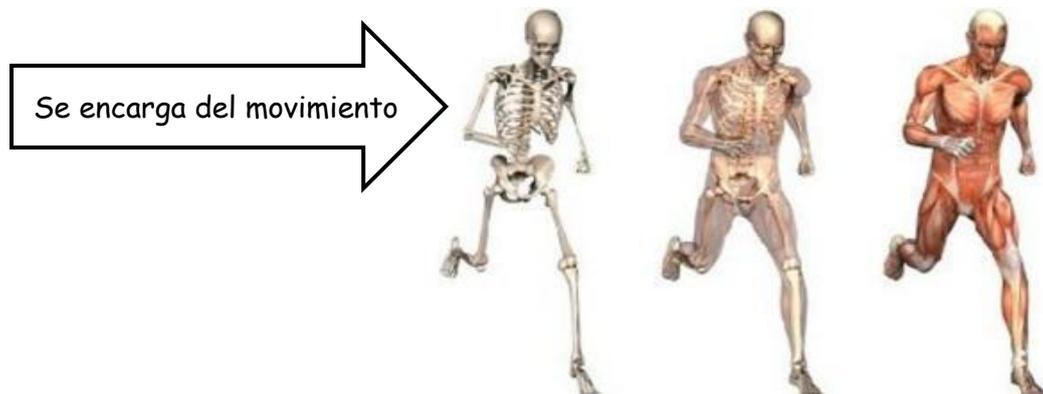


- Además, mantiene en funcionamiento todos los órganos, como el corazón, intestinos, estómago, hígado, páncreas, etc. (Sistema Nervioso Vegetativo)

¿CÓMO ESTÁ CONSTITUIDO EL APARATO LOCOMOTOR?



¿DE QUÉ SE ENCARGA EL APARATO LOCOMOTOR?



Pero antes de seguir entendiendo cómo nos movemos debemos aclarar el concepto de **posición anatómica** y la **división del cuerpo en grandes zonas**.

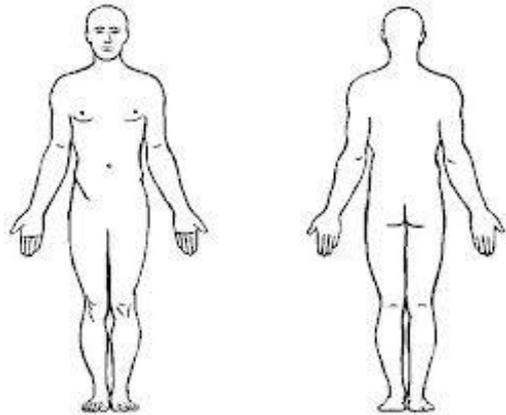
POSICIÓN ANATÓMICA

“El estudio de la anatomía para entender el movimiento observa principalmente tres sistemas:

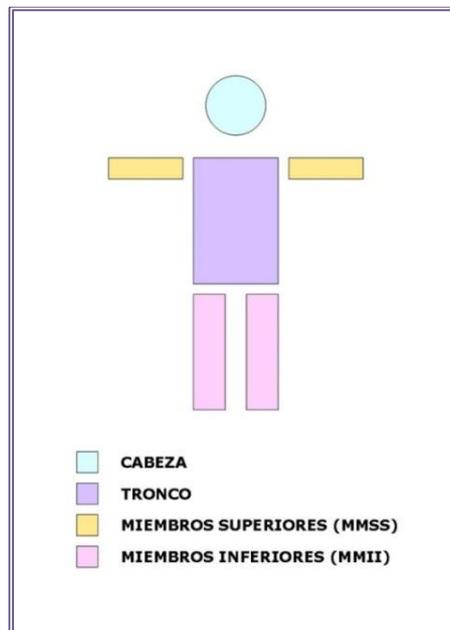
- **los huesos**, elementos del esqueleto,
- unidos por medio de **las articulaciones**,
- y movilizadas por **los músculos**.”

“...En la posición anatómica, el cuerpo derecho, pies juntos y paralelos, brazos a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos mirando hacia adelante.

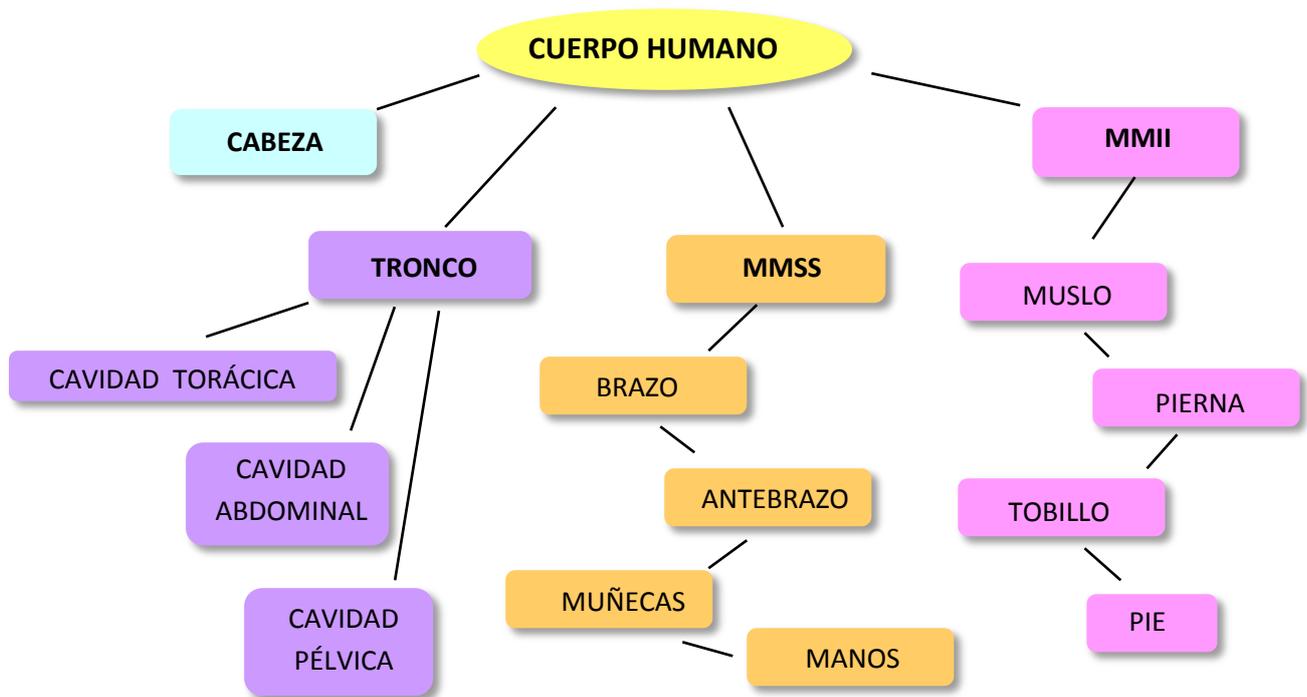
No es una posición habitual, sino una simple referencia de partida para ubicar los músculos y sus movimientos.” *



¿CÓMO PODEMOS DIVIDIR EL CUERPO HUMANO?

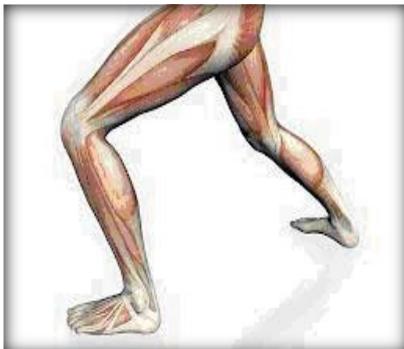


*Anatomía para el Movimiento. Tomo I de Bladimir Calais-Germain.2004



MMSS CONSTITUIDO POR:

- Brazo.
- Antebrazo.
- Muñeca.
- Mano.



MMII CONSTITUIDO POR:

- Muslo
- Pierna
- Tobillo
- Pie

1-¿Dónde se ubica el brazo?

- Del hombro al codo.

2-¿Dónde se ubica el antebrazo?

- Del codo a la muñeca.

3-¿Dónde se ubica el muslo?

- De la cadera a la rodilla.

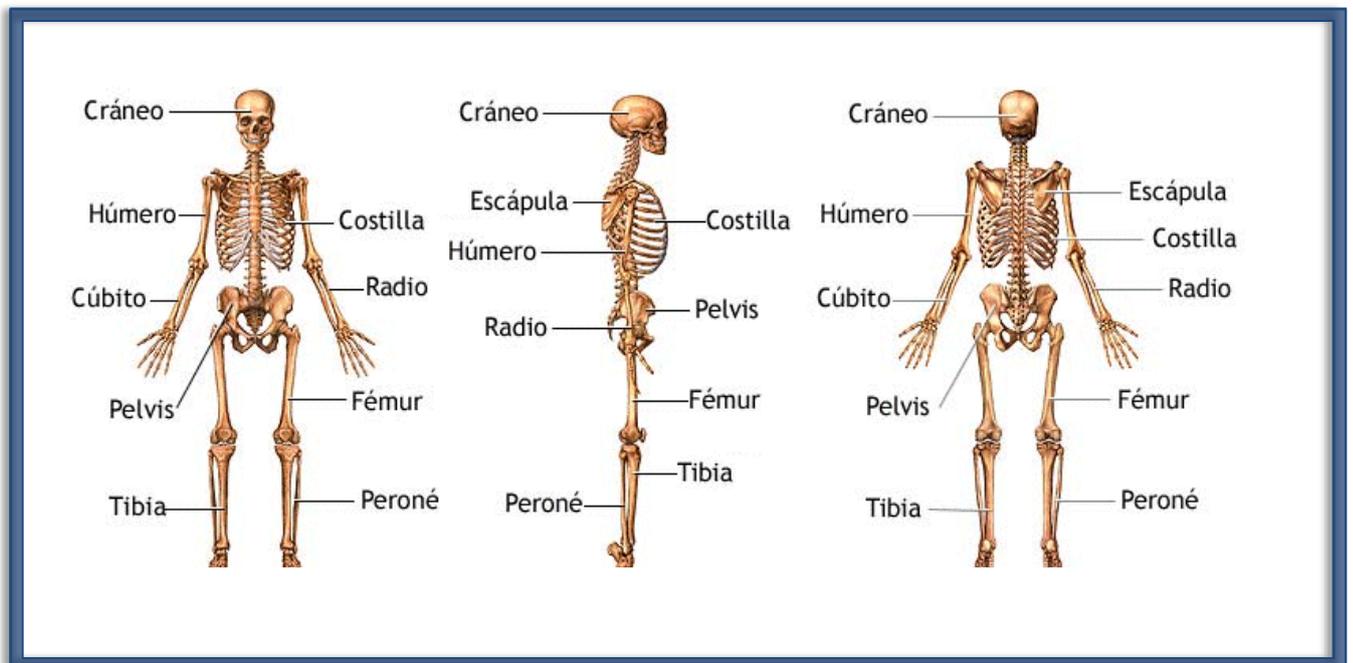
4-¿Dónde se ubica la pierna?

- De la rodilla al tobillo.

5-El tronco se ubica...

- Desde el cuello a la cadera

EL ESQUELETO



¿QUÉ HUESOS SIRVEN DE **PROTECCIÓN**?

- Los huesos que componen el cráneo.
- También el esternón, costillas y clavícula que forman la CAJA TORÁCICA.
- La Columna Vertebral, protege la médula espinal.

¿QUÉ OTRA FUNCIÓN CUMPLEN LOS HUESOS ADEMÁS DE PROTECCIÓN?

- **Sostén** mecánico del cuerpo, funcionando como armazón.
- **Soporte dinámico**: colabora en la marcha y en todos los movimientos, funcionando como palancas y puntos de anclaje para los músculos.
- **Postura**: bipedestación
- **Hematopoyesis**: contribuyen a la formación de glóbulos rojos.

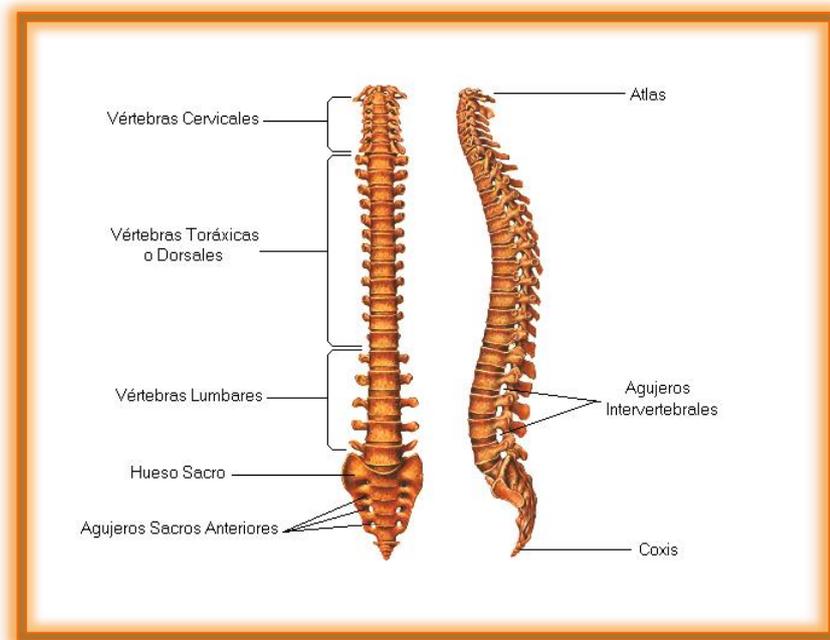
- **Almacén metabólico:** concentración e intercambio de minerales.

LOS HUESOS SE CLASIFICAN EN:

- Largos (como el fémur, tibia, radio, entre otros)
- Cortos (los huesos que componen los dedos falanges)
- Planos (los huesos del cráneo, omóplato, esternón)
- Irregulares (las vértebras)

LOS HUESOS QUE FORMAN LA COLUMNA VERTEBRAL SE LLAMAN:

- Vértebras



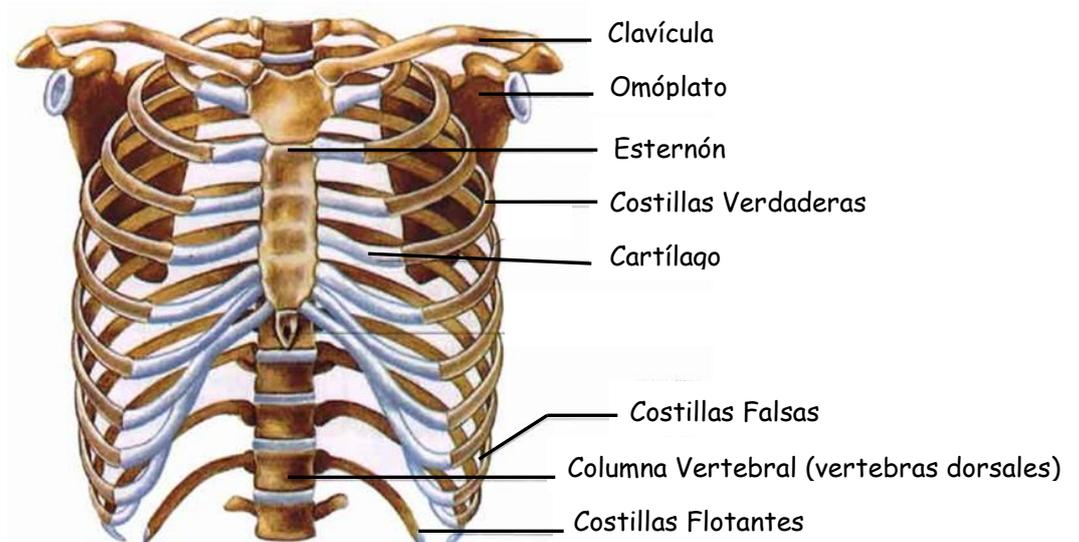
HUESOS QUE FORMAN LOS MMSS:

- En el brazo: húmero
- En el antebrazo: cúbito y radio
- La Mano: carpos, metacarpos y falanges

HUESOS QUE FORMAN LOS MMII:

- En el muslo: fémur
- En la pierna: tibia y peroné
- El pie: formado por 26 huesos de distinto tamaño.

¿QUÉ HUESOS FORMAN LA CAJA TORÁCICA?

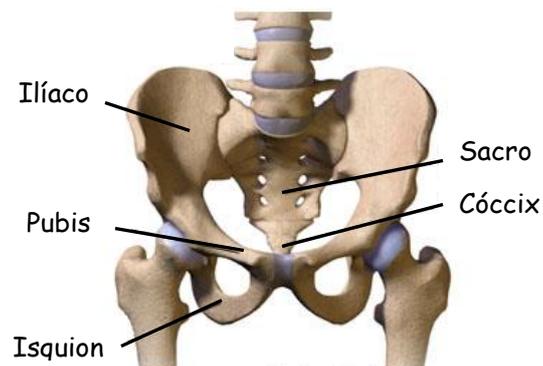


¿QUÉ HUESOS FORMAN LA CAVIDAD ABDOMINAL?

- Vértebras Lumbares.
- Sacro y Cóccix: las dos últimas vértebras de la columna.

¿QUÉ HUESOS FORMAN LA CAVIDAD PÉLVICA?

- Huesos de la Pelvis: Ilíaco, Pubis e Isquion.



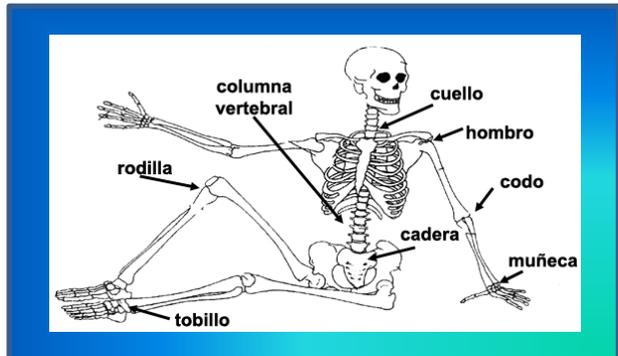
Huesos de la Pelvis

LAS ARTICULACIONES

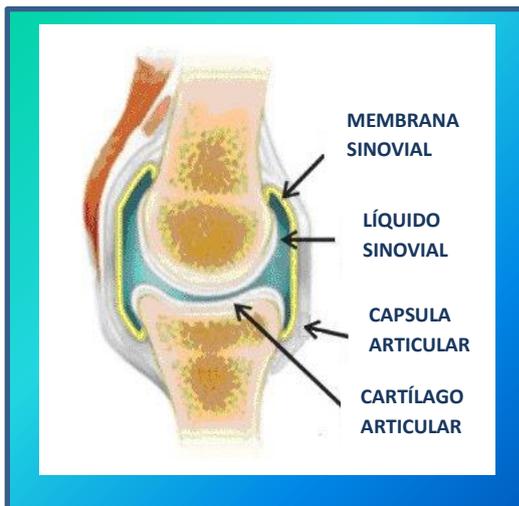
¿QUÉ SON LAS ARTICULACIONES?

Es la unión de dos o más huesos.

Pueden hacerlo de una forma totalmente fija, como la tibia, el peroné y los huesos del cráneo; o de manera móvil como la rodilla, o muy móvil como la cadera o el hombro.



¿QUÉ ENCONTRAMOS EN UNA ARTICULACIÓN?



- El líquido sinovial, que actúa como lubricante.
- Los meniscos, sólo están cuando la superficie de los huesos que se unen es muy irregular; como por ejemplo en la rodilla.
- La cápsula articular, que envuelve la articulación.
- Los ligamentos, que sostienen.

LOS MÚSCULOS

¿QUÉ FUNCIÓN CUMPLEN LOS MÚSCULOS?

Es la parte activa del aparato locomotor, es capaz de generar movimiento.

¿CUÁLES SON LOS DOS COMPONENTES BÁSICOS DE UN MÚSCULO?

- **Vientre muscular:** parte central de un músculo, formado por numerosas fibras musculares.
- **Tendones:** la función de los tendones es conectar el músculo al hueso. Dicha conexión se llama INSERCIÓN.

MÚSCULOS DEL TRONCO

En la región anterior del tronco, se encuentran los siguientes grandes grupos musculares:

- **Pectorales:** ubicados en la parte anterosuperior del tórax.
 - Pectoral Mayor, en plano superficial.
 - Pectoral Menor, en un plano más profundo.
- **Abdominales:**
 - 1) Abdominales Rectos: músculo par, ubicado a cada lado de la línea media, que forma la cara abdominal anterior. Se extienden desde las costillas y esternón hasta el borde superior del pubis.
 - 2) Abdominales Oblicuos: ubicados en la pared antero lateral del abdomen. Se extienden desde las costillas hasta el Ilión (hueso que forma parte de la cadera)
 - 3) Abdominales Transversos: ubicados en un plano más profundo, por debajo de los Abdominales Oblicuos.



Abdominales Rectos.



Abdominales Oblicuos.



Abdominales Transversos.

Los grandes grupos musculares de la región posterior del tronco son los siguientes:

- **Dorsal Ancho:** es el músculo más grande, ancho y fuerte de todo el tronco. De forma trapecoidal situado en la parte posterior e inferior del tronco, en la espalda.
- **Trapezio:** situado en la región posterior del cuello y superior de la espalda

MÚSCULOS DEL MIEMBRO SUPERIOR (MMSS):

- **Bíceps:** ubicado en la región anterior del brazo.
- **Tríceps:** situado en la región posterior del brazo.
- **Deltoides:** sobre la articulación del hombro.

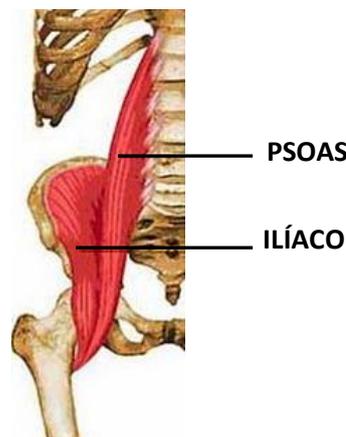
¿Por qué los **bíceps** reciben esta denominación?
Porque poseen dos vientres musculares.

MÚSCULOS DEL MIEMBRO INFERIOR (MMII):

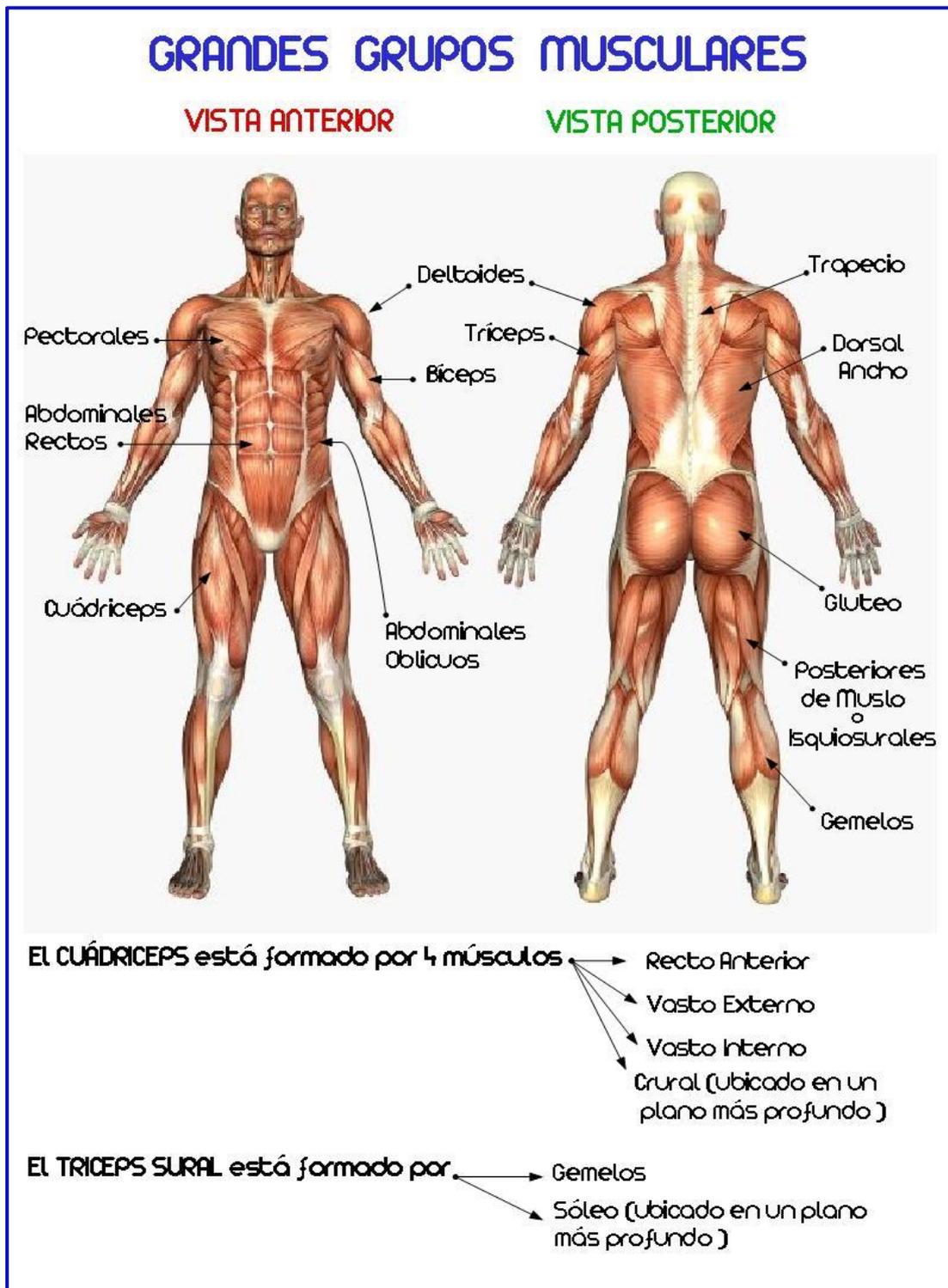
- **Cuádriceps:** es el músculo más potente y voluminoso de todo el cuerpo humano. Es el que soporta nuestro peso, andar, caminar, sentarnos y correr. Se denomina cuádriceps debido a que 4 *músculos* lo conforman. Se encuentra en la cara anterior del fémur.
- **Isquiosurales:** son un grupo muscular constituido por Bíceps Femoral, Semimembranoso y Semitendinoso. Ubicados en la parte posterior de la pierna, con inserción proximal en la pelvis e inserción distal en la tibia (también en el fémur y el peroné).
- **Aductores:** son un grupo de músculos que se ubican en la parte interna del muslo. Los encargados de realizar el movimiento de *aducción* (llevar la pierna hacia la línea media del cuerpo, es decir aproximarla) de ahí su nombre.
- **Gemelos:** está situado en la región posterior de la pierna. Formado por dos vientres musculares que se insertan en un solo tendón (tendón de Aquiles).

¿Qué músculo se encuentra en la cara anterior de la tibia? Ninguno.

- **Psoas Ilíaco:** son dos músculos, el Psoas y el Ilíaco, que están ubicados en un plano profundo de la articulación de la cadera. El Psoas va desde las vértebras lumbares al fémur y el músculo Ilíaco desde el hueso ilíaco de la cadera al fémur.



- **Glúteos:** envuelven la cadera por su parte posterior y lateral.
 - Glúteo Mayor: el más voluminoso, se encuentra en la parte posterior de la cadera.
 - Glúteo Mediano: en la parte lateral de la cadera.
 - Glúteo Menor: en la parte lateral de la cadera, delante del G. Mediano.



POSTURA

En general, la postura en el ser humano es la manera en que coloca su cuerpo, afectando así a todo el sistema muscular y osteoarticular.

La postura es la expresión psicossomática de la personalidad. Constituye una compleja situación en que intervienen la conservación del equilibrio, la lucha contra la fuerza de la gravedad, los hábitos y **expresión de actitudes de movimiento y emociones de cada uno.**



LA ACTITUD POSTURAL:

Es la manera en que está nuestro cuerpo en un momento determinado, ya sea de pie, sentado o en movimiento. Debemos tener conciencia de nuestra postura corporal, de la correcta alineación de nuestros segmentos corporales.

Debemos tener un “tono muscular” mínimo que nos permita mantener una buena postura. Hay grandes músculos como los Abdominales, Dorsales, Glúteos y Cuádriceps que necesitan estar tonificados y comúnmente se encuentran debilitados, sobretodo en personas sedentarias.

La flexibilidad es otro factor que incide directamente en la buena postura. Podrás observar que en clase se trabaja la elongación general de los grandes músculos, pero se destaca la elongación de los Isquiosurales, Psoas Ilíaco, Cuádriceps y Pectorales que comúnmente se encuentran acortados.

Anatómicamente se pueden distinguir tres posturas básicas:

- Posición erguida, brazos a lo largo del cuerpo.
- Posición sentada. Los miembros inferiores más o menos rectos, la columna esta recta y la cabeza mira al frente.
- Decúbito. Posición en que el sujeto se halla acostado con la columna recta y los brazos a lo largo del cuerpo (puede ser decúbito dorsal, decúbito abdominal y decúbito lateral).

La posición sentada es la que normalmente produce mayores problemas.

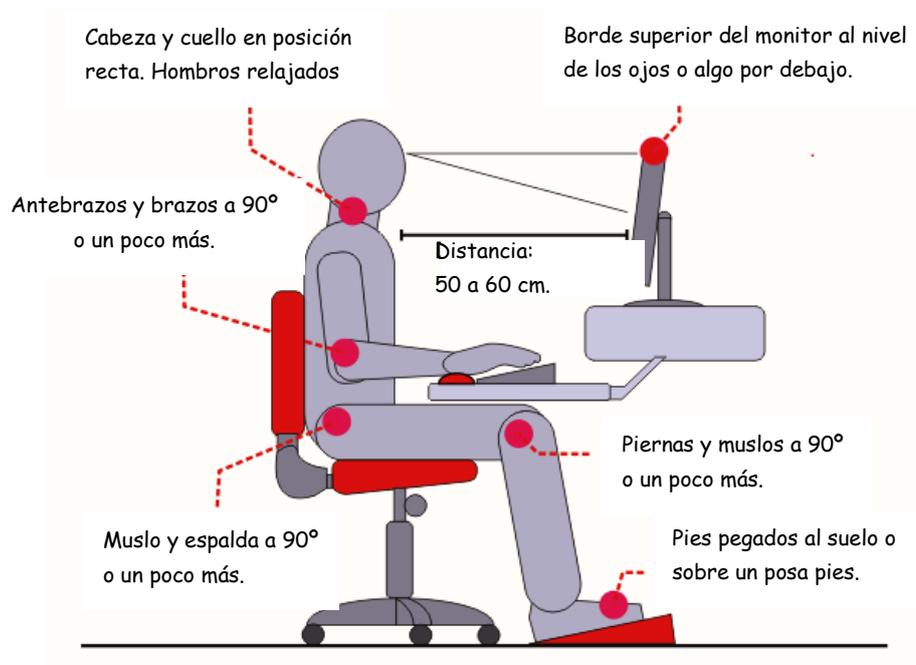
El número de horas en que uno permanece sentado ha aumentado; al trabajar frente a una computadora, ver la tele, comer.

Se calcula que un estudiante pasa sentado más de mil horas por año.

Se ha demostrado que esta postura no es tan beneficiosa como se creía. Si bien cuando nos sentamos descansan los miembros inferiores, también se transmiten las fuerzas hacia la base de la espalda.

Por lo tanto, la posición sentada ha sido considerada como un factor de riesgo para la columna vertebral, lo que ha provocado que los especialistas recomienden alternar períodos obligatorios de sentado con otros de movimiento y descanso. Otra alternativa muy favorable es la de realizar ejercicios de relajación.

Algunas recomendaciones para estar frente a la computadora:



¿Piensas que las pautas de comportamiento y las reglas sociales tienen incidencia en las posturas que adoptamos?

Las pautas de comportamiento y las reglas sociales tienen una gran incidencia en las posturas que adoptamos en público. Así, por ejemplo, cuando alguien se encuentra ante otra persona y cruza sus brazos eso quiere decir que se está protegiendo de ella, que pone una barrera entre ambos.

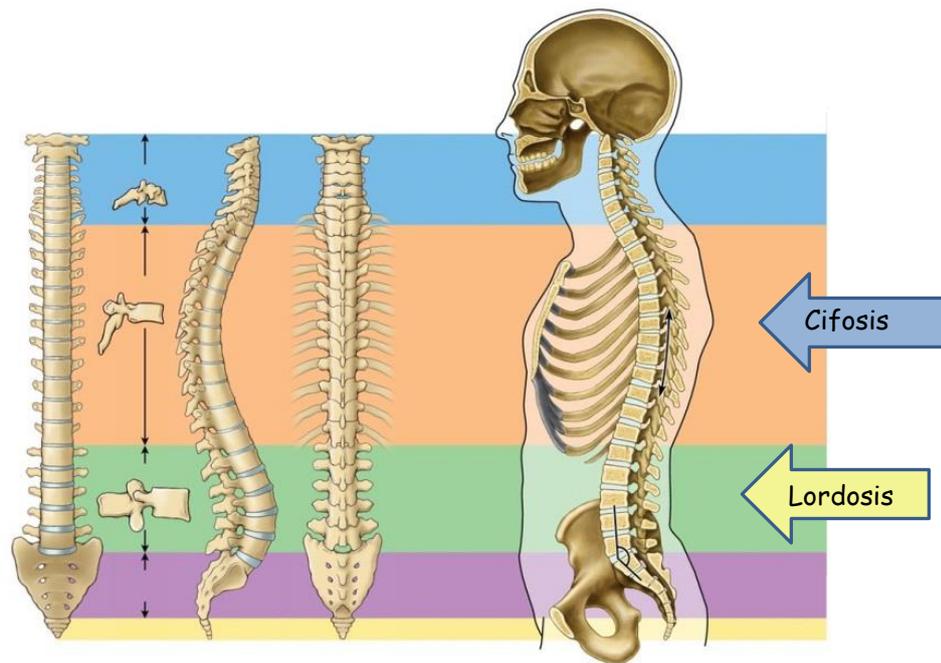
Además, no podemos pasar por alto que la postura es una de las herramientas que existen dentro de la comunicación no verbal para expresar todo aquello que se desea,

sin necesidad de utilizar las palabras. A veces, incluso, nuestra postura simplemente actúa por su cuenta, nos delata sin querer.

¿Te has observado en videos o fotos?
¿Cómo caminas? ¿Cómo te sientas? ¿Cómo te paras?
Te proponemos que te observes si lo estás haciendo adecuadamente.

SABÍAS QUE...

*La columna vertebral no es rectilínea ni de perfil ni de frente
Si observamos la columna vertebral de perfil encontramos las curvaturas bien notorias llamadas cifosis y lordosis, en cambio de frente son imperceptibles y se encuentra a la altura del tórax.*



ENTRADA EN CALOR



Antes de realizar cualquier actividad física debemos entrar en calor para:

- Aumentar y mejorar el rendimiento físico y psicológico.
- Mejorar la concentración y motivación
- Evitar lesiones.

¿Qué es la ENTRADA EN CALOR o CALENTAMIENTO?



La entrada en calor es un conjunto de actividades realizadas en la parte inicial de la clase, con el objetivo de preparar al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo el rendimiento y evitando posibles lesiones.

“...El objetivo central de la entrada en calor, consiste en incorporar al alumno en la actividad a realizar, de forma progresiva y a un nivel deseado, permitiendo la adaptación del corazón, de la circulación sanguínea, del aparato respiratorio, así como del trabajo a nivel tendinoso y muscular.

Con la entrada en calor conseguimos que, al elevar la temperatura de los músculos y de los tendones, mejore la unidad neuromuscular, aumente el flujo sanguíneo local, el intercambio metabólico, mejore la actividad enzimática... ”*

Evitamos así las lesiones del aparato locomotor, como pueden ser esguinces, contracturas, roturas de fibras musculares, etc. mejorando así el rendimiento en general, la concentración y la motivación para la parte principal de la clase, o para jugar un partido o realizar una serie de gimnasia artística.

Existen dos tipos de entrada en calor: **general y específica**.

“ENTRADA EN CALOR GENERAL: se intentará aumentar el potencial funcional del cuerpo.

ENTRADA EN CALOR ESPECÍFICA: el propósito es establecer una relación óptima entre el ejercicio principal y las actividades del sistema nervioso central, relacionadas con ese movimiento”.**

Al aumentar la temperatura corporal aumenta la actividad eléctrica de los músculos; luego de la estimulación (ejercicio), cuando la temperatura desciende, la actividad eléctrica disminuye.

“* ” y “**” <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/10/25/el-calentamiento/>

El incremento de la temperatura a nivel local aumenta la fuerza y el tiempo durante el cual los músculos son capaces de mantener una tensión o ejecutar un volumen de trabajo dado.

Por ejemplo, si el tema a trabajar es Vóleybol, comenzamos con una entrada en calor general con desplazamientos, movilización y elongación de grandes grupos musculares, luego haremos la entrada en calor específica: con énfasis en movilización de las articulaciones de hombros, muñeca y dedos, así como elongación de músculos Pectorales, Tríceps, Bíceps, Deltoides y de la musculatura de antebrazo y mano como los flexores y extensores de muñeca y dedos. Y por último, incluimos ejercicios con pelota.

¿Qué cambios fisiológicos percibimos luego de realizar una entrada en calor?

- ✓ Aumenta el caudal sanguíneo muscular y con ello el aporte de oxígeno. El corazón late más de prisa y los latidos son más potentes, para que llegue más oxígeno a los músculos y estos puedan realizar esfuerzos mayores. Se produce también un aumento de la presión de la sangre en las arterias que facilita la circulación sanguínea. Todo este conjunto de cambios recibe el nombre de **adaptación cardiovascular al esfuerzo**.
- ✓ Aumenta la temperatura corporal.
- ✓ Aumento de las propiedades elásticas de músculos, tendones y ligamentos.
- ✓ Aumenta el líquido sinovial, mejorando el movimiento articular y el trabajo de amortiguación en dichas articulaciones.
- ✓ Existe mayor velocidad en los impulsos nerviosos, es decir que la orden del cerebro al músculo llega más rápido, mejorando así la atención y reacción.
- ✓ Se respira más rápido y de una manera más profunda.
- ✓ Aumentan cantidades de testosterona (produce el aumento de la fuerza) e insulina (regula la cantidad de azúcares en sangre).

Ejercicios para una correcta entrada en calor...

- ✓ **Desplazamientos:** trote, galopas anteriores y laterales, trote llevando talones a los glúteos, trote con rodillas al pecho, multisaltos, entre otros.
- ✓ **Movilidad articular:** en el lugar o con desplazamientos, se realizan movimientos circulares, de flexo-extensión y/o de rotación de las diferentes articulaciones.
- ✓ **Elongación muscular:** puede realizarse antes, durante o después de los desplazamientos y de los ejercicios de movilidad articular.
- ✓ **Juegos de intensidad moderada, o con intensidad progresiva** de acuerdo al deporte. Ejemplo: manchas con o sin material, juegos con pelotas de distintos tamaños, aros, cintas, cuerdas, etc.

Habitualmente, son los esfuerzos más cortos e intensos los que requieren una entrada en calor más larga. Lo ideal es elegir una entrada en calor idónea para cada tipo de práctica deportiva que se va a realizar. Por ejemplo, si debemos realizar carreras de velocidad de 50 o 100 m.: deberemos realizar una buena entrada en calor con muchos desplazamientos, movilidad articular y elongar muy bien toda la musculatura de miembros inferiores, específicamente Cuádriceps y Psoas.



En la práctica de la Educación Física y el Deporte se realizan y desarrollan múltiples actividades físicas, que requieren del ejecutante, determinadas **capacidades motrices**. Es justamente en **la ejecución de los movimientos** de cada deporte o actividad física, que el individuo desarrolla dichas capacidades, que dependerán de las características morfológicas y factores psicológicos.

Podemos dividir las capacidades motrices en dos grandes grupos fundamentales:

1) **Capacidades Condicionales:**

Determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria:

- a) **Resistencia.**
- b) **Fuerza.**
- c) **Velocidad.**
- d) **Flexibilidad.**

2) **Capacidades Coordinativas:**

Determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad, coordinación, etc.

CAPACIDADES CONDICIONALES



RESISTENCIA AERÓBICA

¿Qué es la RGA (resistencia general aeróbica)?

Es la capacidad que el cuerpo posee para soportar una actividad prolongada (*MORE HOUSE*)



FUERZA

¿Cómo define la fuerza?

Es la capacidad para superar una resistencia externa u oponerse a ella por acción del sistema muscular.



VELOCIDAD

¿Cómo define la velocidad?

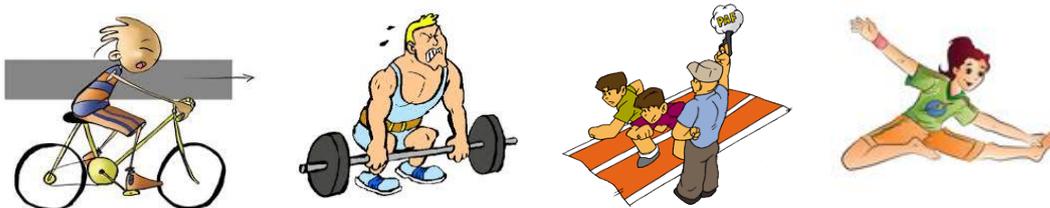
Es la capacidad de realizar una acción motora cíclica o acíclica en el mínimo de tiempo.



FLEXIBILIDAD

¿Qué es la flexibilidad?

Es la capacidad que permite la máxima amplitud de movimiento en cada articulación.



Estas capacidades tienen relación directa con la salud, por cuanto ayudan a la prevención de enfermedades y permiten realizar, en las mejores condiciones, las actividades cotidianas como estudiar, trabajar, divertirse, relacionarse, etc. Sin olvidar también, que producen un efecto estético y de placer.

1) Capacidades Condicionales



¿Qué tipos de resistencia conocemos?

- ✓ RESISTENCIA AERÓBICA: es la capacidad para mantener un trabajo durante un tiempo prolongado con diferentes intensidades en las cuales la energía que utilizan los músculos se produce con **la participación de oxígeno**.
- ✓ RESISTENCIA ANAERÓBICA: es la capacidad de realizar esfuerzos de alta intensidad y corta duración con un **aporte insuficiente de oxígeno** en los músculos.

La Resistencia podemos desarrollarla de manera **general o específica**.

En clase trabajamos continuamente la Resistencia General Aeróbica, ya que la necesitaremos como base para la mayoría de las actividades deportivas.

Trabajaremos la resistencia de manera específica, significa que el nivel e intensidad del trabajo de resistencia estará relacionado directamente con las exigencias específicas de cada actividad o deporte.

¿Qué beneficios nos proporciona el desarrollo de RGA?

- ✓ Aumento del número de glóbulos rojos en la sangre.
- ✓ Aumento de tamaño del corazón y del grosor de sus paredes, haciendo más eficiente su funcionamiento.
- ✓ Aumento de la red de capilares del aparato circulatorio, por lo tanto mejora el intercambio de oxígeno.
- ✓ Aumento de la capacidad respiratoria.

- ✓ Elimina y distribuye la grasa proporcionalmente, porque mejora el metabolismo en general.
- ✓ Fortalece el sistema muscular.

¿Cómo podemos desarrollar la resistencia aeróbica?

- Realizando ejercicios de larga duración (más de 20 minutos)
- Los ejercicios serán de intensidad moderada.
- Algunos ejemplos:



La práctica de la resistencia implica constancia, fuerza de voluntad y sacrificio, esto te ayudará a formar tu carácter y tu personalidad.

¿Suelen los varones tener más resistencia que las damas?

Sí, debido al aumento de la masa muscular en ellos y a la grasa corporal en ellas.

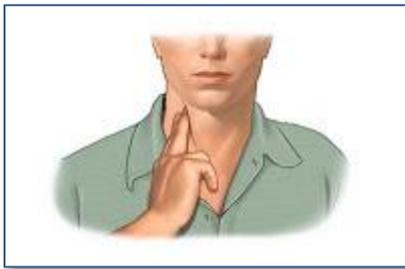
TOMA DE PULSACIONES

¿Cómo podemos controlar la intensidad del ejercicio?

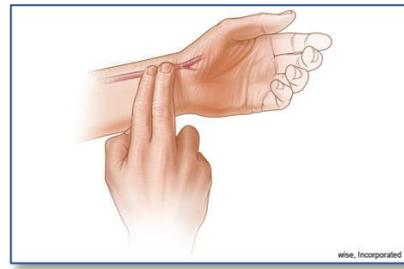
A través de la **toma del pulso**

¿Dónde puede tomarse el pulso?

- En la arteria carótida (cuello)



- En la arteria radial (muñeca)



¿Durante cuánto tiempo debemos tomar el pulso? Las pulsaciones deben tomarse durante un minuto



¿Cómo se toma el pulso para evitar que en ese minuto haya alteraciones en el cálculo?

Las más utilizadas son:

- Controlamos en el cronómetro 10 segundos y contamos la cantidad de pulsaciones, luego multiplicamos por 6 y tenemos nuestro registro en 1 minuto.
- Controlamos durante 6 segundos y multiplicamos luego por 10.

Cuando estamos en reposo, la cantidad de pulsaciones es menor y varía entre 50 y 80 en un minuto.

Cuando estamos en movimiento las pulsaciones aumentan, pero depende de la actividad que estemos realizando, la edad, sexo, condición física, grado de entrenamiento. En caso de estar haciendo ejercicio, va a depender de la intensidad del mismo.

¿Cómo podemos desarrollar la Resistencia General Aeróbica (R.G.A.)?

Actividades que te permitan desarrollarla:

- Caminar, correr, andar en bicicleta, nadar, patinar, jugar al fútbol, básquetbol, gimnasia con o sin música, etc..

¿Se puede mejorar la RGA? ¿De qué depende?

- Sí, podemos mejorarla y depende del tipo de ejercicio que se realice. Debemos adaptarnos al ejercicio y superar el llamado “UMBRAL AERÓBICO” para que el ejercicio sea efectivo y eficiente. Para lograrlo debemos:
 - Realizarlo con una frecuencia que no sea menos de 2 veces a la semana (3 o 4 ideal).
 - Realizar el trabajo marcado por el docente, que indica la actividad y la detiene para la toma de pulsaciones ya que es el indicador de los tiempos de pausa, recuperación e intensidad del trabajo; logrando así superar la sensación de fatiga.
- Hay dos factores que debemos considerar:
 - la intensidad del ejercicio, que debe ser moderada.
 - la duración del ejercicio, que debe ser de larga duración; más de 20 minutos hasta 2 horas.

¿Puede la RGA medirse?

- Sí. Por medio de test.

¿Los fumadores se ven perjudicados en el desarrollo de su RGA?

- Sí, porque acelera el pulso, aumenta la presión arterial, disminuye la capacidad de la sangre para transportar oxígeno disminuyendo la capacidad pulmonar. Además, existe mayor riesgo de tener insuficiencias cardíacas, por ej. un infarto.

¿En qué tipo de piso es recomendable entrenar la RGA?

- Semiflexibles (césped, pisos flotantes). Porque de esta manera protegemos las articulaciones de posibles lesiones.
Es importante saber que los rebotes continuos en pisos duros provocan desgaste en las distintas articulaciones (rodillas, columna) que no se detectan, no duelen inmediatamente; pero es un proceso largo y acumulativo que, con el correr de los años provocan serias lesiones que llevan a cirugías o inmovilizaciones de la articulación dañada, provocando la limitación de los movimientos: primero para correr, pero después para caminar o flexionar tronco o miembros inferiores.

¿Es bueno consumir agua antes, durante y después de trabajar RGA?

- Sí, antes, durante y después de realizar ejercicios, porque nuestro organismo debe estar hidratado.

Una HIDRATACIÓN adecuada del organismo es un requisito para la salud y es esencial para la vida misma. El agua es el solvente que permite muchas de las reacciones químicas vitales del organismo y mantiene las funciones corporales.

El agua juega muchos papeles importantes en nuestro organismo. El agua es el componente mayoritario de las células del cuerpo, también protege y es lubricante para el cerebro y las articulaciones. El agua transporta los nutrientes a las células del cuerpo y se encarga de retirar de las mismas los residuos o sustancias de deshechos. También ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.

¿Piensas que la discapacidad es una limitante o un obstáculo para la práctica del deporte?

La ceguera y la dependencia de la silla de ruedas, no son obstáculos para estos deportistas que están realizando una carrera de 10 kilómetros.



ÁREAS FUNCIONALES



Rambla O'Higgins. Montevideo

¿Qué es un área funcional?

El concepto de "Área funcional" surgió como una necesidad de verificar si la carga es adecuada en cantidad, duración e intensidad.

Y carga... ¿qué significa?

Es el **estímulo** o carga de entrenamiento, cuyo objetivo es inducir modificaciones a nivel orgánico, es decir **ENTRENARNO**

En la práctica la carga son los ejercicios y actividades físicas a realizar, que son cuidadosamente planificadas por la profesora o el profesor en cuanto a cantidad, duración e intensidad del ejercicio, para lograr así el entrenamiento deseado.

Áreas funcionales:

- ✓ Área Regenerativa. En esta área no sobrepasamos el 50% de la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM).
- ✓ Área Sub-aeróbica. Las pulsaciones estarán en un rango del 45 al 60% de la FCM.
- ✓ Área Super-aeróbica. La frecuencia cardíaca oscila entre el 65 y 75% de la FCM.
- ✓ Máximo consumo de oxígeno. La frecuencia cardíaca se encuentra entre un 75 y 90% de la FCM.

¿Cómo tomamos nuestra frecuencia cardíaca máxima (FCM)?

$$220 - \text{nuestra edad} = \text{FCM}$$

Ej. $220 - 12 \text{ (años)} = 208$ Frecuencia Cardíaca **M**áxima

Por ejemplo: si trabajamos en el área regenerativa no debemos sobrepasar el 50% de la FCM; entonces, con 12 años la FCM es 208, por lo tanto debemos trabajar al 50% de 208 que es igual a 104 pulsaciones por minuto, como máximo.

50% de FCM

50% de 208 = 104 pulsaciones, máximo para el área regenerativa.



FUERZA

¿Qué es la fuerza muscular?

- ✓ La fuerza es la capacidad física que permite a la persona crear una tensión muscular.

¿En qué nos beneficia el desarrollo de la fuerza muscular?

- ✓ Mantener una buena postura.
- ✓ Sostén. Fortalecimiento de la cintura abdominal, encargada de mantener los órganos en su lugar.

La contracción de las fibras musculares provocará un acortamiento del propio músculo, que en consecuencia, “moverá” los huesos en los que se inserta.

Cuanta más tensión muscular sea capaz de crear la persona, mayor oposición podrá vencer su musculatura; en ese caso estamos refiriéndonos a una persona “fuerte”.

¿Qué cambios provoca el desarrollo de la fuerza muscular en nuestro organismo?

- ✓ Aumenta el tamaño de las fibras musculares, por lo tanto, aumenta el tamaño del músculo (hipertrofia muscular).
 - ✓ Aumenta el tamaño de los tendones.
- ✓ Comienzan a funcionar fibras musculares que estaban inactivas.
 - ✓ El músculo también aumenta sus reservas de energía.

¿Cómo podemos desarrollar la fuerza muscular?

- ✓ Realizando ejercicios en los que el peso a vencer, es el propio peso corporal.
 - ✓ Ejercicios en los que el peso a vencer sea el de un compañero.
 - ✓ Ejercicios con elementos que generen sobrecarga.

La niñez y la adolescencia se caracterizan por ser etapas en la que el organismo no está completamente desarrollado, por lo que debemos tener especial cuidado, puesto que un exceso de ejercicio y de sobrecarga muscular puede afectar directamente el desarrollo de

los músculos y huesos. Es fundamental realizarlo bajo indicaciones y supervisión de un docente de Educación Física.

¿Por qué algunos individuos son más fuertes que otros?

- ✓ Herencia genética (sexo, tamaño corporal, madurez física, etc.)
 - ✓ La experiencia (o el entrenamiento)

Cuando un músculo se contrae para realizar un movimiento, puede disminuir su longitud hasta en un 50%.

Solamente el trabajo constante mejorará la fuerza muscular, no fiarse de los remedios milagrosos ni de los alimentos.

¿Podemos evolucionar en el desarrollo de nuestra fuerza?

- ✓ Sí, es progresivo y gradual.

¿Cuántos tipos de fuerza conocemos?

- ✓ Fuerza máxima. Máxima fuerza que el individuo es capaz de realizar. Ej. Halterofilia.
- ✓ Potencia muscular o fuerza explosiva. Es el desarrollo de la fuerza a máxima velocidad. Ej. Saltador de alto.
- ✓ Resistencia a la Fuerza. Ejercicio de la fuerza durante un tiempo prolongado. Ej. Remo.

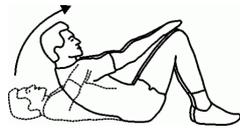
Recuerda que no debes hacer los ejercicios con sobrecarga sin control de un docente; sobrecargas exageradas pueden perjudicar tu salud, ya que no corresponden a tu edad.

¿Quién la practica?

Todos, para la totalidad de acciones de la vida cotidiana: levantar objetos, estirar, traccionar, empujar y evidentemente en la totalidad de las prácticas deportivas y también juegos.

Cuando se realizan muchas veces un movimiento de fuerza, el músculo puede llegar a agotarse y este cansancio también puede provocar un espasmo muscular doloroso llamado "calambre". Aliviamos el dolor realizando la elongación del músculo afectado.

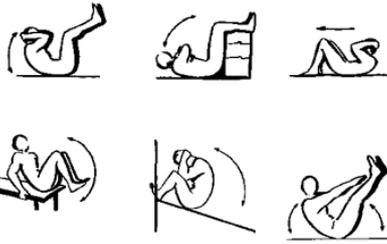
ALGUNOS EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR...



Abdominales Rectos



Abdominales Oblicuos



Abdominales



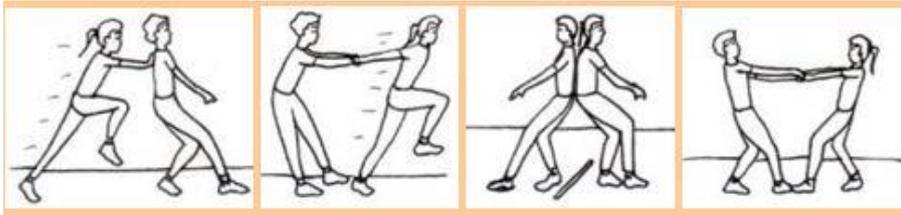
Miembros Superiores



Miembros Inferiores

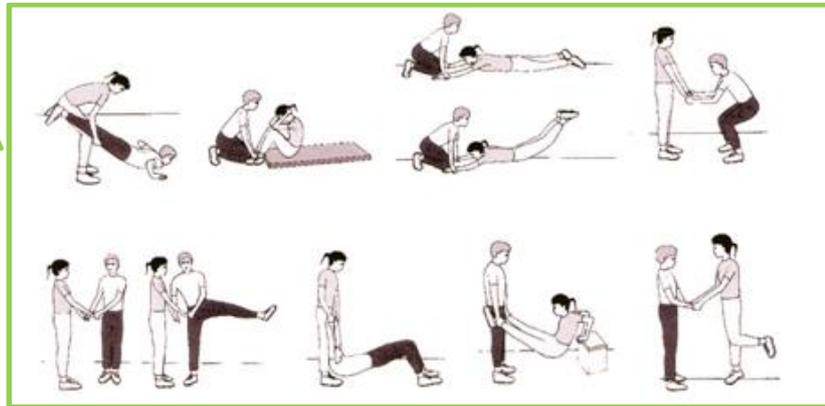


Dorsales



Tracción y empuje

Trabajo de fuerza en parejas



Recuerda que...



...en muchos puntos del interior del país y en Montevideo tienes dónde trabajar de forma localizada.



VELOCIDAD



¿Qué es la velocidad?

Es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento lo más rápidamente posible.

¿Cuáles son los distintos tipos de velocidad?



1- *Velocidad de reacción*



2- *Velocidad de contracción*



3- *Velocidad de desplazamiento*

4- *Velocidad segmentaria*: Por ejemplo flexo-extensión de brazo, o pierna, etc.

¿Está la velocidad ligada a factores genéticos?

Sí. En la estructura del músculo existen dos tipos de fibras: **rojas o de tipo I**, lentas capaces de trabajar durante largos períodos de tiempo y **las blancas o de tipo II**, fibras rápidas cuyo trabajo es de corta duración. Los alumnos o alumnas más veloces poseen mayor cantidad de las fibras tipo II.

¿Cómo podemos trabajar la velocidad?

- ✓ De forma específica (piques).
- ✓ Aplicada a juegos, actividades gimnásticas y deportivas.

¿Qué cambios provoca en nuestro organismo el trabajo constante de la velocidad?

- ✓ El sistema nervioso da la orden de contracción a los músculos mucho más rápido, por lo tanto, pueden contraerse de manera mucho más veloz.
- ✓ Hipertrofia muscular (aumento de tamaño de la musculatura empleada).
- ✓ Aumentan las reservas de energía.

¿La velocidad puede mejorar?

Sí. La velocidad se incrementa paralelamente al desarrollo de la persona.

¿Tienen relación la fuerza muscular y la velocidad?

Sí. La fuerza muscular determina un mayor grado de velocidad. O sea, si mejoramos nuestra fuerza, es posible mejorar nuestra velocidad.

¿A qué edad se alcanza el nivel máximo de velocidad?

- ✓ Se alcanza alrededor de los 20 años, dependiendo de las personas puede darse más adelante, hasta los 30 años, luego va decreciendo.

No todas las personas son iguales de rápidas, debemos valorar nuestras marcas personales conseguidas en relación con las anteriores.



FLEXIBILIDAD

Si tengo buena movilidad articular y elongación muscular ¿qué obtengo?

- ✓ Flexibilidad

Entonces... **¿qué es la flexibilidad?**

- ✓ Es la cualidad física que nos permite realizar movimientos de gran amplitud articular.

¿Con ejercicios adecuados es posible mejorar la flexibilidad?

- ✓ Sí, es posible mejorar; pero es muy importante ejecutar correctamente los ejercicios para no provocar lesiones.

¿Son correctas las “insistencias” en los ejercicios que desarrollan flexibilidad?

- ✓ No, porque provocan una contracción inmediata y no permiten que el músculo se relaje.

¿Cuántos tipos de flexibilidad podemos diferenciar?

- ✓ Dinámica, cuando realizamos un movimiento.
- ✓ Estática, cuando no hay movimiento apreciable.

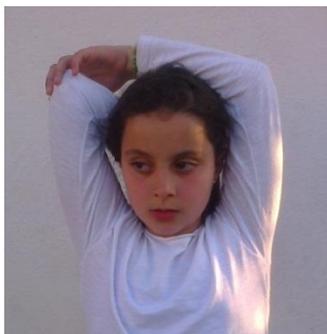
¿En todos los deportes se realizan ejercicios de flexibilidad?

- ✓ Si, se realizan en todos los deportes, ya que es fundamental para ejecutar correctamente los gestos deportivos. Son ejercicios que compensan el trabajo de fuerza muscular evitando lesiones musculares y/o articulares.
- ✓ El trabajo de flexibilidad varía de acuerdo al deporte; por ejemplo: es mucho más intenso y prolongado en un entrenamiento de Gimnasia Artística que en uno de Vóleybol; porque las acrobacias en Gimnasia requieren mayor amplitud y movilidad articular que los movimientos técnicos del Vóleybol.



ALGUNOS EJERCICIOS DE ELONGACIÓN MUSCULAR...

Tríceps

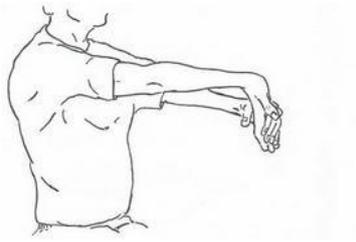


Deltoides

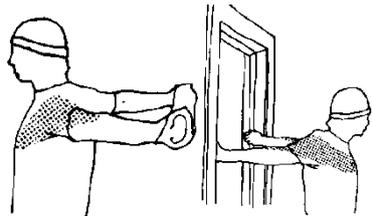




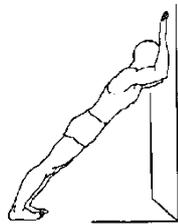
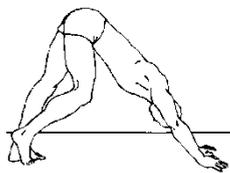
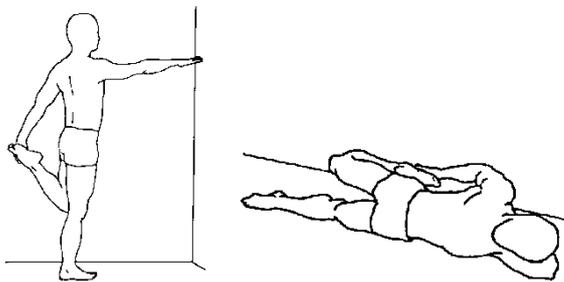
Bíceps



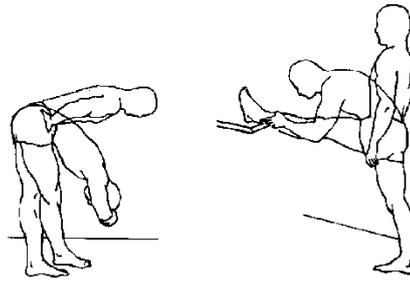
Pectorales



Cuádriceps



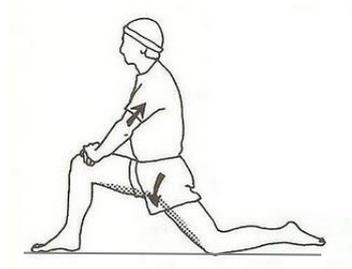
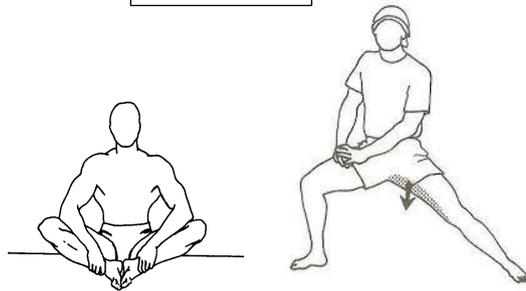
Tríceps Sural



Isquiosurales



Aductores



Psoas Ilíaco
Y Cuádriceps

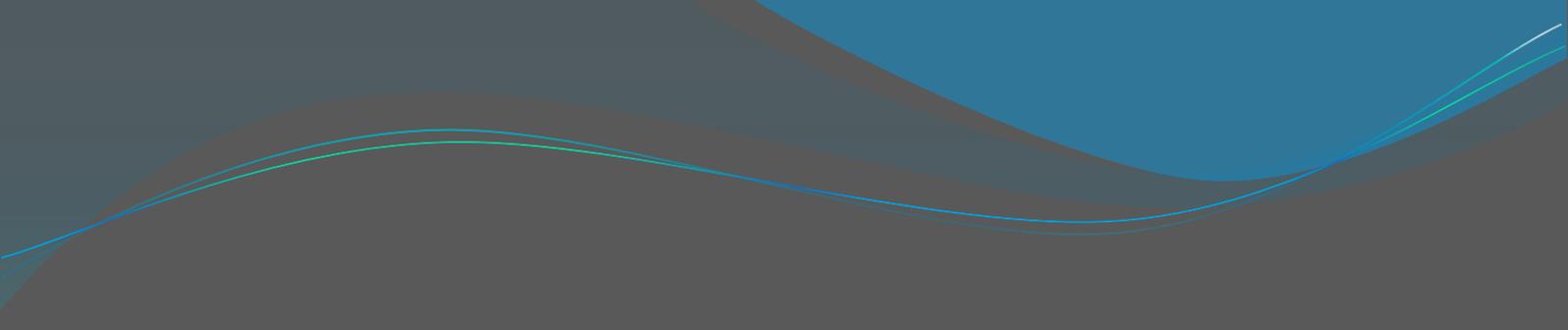
Psoas Ilíaco

1) Capacidades Coordinativas:

- a) **Capacidad de combinación y acoplamiento del movimiento.** Ejemplos: correr, saltar y girar; correr, saltar y lanzar; lanzar, aplaudir y tomar el elemento en el aire; etc.
- b) **Capacidad de orientación espacio-temporal.** Ejemplos: desplazarse a distintos ritmos, en distintas direcciones y con variadas posiciones del cuerpo. Saltar aumentando las distancias y la profundidad. Correr por espacios no comunes. Lanzar la pelota hacia adelante y antes del segundo pique, tomarla luego de un giro completo.
- c) **Capacidad de diferenciación.** Ejemplos: desplazarse en tripedia. Desplazarse en cuadrupedia trasladando una pelota con la cabeza. Dribling con ambas manos, alternadas y simultáneas en distintas direcciones, juegos de puntería.
- d) **Capacidad de equilibrio estático y dinámico.** Ejemplos: cambios de posición. Mantenerse en puntas de pie y cambiar de posición. Sobre la viga: caminar y saltar. Desplazarse sobre líneas, materiales diversos o espacios reducidos.
- e) **Capacidad de reacción motriz.** Ejemplos: de espaldas o de frente a la dirección de la carrera, el ejecutante sale corriendo al escuchar una señal. Puede combinarse el estímulo con señales acústicas (silbato), visuales (lanzamiento de una pelota) o táctiles (toque de un compañero).
- f) **Capacidad de transformación o readaptación del movimiento.** Ejemplo: Circuito con distintos elementos realizado con un recorrido sin ordenamiento secuencial predeterminado.
- g) **Capacidad de producir ritmo.** Ejemplos: desplazamientos con variaciones de ritmo (individual y grupal). Responder corporalmente a ritmos musicales.



Playa Malvín, Montevideo.



EDUCACIÓN
FÍSICA
Y
DEPORTES



Deportes:

Juego Limpio

Atletismo:

Vóleibol.

Handbol.

Básquetbol.

Fútbol.

Fútbol Sala.

Habilidades y destrezas.

Ritmos.

Juegos Olímpicos.

Juegos Olímpicos de Verano.

Juegos Olímpicos de Invierno.

Juegos Paralímpicos.

Deportes de Exhibición.

Actividades y Deportes alternativos.

DEPORTES



Playa Buceo. Montevideo

JUEGO LIMPIO (FAIR PLAY)

Juego limpio es una expresión muy utilizada para denominar el comportamiento leal y sincero.

Implica ser correcto en el deporte, en especial fraterno hacia el contrincante “oponente”, respetuoso ante el árbitro y correcto con los asistentes.

La preocupación por el juego limpio ha ido en aumento en todo el mundo, ante la reiteración de conductas deportivas cuestionables, no solo por parte de los jugadores, sino también por parte de dirigentes, sponsors, padres, familiares, árbitros, entrenadores y público.

El juego limpio es aceptar perder, aceptar ganar; también le llamamos juego limpio al jugar sin hacer ningún tipo de “trampa” y respetando al compañero sin groserías ni actos similares.

El saludo amable al contrincante al terminar un encuentro es símbolo de juego limpio. Es aceptar las derrotas con dignidad y las victorias con sencillez y moderación.

Algunas reglas del juego limpio:

1. Aceptar las decisiones del árbitro.

2. Respetar al contrario.
3. Saludar deportivamente tanto si se gana como si se pierde.
4. Respetar las instalaciones deportivas.
5. No protestar en los cambios; es un menosprecio al compañero que te sustituye.
6. No discutir durante el transcurso del partido con los compañeros.
7. Animar al compañero que se equivoca. Errar es humano.
8. No responder nunca a las provocaciones del contrario, ni del entorno.
9. Respetar las decisiones del entrenador.
10. El deporte es un juego para divertirse y mejorar físicamente. Por lo tanto, no hay que obsesionarse con la victoria.



¿QUÉ ES EL ATLETISMO?

El atletismo, (en griego αθλος [athlos], «lucha»), es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad, en tiempo, en distancia o en altura.

Este deporte agrupa una serie de disciplinas deportivas que tienen su base en los gestos más naturales del cuerpo humano: la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos.

Para poder poner en práctica estas pruebas, se suele utilizar un estadio de atletismo, que podrá ser de pista cubierta o al aire libre.

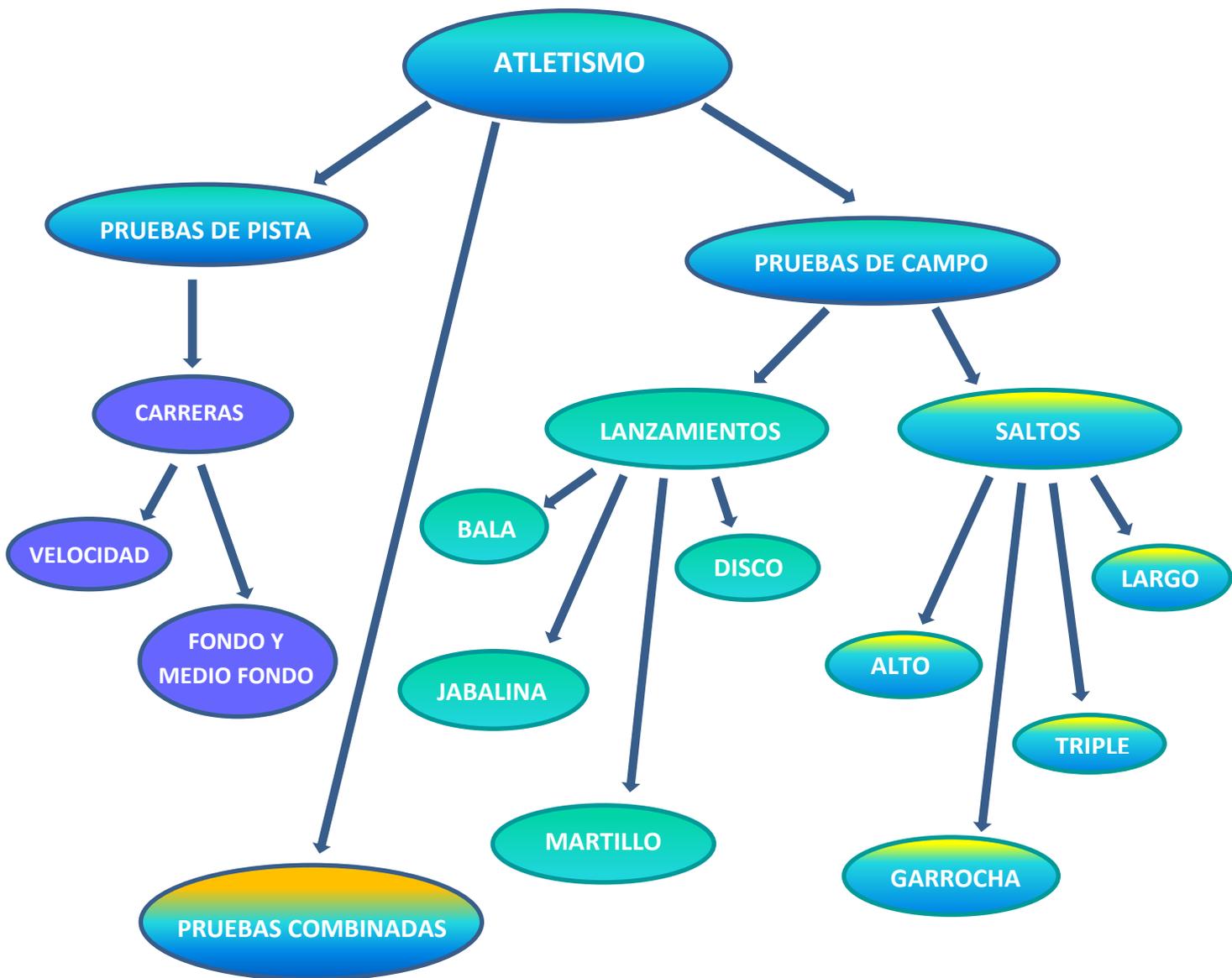
El número de pruebas, ya sea individuales o en equipo, ha variado con el tiempo. El atletismo, es uno de los pocos deportes practicados universalmente en competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican, en parte, este éxito.

En nuestro medio, este deporte es adaptado a las distintas características del lugar donde se practica, así como con los materiales que contamos. Por ejemplo, cuando trabajamos carreras de velocidad en los patios liceales, veredas, calles o canchas; salida de tacos con el compañero; salto alto con caída en colchonetas finas y compañeros sosteniendo la cuerda; lanzamiento de bala hechas con medias y arena, etc.

Sabías que...



Las zapatillas con clavos se usan en Atletismo y normalmente están hechas de telas ligeras ya que son más específicas para correr y están diseñadas para mejorar el rendimiento en carrer



¿DÓNDE se PRACTICA el ATLETISMO?



La longitud total de una pista estándar es de 400 m. La pista tiene dos rectas paralelas y dos curvas cuyos radios son iguales. El interior de la pista está limitado por un borde de material apropiado, de aproximadamente 5 cm de alto y un mínimo de 5 cm de ancho. Las pruebas de campo tienen su zona de lanzamiento o de salto correspondiente.



Pista Oficial de Atletismo - Parque Batlle - Montevideo, Uruguay



A la mayoría de los Centros Educativos se les dificulta el acceso a Pistas de Atletismo, ya sea por la distancia a que se encuentra o por la disponibilidad horaria, pero esto no es excluyente para realizar este deporte. Nos adaptamos a los distintos espacios que tenemos como patios del liceo, canchas, plazas, plazas de deporte, etc.

PRUEBAS DE PISTA

PRUEBAS DE VELOCIDAD:

- a) Carreras de velocidad: 100, 200 y 400 m.
- b) Carreras con vallas:
 - ▶ 100 m. con vallas (femenino)
 - ▶ 110 m. con vallas (masculino)
 - ▶ 400 m. con vallas (masculino y femenino)
- c) Relevos:
 - ▶ Relevos 4 x 100 m.
 - ▶ Relevos 4 x 400 m.

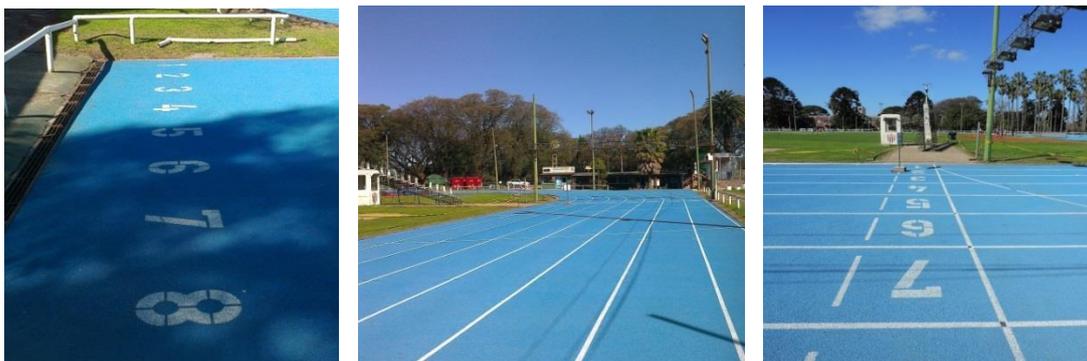
PRUEBAS DE MEDIO FONDO Y FONDO:

- a) Carreras de medio fondo o distancia: 800, 1.500 y 3.000 m.
- b) Carreras de fondo: 5.000, 10.000, media maratón y maratón (42,195 Km.).
- c) Carreras con obstáculos: 3.000 m
- d) Marcha: 20 y 50 km.

VELOCIDAD

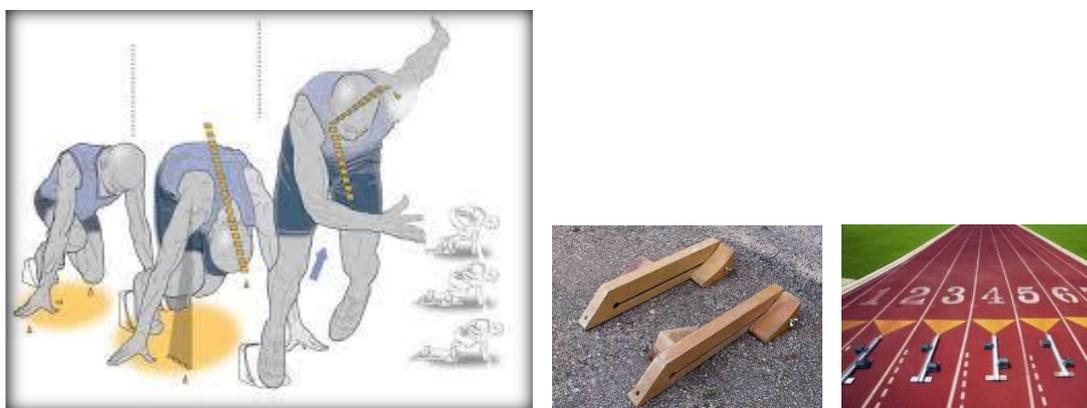
Las carreras de velocidad son las más practicadas, y en los Juegos Olímpicos fueron incluidas desde su comienzo. Consisten en recorrer una corta distancia (desde 100 m hasta 400 m) en el menor tiempo posible.

- ▶ Los 100 m. es la carrera más corta del calendario de actividades al aire libre. Es también una de las más antiguas, ya que se han encontrado indicios de esta carrera en el siglo XV A.C.
- ▶ Carrera de 200 m.
- ▶ Carrera de 400 m. Si bien es considerada como prueba de velocidad, es muy exigente y requiere además de fuerza, resistencia a la fatiga y una gestión óptima del ritmo de carrera.



Pista Oficial de Atletismo- Pque. Batlle Montevideo . Uruguay

SALIDA DE TACOS



La Salida de Tacos se realiza en pruebas de velocidad hasta 400 m.

La colocación de los tacos es algo personal del atleta. Lo que para unos es cómodo, resulta incómodo para otros. Se distinguen tres avisos que dan lugar a diferentes posiciones en la salida de tacos:

A) A SUS MARCAS: El corredor, que se encuentra situado tras los tacos, debe situarse de la siguiente manera:

1. Manos separadas a la distancia de los hombros y apoyadas sobre la yema de los dedos por detrás de la línea.
2. Brazos perpendiculares y extendidos
3. Rodilla de atrás apoyada en el suelo.
4. Rodilla delantera en el aire.



B) LISTOS: La cadera sube ligeramente sobrepasando la línea de hombros, desplazándose hacia adelante para crear el desequilibrio y romper la inercia en la salida.

1. El peso del cuerpo cae sobre las manos.
2. Los pies hacen fuerte presión sobre los tacos.
3. Las manos soportan más del 60% del peso del cuerpo y el pie adelantado casi el resto.



C) DISPARO o LARGADA:

1. La salida debe ser **explosiva**, el corredor apoyado en los tacos busca una salida muy rápida.
2. Los primeros apoyos serán cortos y rápidos.
3. A medida que el corredor avanza va buscando **progresivamente la posición erguida** y **alargando la zancada**. Logra la posición erguida y el largo ideal de zancada entre los 13 - 15 pasos.



Recuerda que tienes mucha información a tu disposición...

La Tecnología de Información y Comunicación (TICs) hacen más fácil el aprendizaje de cada movimiento, de cada técnica; puedes encontrar videos muy claros, que son básicos para entender bien el gesto deportivo. Además, contarás con imágenes, información de récords, y toda la información que te interese o necesites.

CARRERA CON VALLAS



1- Los **100 m. con vallas** es una prueba de velocidad que consta de diez obstáculos a una altura aproximada de 90 cm, que varía según sea para la rama femenina o para la masculina. La distancia a correr para la rama femenina es de 100 m. y para la masculina 110 m.

2- Los **400 m. con vallas** es una de las pruebas más técnicas del atletismo, ya que requiere la capacidad física de un velocista y la atención al ritmo de carrera, en particular, el número de pasos realizados entre los diez obstáculos.



Las TICs son muy usadas a nivel profesional y en los distintos deportes de alto rendimiento...

Por ejemplo, utilizando programa y software para realizar test que miden el rendimiento físico; o para el seguimiento y evaluación del entrenamiento; o mediciones de palancas y ángulos del deportista en cada movimiento del gesto deportivo y así poder corregir y mejorar su técnica en el pasaje de la valla (a modo de ejemplo)

RELEVOS



Las carreras de relevos : 4 atletas x 100 m. y 4 x 400 m.

Constan de cuatro atletas por equipo, el objetivo es cubrir una distancia lo más rápido posible al tiempo que se garantiza la transmisión de un cilindro de madera llamado testigo o testimonio.

El testimonio se pasa del primer corredor al segundo y así sucesivamente. El testimonio de relevos es liso y hueco, de unos 12 mm. de diámetro y 30 cm. de longitud. Puede estar hecho de madera, metal o plástico y pesa sólo 50 grs.

Debemos tener en cuenta que los reglamentos de las carreras de relevo de 4x100 y 4x400 son diferentes y a nivel liceal trabajamos
Relevo de 4 x 100 m

Relevo de 4 x 100

El pasaje del testimonio debe tener lugar dentro de una determinada área de 20 metros (zona marcada con líneas celestes en la foto siguiente), llamada zona de transferencia o pasaje. Si el pasaje no tiene lugar dentro del área determinada, el equipo será descalificado.

El pasaje de testimonio es un gesto técnico de gran precisión, en donde el objetivo es no perder velocidad en el momento del pasaje.



MOTIVOS DE DESCALIFICACIÓN:

1. A cada equipo se le asigna un carril por el cual deberán correr y en caso de salir de él y obstruir a un corredor de otro equipo quedarán descalificados.
2. Recibir el testimonio fuera de la “zona de transferencia o pasaje”.
3. Si cualquier componente del equipo es impulsado en la salida o ayudado por cualquier otro medio.
4. Los competidores después de que hayan pasado el testimonio a su compañero, permanecerán en sus calles o zonas respectivas, hasta que la pista quede despejada, para evitar la obstrucción a otros participantes. Si un competidor, al abandonar su lugar o su calle a la terminación de un relevo, obstruye a un miembro de otro equipo, su equipo será descalificado.



¿Te animas a buscar las diferencias que existen entre las carreras de Relevos de 4x 100 y 4x 400?

CARRERAS DE MEDIO FONDO Y FONDO



Las carreras de **MEDIA DISTANCIA** son: 800, 1.500, 2.000 m.

Las **carreras de FONDO** son: 3.000, 5.000, 10.000 m., media Maratón y Maratón

MEDIA MARATÓN y MARATÓN:

Estas carreras tienen como punto común que se realizan fuera del estadio de atletismo, generalmente por carreteras o entre las calles de ciudades y pueblos.

La Maratón no figuraba en el programa de los Juegos Olímpicos Antiguos, pero su leyenda señala a las diversas historias de la mitología griega, como la historia del soldado Filípides, que corrió la distancia entre el campo de batalla hasta la ciudad de Atenas, a donde llevó la noticia de la victoria. Pierre de Coubertin aprovechó dicho mito para incorporar la prueba a los primeros Juegos Olímpicos Modernos de 1896. Posteriormente, el trayecto de **42.195 kilómetros se convirtió en la distancia de la Maratón oficial.**

Otra de las carreras de FONDO:

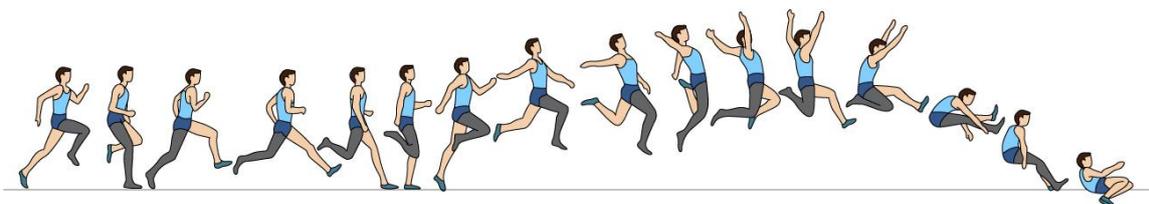
Los **3.000 m. con obstáculos**, combinan la resistencia con el salto a dicho obstáculo. La participación de las mujeres en esta prueba apareció por primera vez en el programa olímpico en 2008.



PRUEBAS DE CAMPO

SALTOS

SALTO LARGO

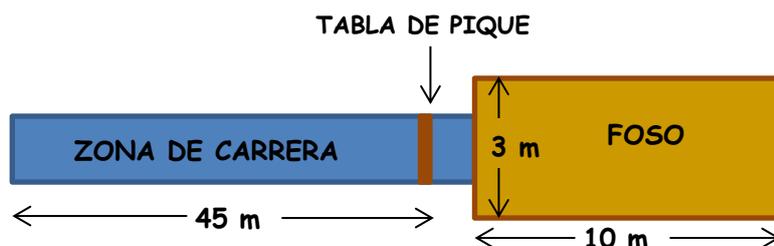


El salto en longitud o salto largo es la especialidad más natural dentro de los saltos.

Descripcion del Salto:

Los competidores deben correr y acelerar por la zona de carrera para llegar a la tabla de pique donde se impulsan, se elevan y caen lo más lejos posible en la fosa de arena o zona de caída.

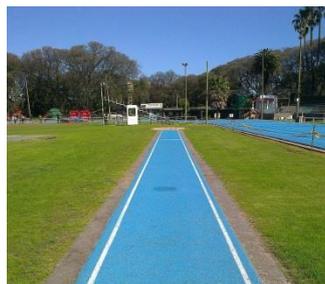
Zona donde se realizan el salto:



Dividiremos la técnica del salto en las siguientes fases:

- **Carrera de aproximación:**

La zona donde se realiza mide 45 m., pero cada atleta hará una longitud de carrera acorde a sus características para llegar a la tabla de pique en óptimas condiciones y lograr un impulso potente.



- **Pique (impulso o batida):**
El pique transforma la carrera en salto. Comienza con el apoyo del pie de pique en la tabla y termina con la pérdida de ese contacto.



- **Fase de vuelo:**
Es la fase de vuelo o suspensión. Existen tres técnicas que permiten que el movimiento sea más equilibrado y eficiente:

Técnica Natural.

Es una técnica sencilla y fácil de aprender, ideal para comenzar con el movimiento global del salto.

Técnica en Extensión o Colgada.

Técnica Tijera.

- **Caída:**
Se realiza sobre los talones, amortiguando la caída y tratando de recuperar rápidamente el equilibrio.



Reglas básicas del salto:

- ✚ El pique debe realizarse en la tabla de pique.
- ✚ El salto se mide de la siguiente manera: desde la marca que dejó el atleta en la arena más cercana a la tabla, hasta el borde de la tabla de pique (el borde más cercano a la arena).
- ✚ El atleta tiene tres oportunidades para relizar el salto y se tendrá en cuenta el mejor de ellos.
- ✚ El salto es nulo cuando:
 - El pique o batida se realiza pasando la tabla de pique y queda marca en la arena.
 - Cuando el atleta pasa corriendo y pisa la arena.

SALTO TRIPLE

Descripción del salto:

Los competidores, corren y aceleran hacia la primera tabla de pique, donde realizarán el primer pique de 3 que deben hacer para completar el salto. A través de 3 impulsos (o piques) intentan alcanzar la mayor distancia posible.

El área de salto es igual que la de salto de longitud o salto largo, pero hay un área de despegue adicional entre la tabla de pique o batida (donde se desarrolla el primer salto) y la zona de arena.

En el despegue o pique, el saltador se impulsa y aterriza con el mismo pie (como un salto a la pata coja). A continuación realiza el segundo salto, aterrizando con el pie contrario. Entonces salta con ese pie hacia la arena.

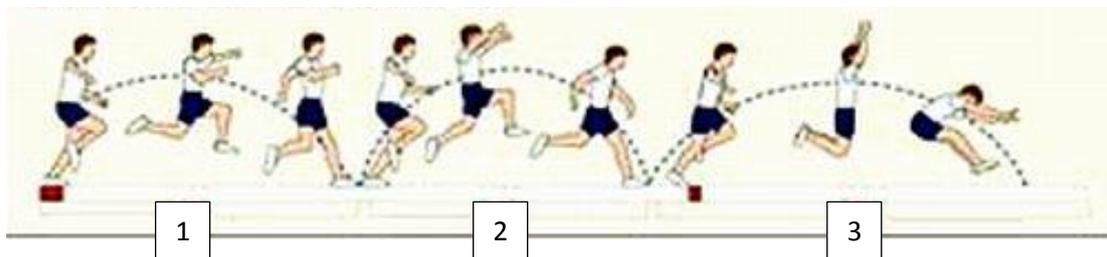
La secuencia de salto, por tanto, sería "Derecha, Derecha, Izquierda" o bien "Izquierda, Izquierda, Derecha".

Todas las reglas para el despegue, aterrizaje, fallos, medición, y demás, son iguales que en el salto de longitud o salto largo.

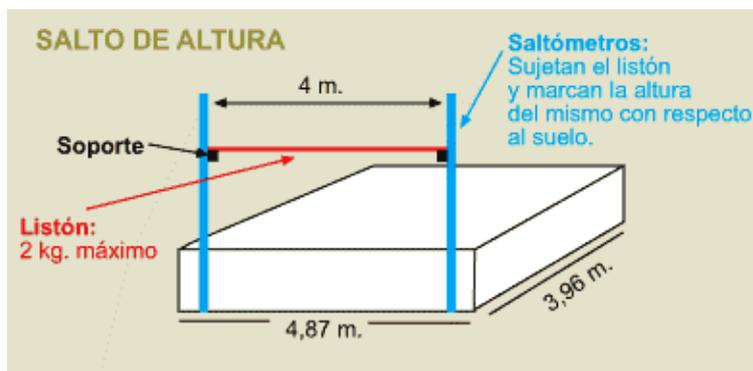
Dividiremos la técnica del salto en las siguientes fases:

- **Carrera de aproximación.**
- **Primer salto.**
- **Segundo salto.**
- **Tercer salto.**
- **Caída.**

1. El primer salto se inicia y se termina con la misma pierna.
2. El segundo se empieza con una pierna y se termina con la otra.
3. El tercero es un salto largo puro.



SALTO ALTO

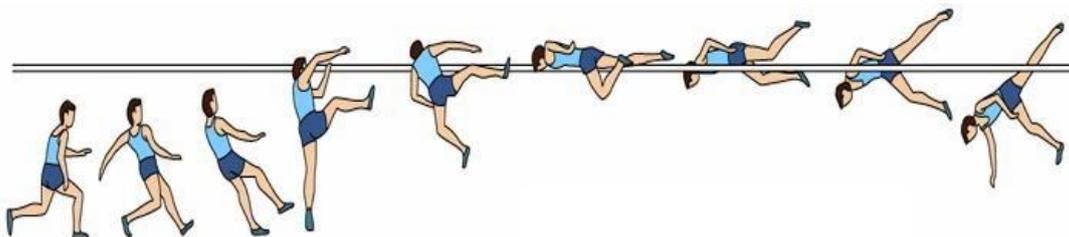


Los competidores deciden la dirección de su carrera antes del salto. Deben despegar con **un solo pie**, pero pueden saltar con el pecho de cara a la barra o de espaldas, por encima de ella.

Se considera **salto nulo** si la barra cae o si se traspasa o se toca cualquier área más allá de los postes antes de pasar por encima de la barra.

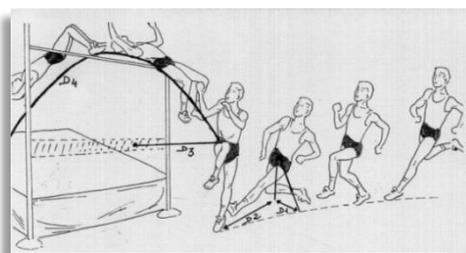
DIFERENTES TÉCNICAS DE SALTO

- *Técnica Rolido Ventral:*



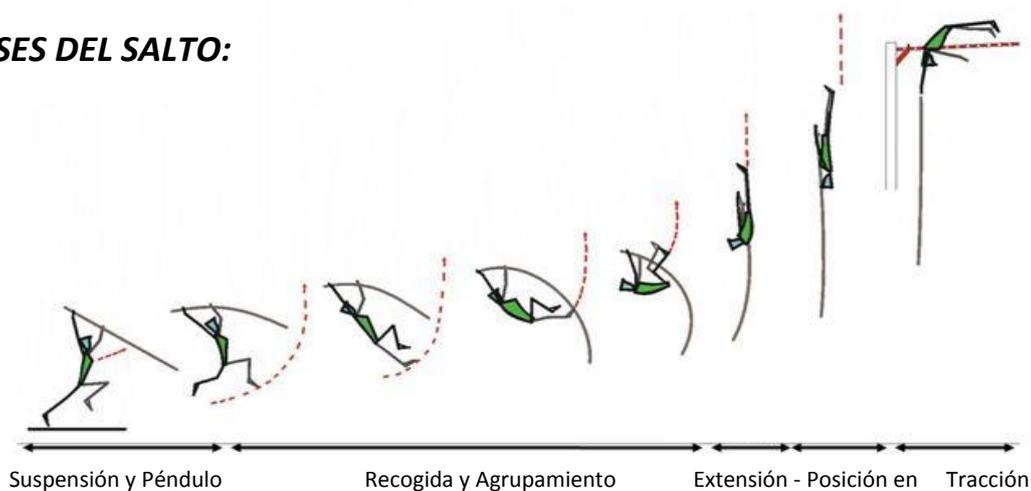
Esta técnica es elegida por los docentes del liceo porque no necesita de colchonetas especiales para su caída, nos alcanza con varias de las colchonetas que tenemos en los liceos. En cambio la técnica Flop, si bien es la más indicada para conseguir un mejor rendimiento, debemos contar con la infraestructura adecuada y la seguridad para la caída del salto: colchones de 4,87 m de largo por 3,96 m de ancho (aproximadamente) y 70 cm de altura, además de la densidad adecuada. Podrás observar y probar esta infraestructura en las Pistas de Atletismo.

- *La técnica utilizada actualmente es Flop:*



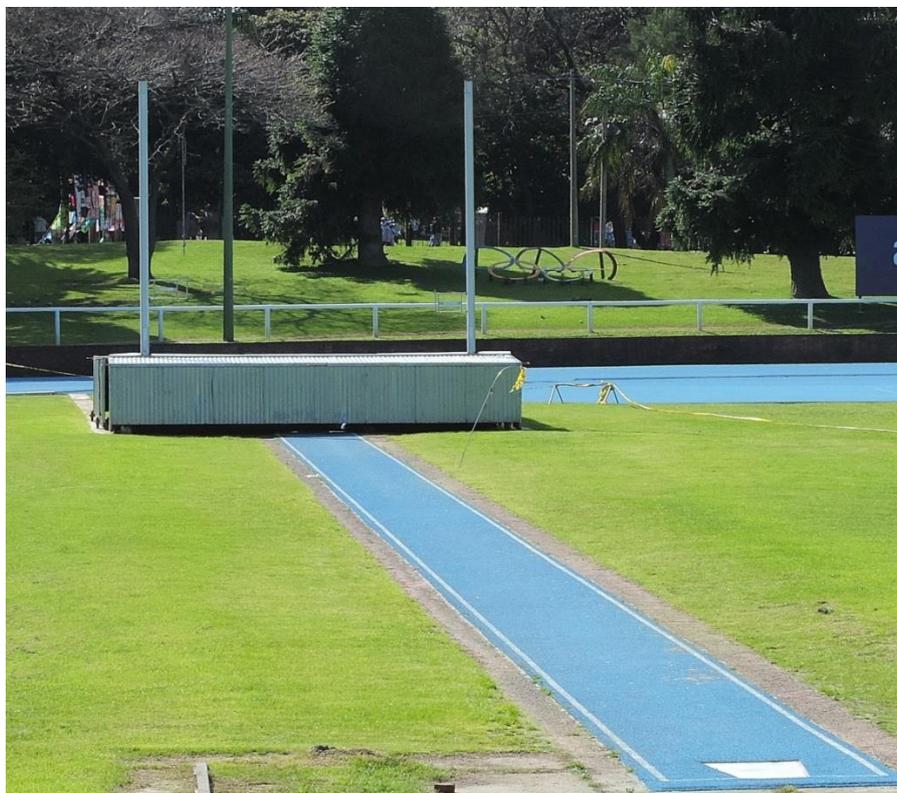
SALTO CON GARROCHA

FASES DEL SALTO:



DESCRIPCIÓN

Los competidores utilizan una pértiga flexible para rebasar una barra elevada entre dos postes. La distancia entre la barra y el suelo es incrementada entre ronda y ronda. Junto al salto de altura constituyen los dos únicos saltos en vertical.



La pista de arranque o despegue no tiene una longitud reglamentada, pero suele medir 45 m.

La caja es una estructura de metal o madera de 6 cm x 10 cm, encajonada al nivel del suelo, delante de los postes, para recibir el apoyo de la pértiga.

La pértiga puede ser de cualquier material o forma, pero suele ser de fibra de vidrio, con una longitud mínima de 487 cm, y un peso de 2 kg.

La barra es una vara de metal de 5 m. de largo y un peso aproximado de 2,3 kg. Los postes o saltómetros son dos soportes metálicos separados entre sí 4,26 m. con estanchillas de 3 pulgadas para sostener la barra. Además, marcarán la altura. La colchoneta de aterrizaje es acolchada y cuadrada con 5 m. de lado.

ASPECTOS REGLAMENTARIOS

- ✚ No podrá colocarse marca alguna en el pasillo de saltos pero sí en los laterales
- ✚ Los concursantes tienen derecho a hacer retroceder o avanzar los saltómetros.
- ✚ Para el salto, la pértiga se apoyará en la caja de madera o metal enterrada a nivel del suelo.
- ✚ Se considera nulo cuando:
 1. El atleta deja caer el listón de sus soportes.
 2. Si toca el suelo con el cuerpo o la pértiga más allá del plano vertical antes de despegar.
 3. Si después de despegar del suelo coloca la mano inferior sobre la superior a lo largo de la pértiga.
 4. También se considera nulo si alguien que no sea el competidor toca o sujeta la pértiga que va a caer o si el atleta toca el listón para que no caiga.
- ✚ El tiempo que se dispone para realizar los intentos es de un minuto y medio, de 3 minutos en las fases finales de competición o cuando queden 2 o 3 atletas y de 6 minutos cuando queda un solo competidor.

LANZAMIENTOS

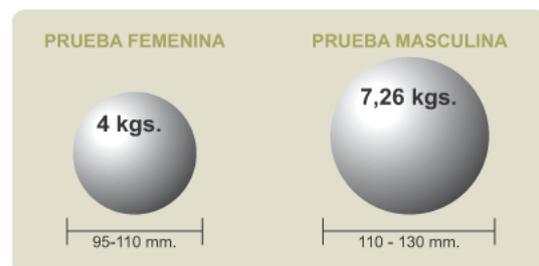
LANZAMIENTO DE BALA O PESO

Zona de lanzamiento:

El **área circular** tiene 2,14 m. de diámetro y la superficie debe ser de hormigón u otro material no deslizante, con una tabla de contención (reborde de madera curvo, de 101,6 mm de alto), en la parte frontal del círculo.



El **peso o bala** es una bola maciza de metal de superficie lisa. Para hombres, el diámetro está entre 110 y 130 milímetros, y su peso es de 7,26 kilogramos. Para mujeres, el diámetro está entre 95 y 110 milímetros y pesa 4 kilogramos.



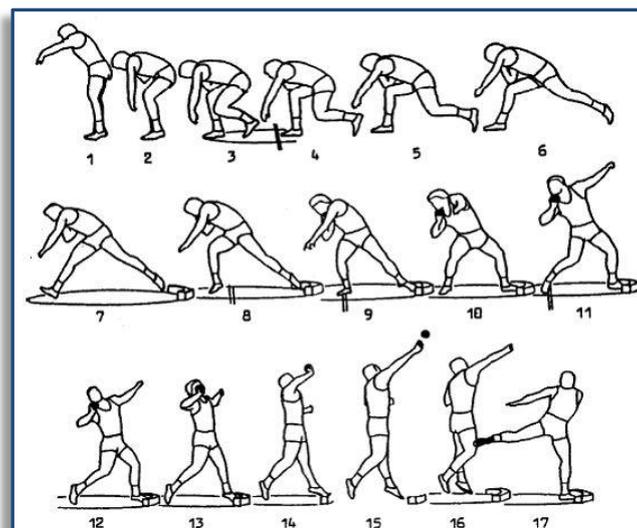
Reglas básicas:

- Sólo se puede usar una mano.
- La bala se coloca en el hombro y el lanzamiento se realiza cerca del mentón.
- No se puede bajar la mano por debajo de la posición inicial y el lanzamiento debe realizarse por encima de la altura de los hombros.
- La medición se realiza desde la marca más cercana que dejó la bala al tomar contacto con el terreno, hasta el interior del reborde de la tabla de contención en el círculo de lanzamiento
- El lanzamiento es nulo cuando:

- ✚ El atleta, luego que la bala sale de su mano, deja el círculo de lanzamiento por delante de la tabla de contención.
- ✚ El atleta realiza la técnica incorrecta, separando la bala del mentón y sin realizar el empuje correcto.
- ✚ La bala cae fuera de la zona de caída.

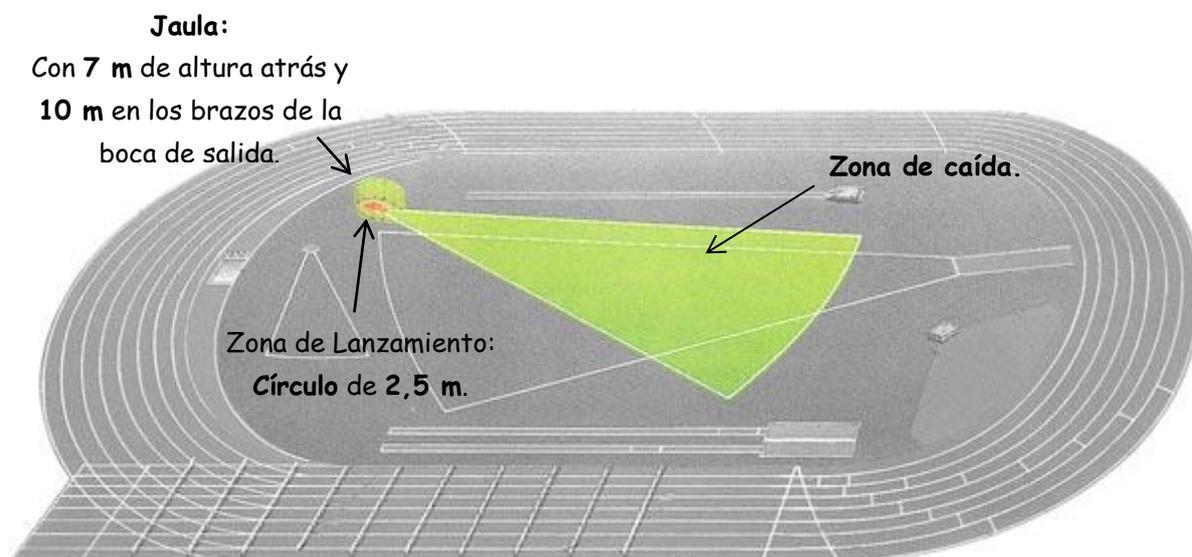


Técnica del lanzamiento:



LANZAMIENTO DE DISCO

Un disco rígido es lanzado desde el interior de un área circular hacia una zona del campo en forma de cuña.



El círculo tiene 2,5 m. de diámetro y su superficie es de terreno no deslizante; está cercado por una alambrada de metal.

El disco debe caer en una zona de lanzamiento que se extienden desde el círculo en un ángulo de 40°.



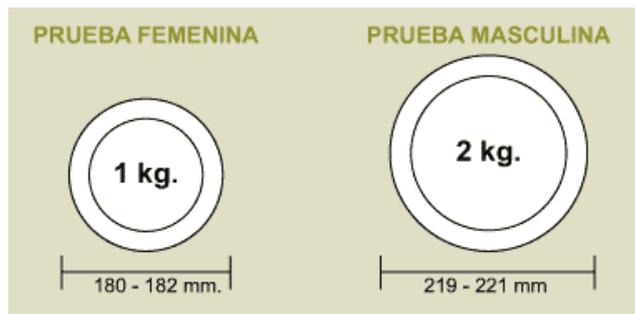
La jaula o armazón es una estructura metálica, con una red, para proteger a los espectadores. Dentro de esta jaula o armazón también se desarrolla el lanzamiento de martillo. Las características de ambos lanzamientos hacen fundamental este tipo de estructura, ya que tanto el martillo como el disco se lanzan a grandes distancias y a través de veloces giros, que pueden hacer que tomen una trayectoria indebida.

EQUIPAMIENTO

El disco es de madera, con un reborde metálico e interior lastrado.

En la modalidad masculina, el diámetro del disco es 22 cm. y su peso de 2 kg.

En la femenina, el diámetro es de 18 cm. y su peso de 1 kg.



NORMAS

Los competidores seguirán las siguientes normas:

- Empezar desde una posición inmóvil, de espaldas al sector marcado.
- Evitar tocar la parte alta de la alambrada, ni el terreno fuera del mismo durante el lanzamiento.
- Permanecer en el círculo hasta que el disco haya aterrizado
- El lanzamiento puede interrumpirse y depositar el disco en el suelo.
- El disco debe aterrizar en la zona de lanzamiento, sino es nulo.
- Los lanzamientos se miden desde la marca más cercana del disco sobre el terreno, hasta el borde interior del círculo.
- Se realizan 3 lanzamientos de clasificación y luego, los finalistas realizan tres intentos finales.
- Se declara ganador al competidor con el lanzamiento de mayor longitud. El desempate se decide por el segundo mejor lanzamiento.

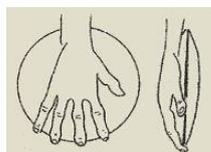
TÉCNICA:

Pueden distinguirse 5 fases:

- a) Agarre y posición de salida
- b) Movimientos previos
- c) Giro inicial
- d) Apoyos de pie derecho e izquierdo
- e) Final

AGARRE Y POSICIÓN DE SALIDA

El disco es sujetado sobre la última falange de los dedos, que estarán abiertos totalmente o unidos índice o medio. Para asegurar más la sujeción del disco, se flexiona ligeramente la muñeca y de esta forma descansa sobre el antebrazo.



El lanzador se colocará en un extremo del círculo, sobre el diámetro según la dirección de lanzamiento y de espaldas a ella. Los pies deben estar paralelos y separados la anchura de los hombros o algo superior. El peso estará repartido por igual entre las dos piernas, que estarán ligeramente flexionadas.

MOVIMIENTOS PREVIOS

Tienen la finalidad de romper la inercia. Para ello se desplaza el artefacto horizontalmente, entre la altura de la cadera y la del hombro. Estos movimientos se realizan una o dos veces y al finalizar, deben provocar una rotación profunda del tronco, llevando el disco muy atrás, con el peso cargado sobre la pierna derecha.

GIRO INICIAL

Una vez colocado el lanzador en rotación profundo del tronco, comienza un movimiento circular para acelerar el artefacto de manera continua. El peso del cuerpo que recae sobre la pierna derecha, permite al lanzador pivotar sobre el pie izquierdo. El pie izquierdo pivotará unos 120º aproximadamente. Mientras tanto, la pierna derecha se irá despegando del suelo.

La pierna derecha una vez abandonado el suelo, desplaza la rodilla adelante y arriba en un movimiento envolvente sobre la izquierda. El disco se mantiene atrás en todo momento.

Cuando el pie izquierdo finaliza su impulsión, el lanzador que está en el aire trata de recuperar el suelo lo más rápidamente posible.

APOYOS DE PIE DERECHO E IZQUIERDO

El pie derecho toma contacto con el suelo, aproximadamente en el centro del círculo, con el talón mirando hacia la dirección del lanzamiento. El lanzador da de nuevo la espalda a la zona de lanzamiento.

El pie izquierdo, por su parte, busca su apoyo aproximadamente a unos 70-85 cm. del derecho, de tal manera que la punta del pie se apoya en línea con el talón del derecho. El lanzador mantiene el disco atrás, para evitar la superposición de los ejes de hombros y caderas.

FINAL

A partir de este momento se inicia la apertura del brazo izquierdo.

La pierna y la rodilla derecha giran hacia adelante, impulsando, siguiéndole el tronco.

El brazo derecho viene hacia adelante rompiendo la tensión de la musculatura del tórax y sacando el disco con una última acción de muñeca por el dedo índice, dándole un movimiento de rotación, en el sentido de las agujas del reloj (contrario, para los que lanzan con la izquierda).

Una vez que el disco ha salido de la mano del lanzador, éste realiza una inversión de apoyos para no salirse del círculo.

LANZAMIENTO DE JABALINA



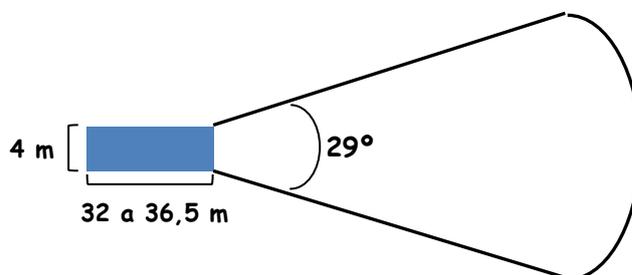
Hombres y mujeres arrojan una lanza fina de metal, tras el límite que marca una línea curva, al final de una pista de lanzamiento, hacia un área marcada.

ÁREA DE COMPETICIÓN

La pista de lanzamiento o carrera tiene una longitud entre 32 m. y 36,5 m., y un ancho de unos 4 m.

El arco (límite frontal de la pista de carrera) es una línea curva de color blanco, de madera o metal, o pintada sobre el terreno.

Las líneas sectoriales comienzan 8 m. desde un punto interior del arco y se extienden hasta banderas de marcación con un ángulo de 29°.



La jabalina puede ser de madera, metal ligero o de fibra de carbono, con tiras de cuerda para agarrarla. Las medidas se muestran en el siguiente gráfico:

PRUEBA MASCULINA	
	
	Diámetro: De 25 a 30 milímetros Peso: 800 gramos Longitud: Entre 260 y 270 cms.
PRUEBA FEMENINA	
	
	Diámetro: De 20 a 25 milímetros Peso: 600 gramos Longitud: Entre 220 y 230 cms.

Los competidores visten zapatillas con clavos; está permitido utilizar resina, pero no guantes.

PROCEDIMIENTO

- Deben seguir el procedimiento reglamentario:
- Empezar en una posición parada, sosteniendo la jabalina por la parte de agarre con una mano.
- Lanzar la jabalina por encima de un hombro o la parte superior del brazo de lanzamiento.
- Permanecer en la pista de carrera hasta que la jabalina aterrice.
- La jabalina debe caer entre las líneas sectoriales o zona de lanzamiento y clavarse hacia abajo, de lo contrario será lanzamiento nulo.
- Los lanzamientos se miden desde la marca de la punta de la jabalina en el terreno, hasta la parte interior del borde del arco de lanzamiento.
- Los participantes realizan 3 intentos de clasificación y 3 lanzamientos finales. El ganador es aquel que consigue mayor longitud en el lanzamiento. El desempate se resuelve por el segundo mejor lanzamiento.

TÉCNICA

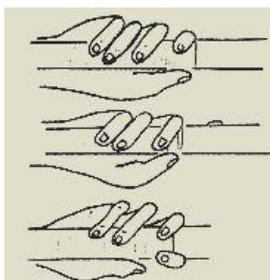
Para el estudio del lanzamiento de jabalina, dividiremos la técnica en las siguientes fases:

- a) Posición de partida.
- b) Carrera de aproximación.
- c) Final.

POSICIÓN DE PARTIDA

El lanzamiento se coloca dando cara a la dirección de lanzamiento, con la mirada al frente, el tronco erguido y con la jabalina sujeta por la encordadura, descansando sobre la palma y eje longitudinal de la mano, y a la altura de la sien, o algo más alta. La jabalina paralela al suelo y apuntando algo hacia adentro. El brazo de transporte, debe ir flexionado por el codo y abierto.

Existen varias formas de tomar la jabalina:



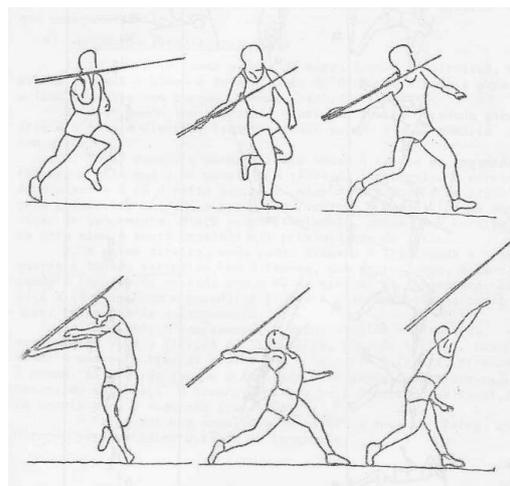
CARRERA DE APROXIMACIÓN

Tiene una longitud que oscila entre los 25 y 30 metros, intentando alcanzar la máxima velocidad al final de la misma.

En el inicio, se puede salir desde una posición estática o dinámica.

La carrera se completa con la correcta ejecución de los pasos especiales: El primer paso es largo, el segundo es corto y el tercero similar a los de carrera. Estos tres primeros tienen el requisito común de ser rasantes. El cuarto es el más largo y en él se produce el característico "cruce" de piernas; el quinto debe ser entre largo y normal.

En el cuarto paso debe ser largo pero no alto. Se observa en el vuelo cómo la pierna derecha "cruza" por delante de la izquierda y debido a su rápida acción, el tronco queda retrasado con respecto a las piernas. La pierna derecha apoya en flexión acentuándose al recibir el peso del cuerpo. Inmediatamente al contacto la pierna izquierda va hacia adelante rápida y extendida, con el talón, para apoyar frenando con toda la planta instantes después.



FINAL

La pierna izquierda se flexiona ligeramente al recibir la carga de la cadera; simultáneamente se abren el brazo y el hombro izquierdo, quedando ahora los ejes de caderas y hombros perpendiculares a la dirección de lanzamiento.

A partir de aquí el lanzador llevando su cuerpo sobre la pierna izquierda -que se extenderá para impulsar- adelanta el brazo derecho con el codo por encima del hombro y mediante un fuerte "latigazo" lanza la jabalina con un **ángulo de 32° a 36°**.

Y para no salirse del arco reglamentario, adelanta su pierna derecha para apoyarla flexionada y transversal a la dirección de lanzamiento, y la pierna izquierda se levanta atrás equilibrando.

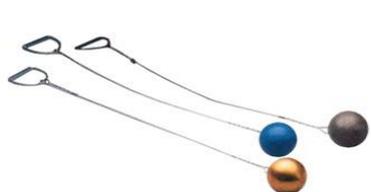
LANZAMIENTO DE MARTILLO

El **MARTILLO** es una bola de metal con una empuñadura y un eslabón giratorio, unidas por un alambre de acero.

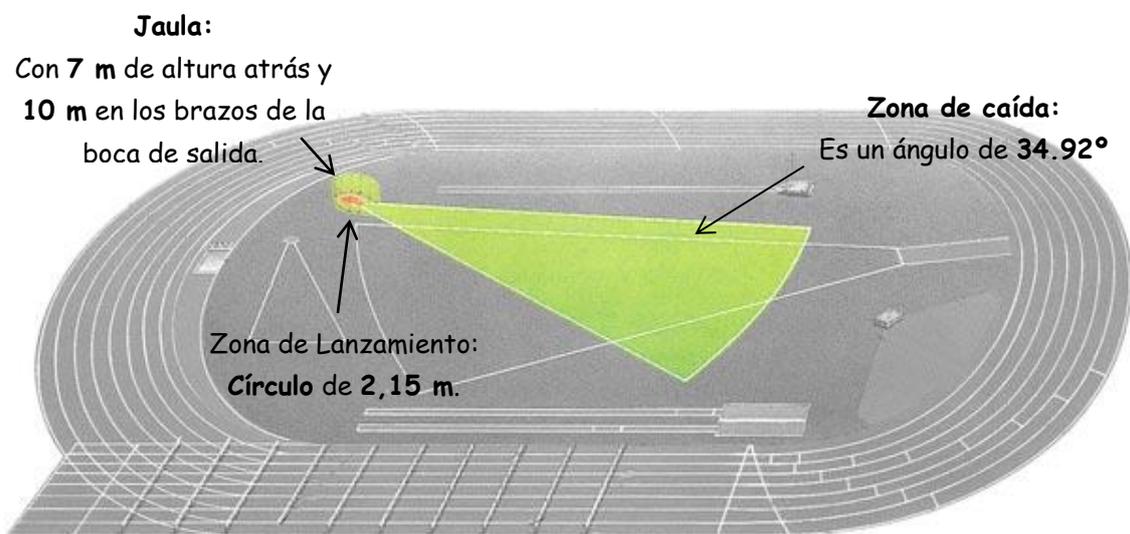
El peso total es de 7,26 kg para la rama masculina y 4 kg para la rama femenina.

Sus partes son:

- ✚ La bola de metal llamada **CABEZA** mide unos 10 cm. de diámetro.
- ✚ El alambre de acero mide 120 cm.
- ✚ La agarradera es un asa simple o doble de metal.



La zona de lanzamiento es un círculo de 2,15 m. de diámetro, rodeado por una jaula metálica. Igual que en el lanzamiento de DISCO, por la forma que se realiza el lanzamiento, haciendo giros, la jaula oficia de protección y seguridad para el resto de los participantes. Si el martillo se escapa de las manos antes de terminar la serie de movimientos que involucran al correcto lanzamiento, pegará en el tejido de la jaula sin provocar accidentes.

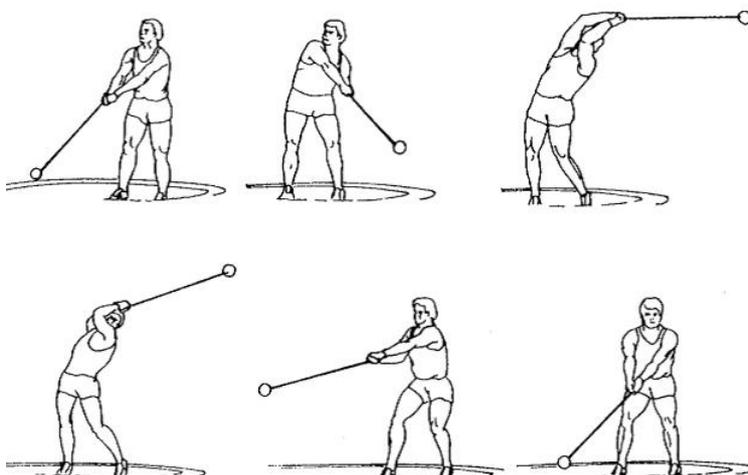


El lanzador tratará de lanzar el martillo lo más lejos posible; para ello deberá ir acelerando sus movimientos de manera tal que el martillo salga de sus manos a gran velocidad.

El lanzamiento tiene lugar dentro del círculo de 2,15 m de diámetro. Agarrando con las dos manos el asa y manteniendo quietos los pies el lanzador balancea, rompe la inercia

para comenzar el movimiento y luego lleva la bola por encima de la cabeza, realizando así las **etapas de agarre y volteos**.

Luego se realizará los **giros o desplazamiento**, que serán 3 o 4 dependiendo de cada lanzador, se irá acercando a la parte anterior del círculo y acelerando para llegar a la etapa **final o descarga**. El martillo sale de las manos del lanzador en un óptimo ángulo de salida y mayor velocidad posible, para lograr así un buen lanzamiento.



¿CÓMO SE MIDE EL LANZAMIENTO?

Desde el borde (más cercano a la zona de lanzamiento) de la marca que deja la cabeza del martillo hasta el borde interno del círculo de lanzamiento, teniendo como referencia el centro del mismo.

¿CUÁNDO EL LANZAMIENTO ES NULO?

- Tocar con cualquier parte del cuerpo el borde superior metálico del círculo o salir de él.
- Salir por la parte anterior del círculo.
- Salir del círculo antes que caiga al suelo el martillo.
- Cuando el martillo cae fuera de la zona de lanzamiento.
- Retraso en el lanzamiento luego de ser llamado y estar dentro del círculo.

PRUEBAS COMBINADAS

Las pruebas combinadas son bastante diversas (Pentatlón, Heptatlón, etc.). Las pruebas dependen del lugar donde se realicen, si es en pista al aire libre o en pista cubierta. Por ejemplo, en pista cubierta se desarrolla el Heptatlón masculino y el Pentatlón femenino.

Disputado en dos días el **Decatlón** se compone de:

- 1- Cuatro carreras: 100 m, 400m, 110 m vallas y 1500 m.
- 2- Tres saltos: longitud, altura y pértiga.
- 3- Tres lanzamientos: peso, disco y jabalina.

Cada actuación se convierte en puntos en una escala y la suma de estos puntos determina la clasificación.

El **Heptatlón** se compone de:

- 1- Tres carreras: 100 m vallas, 200 m y 800 m.
- 2- Dos saltos : longitud y altura
- 3- Dos lanzamientos: jabalina y bala.



¿QUÉ ES EL VÓLEIBOL?

Es un deporte de colaboración y oposición en el que los jugadores de cada equipo están separados por una red.

¿En qué espacios y con qué material alternativo puedes jugar al Vóleibol?

En el parque, una plaza, la playa, en el fondo o jardín de una casa, etc. Debemos cuidar que el terreno elegido sea lo más parejo posible y si no contamos con una red, cualquier cuerda puede reemplazarla.

¿ES EL VÓLEIBOL UN JUEGO DE EQUIPO O INDIVIDUAL?

Es un juego de equipo.

¿CUAL ES EL OBJETIVO DEL VÓLEIBOL?

- Hacer que la pelota caiga en la cancha contraria.
- Lograr que el equipo contrario envíe la pelota fuera de la cancha para lograr un punto.

¿CÓMO SE JUEGA?

Se juega golpeando la pelota con las manos hacia el lado contrario, por encima de la red.

¿CUÁNTO MIDE LA CANCHA?

La cancha mide 9 m. por 18 m.

¿Y LA ALTURA DE LA RED?

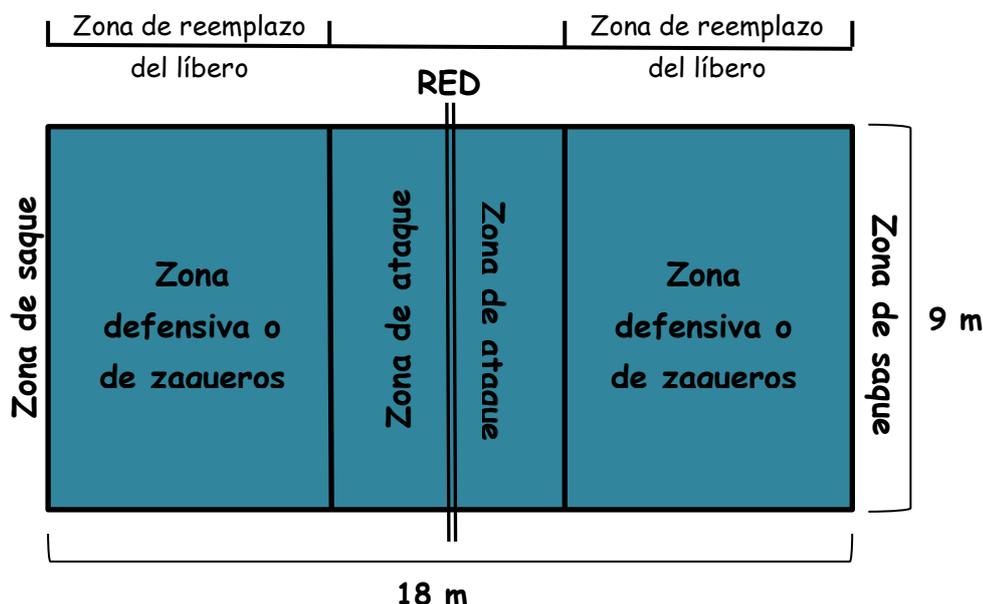
2.43 m. para hombres.

2.24 m. para mujeres.

¿CUÁNTOS JUGADORES JUEGAN EN CADA EQUIPO?

Juegan 6 jugadores en cancha.

¿CÓMO ES EL TERRENO DE JUEGO?



¿CUÁNTO DURA UN PARTIDO?

-Se juega a ganar 3 sets de 24 tantos cada uno.

-Si un mismo equipo gana 3 sets consecutivos se termina el partido, pero si se van alternando, se puede llegar hasta 5 sets.

¿CUÁNTOS TOQUES SE PUEDEN HACER POR EQUIPO?

Se pueden hacer 3 pases como máximo, en el tercero la pelota debe pasar a la otra cancha.

¿PUEDE LA PELOTA SER TOCADA POR UN MISMO JUGADOR?

No, no puede realizar dos toques continuados un mismo jugador.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

TOQUE ALTO

Conseguir una técnica correcta en el toque de arriba, es básica para un buen aprendizaje del voleibol. El contacto con la pelota debe hacerse con la yema de los dedos y brazos flexionados hasta la altura de la frente. Las manos deben formar un triángulo intentando abarcar la máxima circunferencia de la pelota en el momento del contacto.



El pase de arriba se puede dirigir hacia adelante, atrás o si el desarrollo del juego lo precisa, un pase lateral. También se puede ejecutar en suspensión, si el jugador está en el aire después de saltar.

TOQUE BAJO O RECEPCIÓN.

En el toque bajo ¿con qué parte de los brazos te imaginas que debes golpear la pelota? Si le pegamos con las manos iría con mayor fuerza pero sin dirección.

Entonces “LOS ANTEBRAZOS”, entre sí horizontalmente alineados, son los encargados de realizar dicho golpe.

En la recepción, es muy importante colocar correctamente las manos cruzando las palmas y juntando pulgares. Golpe con ambos antebrazos.

La recepción es una acción defensiva que tiene lugar después de un saque o remate del equipo contrario. Se utiliza, porque la potencia y trayectoria de la pelota en los saques y los remates, dificulta el pase de dedos.





SAQUE:

Golpe con una mano al balón desde detrás de la línea final. Hay varios tipos de saque: de abajo, lateral, tenis.

Saque bajo:



Saque de arriba o tenis:

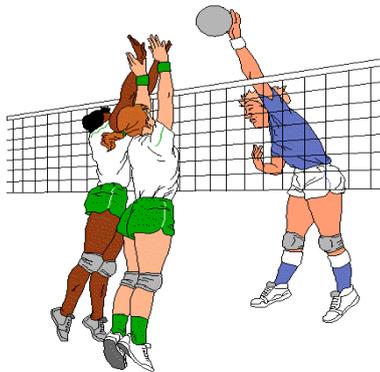




REMATE O PICADA: Golpe fuerte con una mano a la pelota. Es el tercer y último toque. Se utiliza para finalizar el ataque.



BLOQUEO: Salto de uno o más jugadores cercanos a la red para colocar ambas manos en la posible trayectoria de la pelota



¿PUEDEN LOS JUGADORES TOCAR LA RED ESTANDO EN JUEGO?

No pueden.

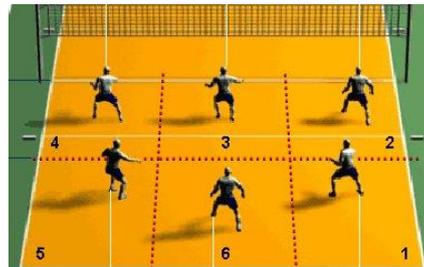
UNA PELOTA QUE CRUZA LA RED ¿PUEDE TOCARLA?

Sí. En juego y en saque también.

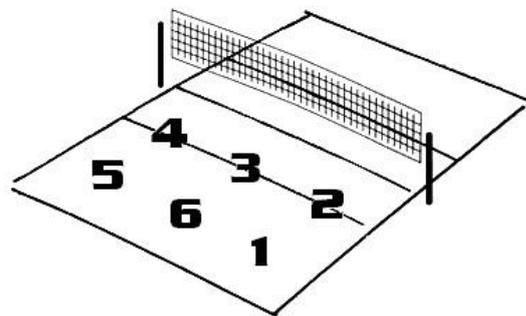
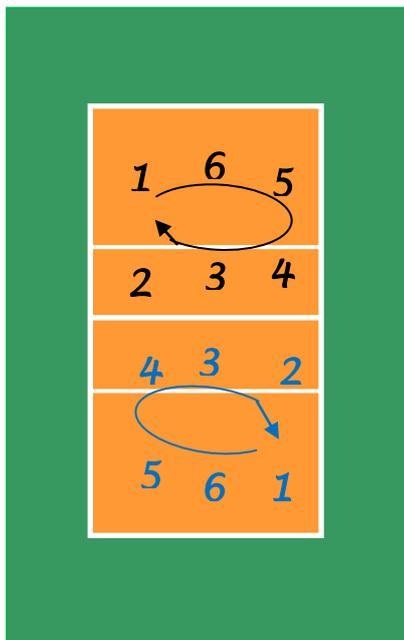
FUNDAMENTOS TÁCTICOS

El campo se divide en zonas que deben ser ocupadas por los jugadores para cubrir todos los espacios, con el fin de evitar que el balón toque el suelo.

Hay seis zonas enumeradas desde el 1 al 6, empezando por el lado derecho del campo.



ROTACIÓN. Cuando el equipo recupera el saque, los jugadores tienen que rotar una posición en el sentido de las agujas del reloj. Así, el jugador de la posición 2 gira hacia la posición 1, correspondiéndole ejecutar el saque. El jugador de la posición 1 gira hacia el 6 y así sucesivamente.



NO SE PUEDE TOCAR LA RED CON EL CUERPO, ESTO ES SANCIONADO CON UN PUNTO A FAVOR DEL EQUIPO RIVAL.

SE SANCIONA CON INVASIÓN DE CAMPO A LOS JUGADORES QUE SOBREPASAN LA LÍNEA CENTRAL CON EL PIE.



Sabías que...

En el Proyecto "Pinto Deporte" organizado por Inspección de Ed. Física, participan alumnos de ciclo básico y bachillerato de todo el país, divididos en categorías y en distintos deportes como Atletismo, Coreografía, Hándbol, Fútbol, Basquetbol, Voleibol, entre otros.

En Voleibol se destacan los equipos del departamento de Colonia y de la ciudad de Minas por mantener excelentes resultados.



¿QUÉ ES EL HANDBOL o BALONMANO?

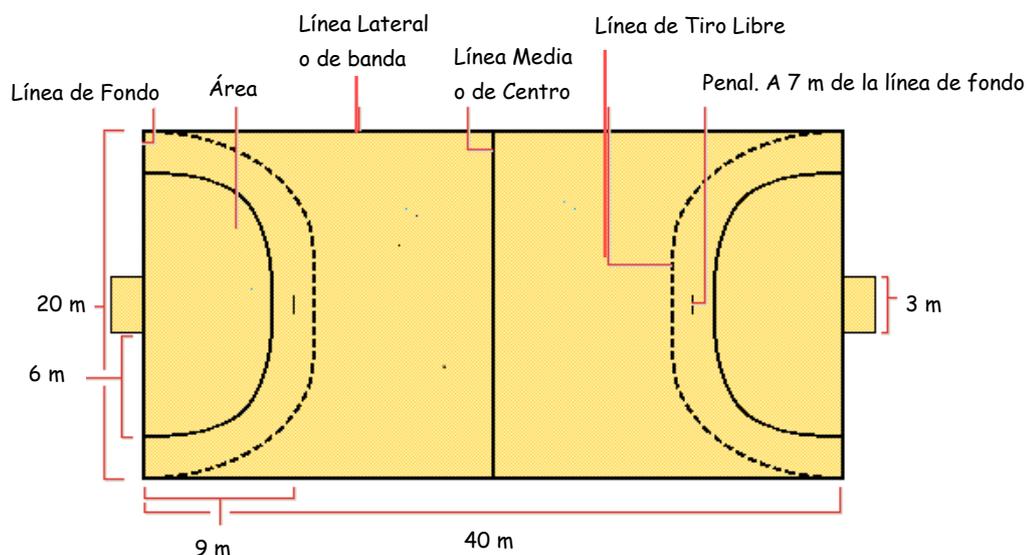
El Handbol es un deporte de colaboración y oposición que se juega con las manos. La colaboración existe por parte de los jugadores de un mismo equipo, que luchan sobre un terreno de juego para realizar la mayor cantidad de goles en el arco contrario. Juegan dos equipos, a los cuales se les permite, a diferencia de otros deportes, cierto nivel de contacto físico para lograr su objetivo.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL HANDBOL?

El objetivo es realizar la máxima cantidad de goles en el arco contrario.



¿CÓMO ES EL TERRENO DE JUEGO?



Las dimensiones de la cancha son de 40 x 20 m. dividida por una línea central. El área de 6 m., exclusiva para el golero, es una zona específica de este deporte. A 9 m. de la línea de fondo encontramos la línea de tiro libre o golpe franco

SABÍAS QUE...

La pelota está recubierta de cuero o material sintético.

Para las categorías absolutas masculina y juvenil, el diámetro oscila entre los 58 y 60 cm, y el peso entre 425 y 475 grs.; para las categorías femeninas e infantil el diámetro es de 54 a 56 cm y el peso de 325 a 400 gr.

¿CUÁNTOS JUGADORES JUEGAN POR EQUIPO?

Juegan 7 jugadores en cancha incluido el arquero y el equipo tiene un total de 14 jugadores, incluyendo los suplentes.

¿CUÁNTO DURA UN PARTIDO?

Dura 60 minutos, dividido en 2 tiempos de 30 minutos con un entretiempo de 10 minutos.

El tiempo de juego varía de acuerdo a las diferentes categorías, que dependen de la edad.

ACCIONES PERMITIDAS EN LA CANCHA:

- Sujetar el balón con las manos, pararlo, empujarlo o lanzarlo y contactar con cualquier parte del cuerpo de las rodillas hacia arriba.
- Dar un máximo de 3 pasos con la pelota en las manos.
- Picar el balón tantas veces como se quiera, pero, una vez que se toma con las manos, ya no se puede volver a picar (doble dribling).
- Quitar la pelota al contrario, siempre que se realice con la mano abierta, sin contactar directamente con él. Quitar el balón al contrario siempre y cuando lo **esté tomando con una sola mano.**

ACCIONES PROHIBIDAS EN LA CANCHA:

- Pisar el área de 6 m ya sea para defender o atacar.
- Agarrar, empujar o golpear a un contrario con o sin pelota.
- Pasar la pelota al golero **cuando está dentro del área de 6m.**
- Tirar el balón simultáneamente con las dos manos o golpearlo con el pie.
- Mantener el balón retenido más de 3 segundos, sin picar o lanzar.

PARA LOGRAR UN GOL, LA PELOTA DEBE TRASPASAR COMPLETAMENTE LA LÍNEA DE GOL, PUDIÉNDOSE CONSEGUIR UN TANTO DESDE CUALQUIER POSICIÓN Y SAQUE (CENTRO, LÍNEA DE TIRO LIBRE 9 m., LATERAL o ARCO CONTRARIO)

EL GOLERO TIENE PERMITIDO:

- Dentro del área tocar la pelota con cualquier parte del cuerpo, siempre y cuando sea una acción defensiva.
- Dentro del área defenderse con la pelota de cualquier manera.
- Abandonar el área del arco **sin el balón** y formar parte del juego ateniéndose a las mismas reglas que sus compañeros. Pero nadie puede tomar su lugar en el arco.

EL GOLERO TIENE PROHIBIDO:

- Poner en peligro al adversario.
- Abandonar el área **con la pelota**.
- Tocar la pelota que esta parada o rodando fuera del área estando él dentro del área.
- Volver al área con la pelota.

¿CUÁNDO SE COBRA PENAL?

- Cuando un defensa impide una clara situación de gol (empujando, agarrando, golpeando, pisando la línea del área)
- Cuando el golero entra al área con la pelota.

EL PENAL SE TIRA DESDE UNA LINEA UBICADA A 7 m. DE LA LÍNEA DEL ARCO Y CENTRADA RESPECTO A ÉSTA.

¿CUÁNDO SE COBRA TIRO LIBRE?

- Cuando se comete doble dribling.
- En una retención de pelota más de 3 segundos
- Al tocar la pelota con el pie con o sin intención.
- Al sacar la pelota de las manos cuando el adversario la sostiene con ambas manos.
- Cuando le pasan la pelota al golero estando éste dentro del área.
- Cuando el golero sale del área con la pelota.
- Faltas leves contra el adversario (empujar, tomar de la camiseta, etc.)

EL TIRO LIBRE SE REALIZA DESDE EL LUGAR DONDE SE COMETIÓ LA FALTA, CON UN PASE Y SIN ORDEN DEL ÁRBITRO.

CUANDO LA FALTA SE COMETE CERCA DEL ÁREA EL TIRO LIBRE SE REALIZA DESDE LA LÍNEA DE TIRO LIBRE.

¿LOS CAMBIOS PUEDEN REALIZARSE DESDE CUALQUIER LUGAR DE LA CANCHA?

- No, existe la **zona de sustituciones** de cada equipo. A 4,45 m de cada mitad de la cancha.

¿CUÁNTOS CAMBIOS PUEDEN REALIZARSE?

- Todos los que se quieran, tampoco debemos avisarle al juez cuando queremos hacerlo. Respetando siempre la zona de sustitución.

¿CUÁLES SON LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS MÁS IMPORTANTES?

LOS GESTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES SON:

En ataque:

- Pase directo.



- Recepción
- Pase bajo mano.

- Tiro con salto.



En defensa:

- posición de base, recuperación del balón, bloqueo, etc.



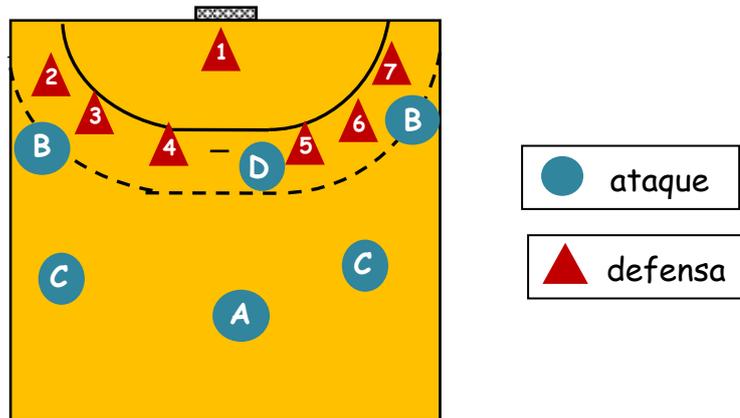
FUNCIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS JUGADORES:

Existen denominaciones específicas para los jugadores en función de la posición en defensa o en ataque.

En ataque, las posiciones son:

- central:** ocupa la zona central del campo. Se encarga de organizar el juego y dirigir al resto del equipo.
- Extremos derecho e izquierdo:** se encuentran sobre las líneas laterales, jugadores rápidos y hábiles que suelen ser muy buenos en la acción final del lanzamiento.

- C. **Laterales derechos e izquierdos:** actúan a ambos lados del central. Son los lanzadores y buscan el mejor ángulo de lanzamiento.
- D. **Pivot:** es el jugador que se mueve entre la línea de tiro libre y el área de 6 m. Es el jugador que da profundidad al ataque, siendo normalmente el más alto y corpulento del equipo. Su misión es facilitar las acciones al resto de los atacantes, así como lanzar al arco desde la óptima posición que ocupa.



En defensa, las posiciones son:

- 1- Arquero:** jugador con características especiales y “privilegios” únicos mientras esta dentro del área.
- 2 y 7- Exteriores o primeros:** Son los más bajos del equipo. Su principal misión es evitar los lanzamientos de los extremos.
- 3 y 6- Laterales o segundos:** Suelen ser los mejores defensores en las situaciones de “1 vs 1”.
- 4- Avanzado:** jugador muy rápido e intuitivo. Su objetivo es dificultar la circulación de la pelota por parte atacante e interceptar los lanzamientos largos.
- 5- Central defensivo:** normalmente es el jugador más alto y corpulento de equipo. Ocupa el centro de la zona defensiva.

BLOQUEO: acción mediante la cual un defensor intercepta la trayectoria de la pelota en un lanzamiento al arco.

DESMARQUE: movimiento realizado en ataque previo a la recepción de un pase que busca salir de la marca del defensor y conseguir una posición óptima para el lanzamiento al arco.

FINTA: movimiento y gesto realizado tanto en ataque como en defensa (aunque es más habitual en ataque) con la finalidad de engañar al jugador contrario que está en situación de marca.

RECEPCIÓN: es la toma de contacto con la pelota, los brazos acompañan el movimiento, amortiguando la velocidad del balón en la misma trayectoria.



Encuentro de Handbol. Gimnasio Sayago.

Sabías que...

En este deporte se destacan por mantener sus buenos resultados en los encuentros de "Pinto Deporte" los departamentos de Montevideo, Canelones y Florida (Cardal) en sus dos ramas femenina y masculina.



Selección Uruguaya de Beach Handball Femenino. Playa Pocitos.

Sabías que...

El Hándbol, ha sido un deporte de apertura al género femenino, con gran participación a nivel liceal.

BÁSQUETBOL



El Básquetbol es un deporte de equipo cuya finalidad es introducir la pelota en el aro contrario.

En esta disciplina deportiva solo se utilizan las manos y, entre otras técnicas se trabaja el pique, el pase, el tiro y el rebote.



¿CUÁNTOS EQUIPOS JUEGAN?

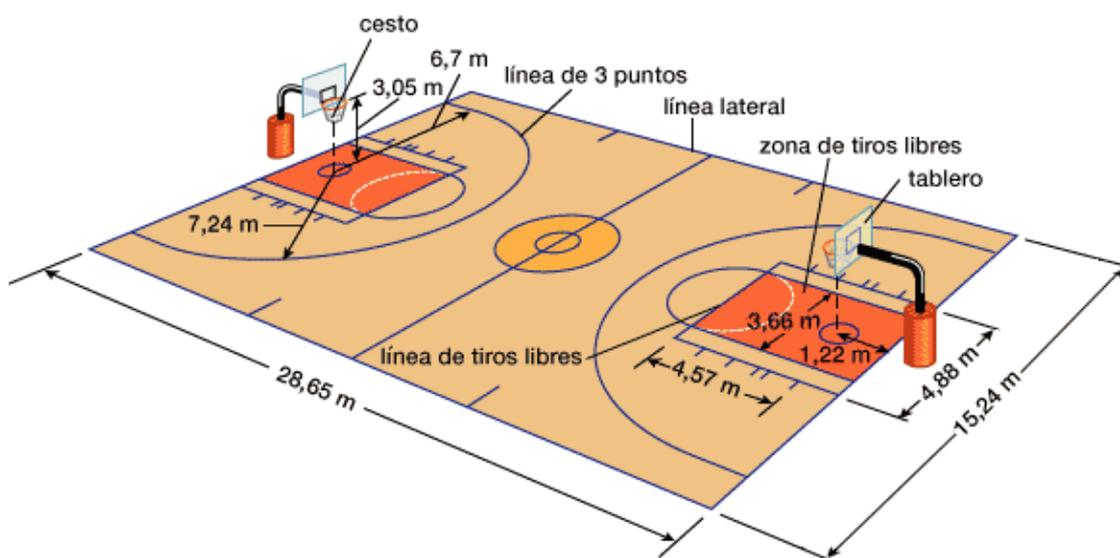
Dos equipos de 5 jugadores cada uno dentro de la cancha. Pueden integrar el banco de suplentes 7 jugadores más.

EL BÁSQUETBOL ES UN JUEGO COLECTIVO EN DONDE EXISTE CONTACTO FÍSICO ENTRE LOS JUGADORES.

¿CÓMO ES EL TERRENO DE JUEGO?

La cancha de Básquetbol es una superficie rectangular de 28 x 15 m., con dos tableros en los extremos, ubicados a una altura de 3,05 m. (varía según la edad de los jugadores).

Está delimitada por las líneas de fondo y laterales.



¿SE JUEGA POR TIEMPO O POR TANTOS?

Se juega en 4 cuartos de 10 minutos, habiendo entre el 2 y 3 cuarto 10 minutos de descanso. Si hay empate se debe jugar un alargue para definir un ganador.

La duración puede variar según las normas del NBA, o de la Federación Internacional de Básquetbol, o si se disputa en categorías formativas.

Para ganar el encuentro hay que conseguir más puntos que el rival.

Estos puntos pueden ser anotados desde la línea de tiro libre, como consecuencia de una falta técnica o personal, con valor de 1 punto. Si se consigue una canasta dentro del área de 6.25 m tendrá un valor de 2 puntos; si se introduce la pelota tras un lanzamiento desde más allá de la línea de 6.25 m, tendrá un valor de 3 puntos.

EL PIQUE O DRIBLING

Para poder desplazarnos con la pelota, hay que picarla con una sola mano, nunca con las dos a la vez.

Si el jugador no la pica, el juez pita y cobra *caminar*, sacando el equipo contrario desde fuera de la cancha, desde el lugar más cercano a la falta.

DOBLE DRIBLING:

Si un jugador se detiene y deja de picar la pelota, no puede volver a picarla, debe pasarla o tirar al aro. Si la pica nuevamente, es falta y saca el equipo contrario desde fuera de cancha en el lugar más próximo.

¿CÓMO COMIENZA EL PARTIDO?

Desde el círculo central de la cancha, un jugador de cada equipo, de espalda a su tablero salta en busca del balón.

¿CUÁNDO SE COMENTEN FALTAS?

Las faltas se cobran cuando se golpea, empuja, tira de la camiseta, etc. Si se realizan cinco faltas personales, el jugador deberá salir del juego. Cuando un equipo realiza cinco faltas colectivas (cometidas por diferentes jugadores) en un cuarto, la sexta falta se sancionará con lanzamientos libres.

¿CUÁNDO SE REALIZAN LANZAMIENTOS LIBRES?

- Cuando se comete falta a un jugador en la zona de doble, logrando o no, encestar. Se realizan dos lanzamientos libres.
- Si la falta se comete en zona de triple y la acción es claramente en el momento del tiro, se realizan tres lanzamientos libres.

¿Sabes lo que es la NBA?
¿Alguna vez viste un partido? Busca en internet o en tv y te encontrarás con el mejor básquetbol del mundo.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

El balón se toma con ambas manos en forma de embudo, apoyando sólo los dedos para lograr un mayor dominio. Si tomamos la pelota de los costados, con un golpe nos la quitarán fácilmente.

Para tirar la pelota, debe realizarse con una mano, la otra sólo sostiene. Tomamos la pelota con las yemas de los dedos y la impulsamos en un movimiento coordinado de dedos, muñeca y codo hacia adelante.



Estando un jugador en posesión de la pelota, puede realizar cambios de mano para eludir al contrario y proteger la pelota:

- El cambio puede ser por delante, cambio de mano con faja y con reversible.
- Cambio por delante.
- Cambio de mano con faja: se realiza por detrás del cuerpo con el fin de proteger la pelota.



Cambio con reversible: la realizo manteniendo la pelota en la misma mano con la que vengo picando, giro dándole la espalda al contrario.

PASES:

- Pase de pecho
- Pase sobre cabeza
- Pase indirecto
- Pase de gancho
- Pase de béisbol



PIVOT:

Un jugador puede mantener la pelota sin picarla, un máximo de 5 segundos. Inmediatamente debe picarla, pasarla o tirar. Puede proteger la pelota moviendo un pie, pero el otro pie debe permanecer en el piso: a esto le llamamos pivotear.

BANDEJA:

En el único momento en el que el jugador puede dar dos pasos sin picar la pelota, es en "la bandeja".

Realiza los dos pasos, salta y suelta la pelota en el aire



Sabías que...

En Uruguay se realizan encuentros deportivos donde participan y se integran niñas y niños con capacidades diferentes, culturas diferentes (que por sus creencias juegan descalzos) y "a pesar de..." juegan todos juntos. Si buscas en internet, sabrás de lo que te hablo.

Acepta al diferente...esto te hará crecer.

Sobre "Pintó Deporte en el Liceo"....

Los departamentos del litoral de nuestro país tienen una fuerte tradición en Basquetbol. A través de "Pinto Deporte" participaron a nivel sudamericano con muy buenos logros.



El Fútbol es un deporte de equipo, competitivo, sumamente popular, donde juegan dos equipos con 11 jugadores cada uno, cuyo objetivo es introducir la pelota en el arco contrario.

Se juega en un terreno de césped natural o artificial de forma rectangular.

Las medidas permitidas del terreno son de 90 a 120 m. de largo y de 45 a 90 m. de ancho, pero para los partidos internacionales el largo puede ir de 100 a 110 m y el ancho de 64 a 75m. Las dos líneas ubicadas a lo largo del terreno reciben el nombre de líneas laterales o de banda, mientras que las otras son llamadas líneas de meta o finales. Los puntos medios de cada línea de banda son unidos por otra línea, la línea media.

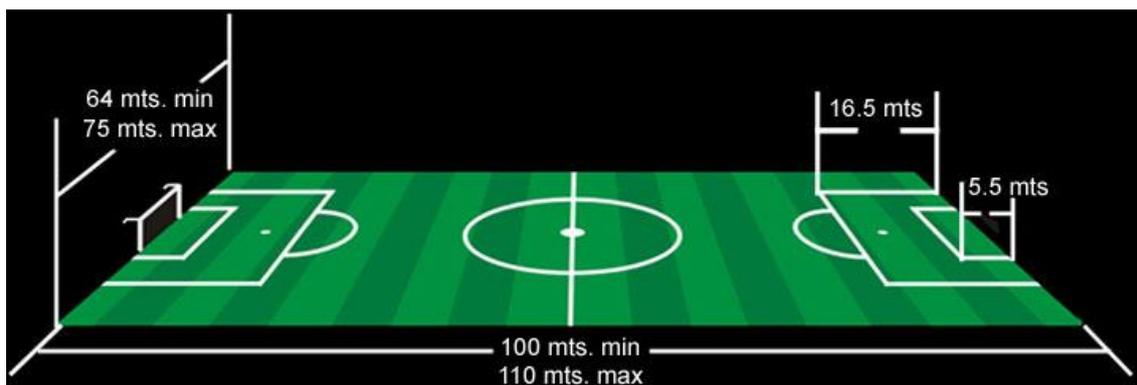
Sobre el centro de cada línea de meta y entrando en el terreno de juego, se ubican **las áreas penales, las áreas de meta, las metas o portería.**

Área penal: se trazan dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 16,5 m. de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas entran 16,5 m. en el terreno de juego y se unen con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área penal. En cada área penal se marca un punto penal a 11 m. de distancia del punto medio de la línea entre los postes de meta y equidistante de éstos.

Al exterior de cada área penal se traza un semicírculo con un radio de 9,15 m. desde el punto penal.

Área de meta: se trazan dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 5,5 m. de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas entran 5,5 m. en el terreno de juego y se unen con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta es el área de meta.

Meta o Portería: también conocidas como arcos, constan de 2 postes verticales unidos por otro poste horizontal conocido como travesaño o larguero.



El balón de forma esférica será de cuero u otro material adecuado; su tamaño va de 68 a 70 cm. de diámetro y su peso de 410 a 450 grs. al comienzo del partido.

El partido durará dos tiempos de 45 minutos cada uno, con un intervalo de 15 minutos.

¿Cómo comienza el partido?

Se realiza un sorteo lanzando una moneda y el equipo que gane decidirá la dirección en la que atacará en el primer tiempo del partido. El saque para iniciar el partido será efectuado por el otro equipo.

- Todos los jugadores deben encontrarse en su propio campo; los jugadores del equipo contrario a aquel que efectuará el saque de salida, deberán encontrarse como mínimo a 9,15 m. del balón hasta que sea jugado.
- El balón se hallara inmóvil en el punto central.
- El árbitro dará la señal.
- El balón entrará en juego en el momento que sea jugado con el pie y sea jugado hacia adelante.
- El jugador, en el saque no podrá tocar el balón por segunda vez antes que sea jugado por otro jugador.

Reglas:

- ✓ Cada equipo cuenta con 11 jugadores, de los cuales uno jugará como golero. Si uno de los equipos tiene menos de 7 jugadores, el partido no se iniciará.
- ✓ El saque de salida es una forma de iniciar o reanudar el juego:
 - al comienzo del partido
 - luego de haber marcado un gol
 - al comienzo del segundo tiempo del partido
 - al comienzo de cada tiempo suplementario, donde sea el caso.
- ✓ ¿Se puede anotar un gol directamente desde un saque de salida? Sí, vale.

- ✓ *¿Vale el gol de arco a arco? Sí, vale.*
- ✓ Cualquiera de los jugadores de campo puede cambiar su puesto con el golero, siempre que se haya informado previamente al árbitro y el cambio se realice en una interrupción del juego.
- ✓ Para reemplazar a un jugador por otro, se deberá informar al árbitro; el sustituto no puede ingresar hasta que el jugador al que debe reemplazar haya abandonado el terreno de juego y recibido la señal del árbitro. El cambio se realizara por la línea media y durante una interrupción del juego.
- ✓ Un jugador expulsado no podrá ser sustituido.
- ✓ Si es expulsado el golero, deberá ser sustituido por un jugador de cancha.

FALTAS

Las faltas o infracciones pueden ser : derribar o golpear a un contrario, tocar la pelota con las manos, obstruir deliberadamente a un contrario, jugar de forma peligrosa para la integridad física del adversario, etc. Se pueden clasificar en dos grupos fundamentales según su gravedad.

Faltas directas: permiten realizar un disparo directo a gol.

La falta directa cometida dentro del área de portería propia se sanciona con lanzamiento de penal (el punto del penal se sitúa a 11 m de la línea de gol)

Faltas indirectas: no permiten el disparo directo a la portería. En este aspecto se ha de destacar que la mera intención de cometer una falta, o en el caso del golpe o debido de un contrario haga, es suficiente para la señalización de la misma. Si los jugadores se comportan incorrectamente, el árbitro podrá mostrarles la tarjeta amarilla de amonestación, o directamente la roja de expulsión.

La acumulación de dos tarjetas amarillas en un mismo partido conlleva la tarjeta roja de expulsión. Un equipo nunca podrá continuar un partido con menos de 7 jugadores sobre el terreno de juego.

Prolongación extra de un partido:

- ✓ Si un partido terminara en empate y fuera necesario un desempate, se pueden poner en práctica varias fórmulas dependiendo de lo estipulado para cada competición:
- ✓ Prórroga normal. Se prolonga el partido 30 minutos, divididos en 2 tiempos de 15 cada uno.

- ✓ Prórroga con “gol de oro”. Gana el equipo que primero consigue el gol dentro de dicha prolongación de tiempo.
- ✓ Lanzamientos de penal: si tras la finalización de prórroga en cualquiera de sus modalidades prosigue el empate, se procederá a lanzar una tanda de 5 penales por equipo. Si persiste la igualdad, se lanzarán tantos penales por equipo de forma alternativa, como fueran necesarios hasta deshacer la misma.

Sabías que.....

El fútbol es un deporte de mucho contacto, por lo que son frecuentes las contracturas musculares, las tendinitis y las fracturas óseas.

Cada jugador ocupa una posición y tiene una función determinada dentro del equipo. En función del sistema de juego utilizado, estas posiciones van variando durante el transcurso del partido.

Fundamentos técnicos:

Centro: Tipo especial de pase en el que se pretende dejar la pelota cerca de la meta contraria, en perfectas condiciones para ser rematada a gol por un compañero de equipo.

Control del balón:



El dominio del balón con el pie es fundamental en el fútbol, ya que permite realizar fintas, pases o disparos al arco. Los jugadores más completos también tienen un buen

dominio de la pelota con el pecho y con la cabeza, lo que les permite ser efectivos en el juego aéreo; en especial, la parte interna del pie y muslos son superficies habituales en los controles.



Conducción: Capacidad de correr con la pelota pegada a los pies y sin perder su posesión. El interior y exterior del pie son las superficies habituales.

Corte: Acción de intersección del balón jugado en ataque por el contrario.

Despeje: Acción defensiva consistente en alejar todo lo posible la pelota de la propia portería, con o sin conciencia de su destino; incluye el despeje fuera de los límites del terreno de juego (banda o córner)

Disparo o remate: Acción de golpear la pelota hacia la portería contraria con intención de conseguir un gol. Se puede realizar con los pies (empeine interior o frontal, etc.) o con la cabeza.



Finta: Acción de desborde de un contrario, estando el jugador que lo realiza en posesión del balón

Pase: Auténtico fundamento del juego, dado el carácter asociativo del fútbol, consistente en traspasar la posesión de la pelota de un compañero a otro. Se utilizan todas las superficies del pie e incluso la cabeza.



Toque con empeine Toque con borde externo Toque con borde interno

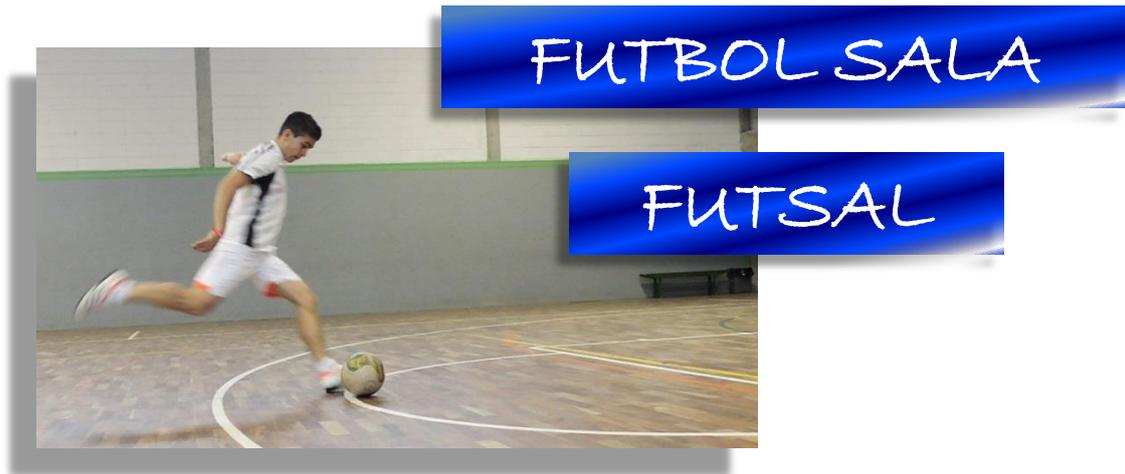
Saque de banda o lateral: Única acción que puede realizar un jugador de campo con la mano.



Estadio Centenario. Montevideo

Hay muchos lugares donde puedes jugar y aprender a jugar al fútbol 11, acércate al club de tu barrio e infórmate.

El futbol 11 es difícil poder jugarlo en los Centros Educativos ya que no contamos con los espacios o canchas de dimensiones adecuadas, debemos adaptarnos a canchas más chicas como la de básquetbol o hándbol y para eso nos ajustaremos a otras modalidades del deporte como ser futbol sala y futsal.



ORÍGENES

El Futsal nació en Uruguay en 1930.

Fue el Profesor Juan Carlos Ceriani quién utilizando reglas del waterpolo, basquetbol, hándbol y fútbol redactó el primer reglamento de este deporte.

El término FUTSAL es el término internacional usado para el juego.

En aquella época el fútbol tradicional era una auténtica locura en las calles de Montevideo. Era la época en que la Selección de Uruguay había obtenido el campeonato del mundo de fútbol organizado por la FIFA.

Fue el profesor Juan Carlos Ceriani el que se dio cuenta de que los niños jugaban al fútbol en canchas de básquetbol al no haber campos de fútbol libres e intentó solucionar el problema.

Su gran acierto fue **acercar el fútbol a una cancha pequeña** destinada a otros deportes.

"El fútbol del salón" como se le empezó a llamar causó sensación en Uruguay, desde donde pasó a Chile, Brasil, Argentina, Perú

En la actualidad existen dos modalidades:

Modalidad	Organización Internacional	Organización Nacional
FÚTBOL SALA	Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA)	Asociación Uruguaya de Fútbol (AUF)
FUTSAL	Asociación Mundial de Futsal (A.M.F.)	Federación Uruguaya de Fútbol de Salón – Futsal (FUdeFS)



Cada una de las modalidades ha adoptado diferencias en el reglamento:

MOTIVO	SITUACIÓN	Fútbol Sala (FIFA)	Futsal (AMF)
BALÓN DE JUEGO	Circunferencia mínima	60 cm	58 cm
	Circunferencia máxima	62 cm	60 cm
	Peso	400 a 440 gr.	450 a 470 gr.
	Libras	9 Lbs	9 Lbs
MARCACIONES	2do PENAL	10 mts	9 mts.
	Zona de sustituciones	5 mts.	3 mts.
UNIFORMES	Canilleras	Obligatorias	Opcionales
SUSTITUCIONES	En juego detenido	NO	SI
	Previo aviso al árbitro	NO	SI
	Inicio de partido	5 Jugadores	3 Jugadores
FALTAS PERSONALES	Tiro libre directo y acumulable	SI	SI
	Intento De zancadilla	SI	NO
	Por deslizamiento	SI	NO
	Carga Con el hombro	SI	NO
FALTAS PERSONALES O TÉCNICAS	Tiro libre indirecto	Del lugar	Del lateral
POSICIÓN DEL ADVERSARIO	En los tiros libres	5 mts.	3 mts.
TIEMPO DE REANUDACIÓN DEL JUEGO	Saque de meta	4 segundos con manos	5 segundos con manos
	Saque de banda	4 segundos con pie	5 segundos con manos
	Saque de esquina	4 segundos con pie	5 segundos con manos
	Balón en poder del arquero	4 segundos	5 segundos
	Solicitud de tiempo muerto	Con el balón	Balón fuera
SAQUES	De esquina	Pie	Mano
	De banda	Pie	Mano
	De arquero	4 segundos con manos	5 seg y 15 seg para pasar medio campo
OTROS	Reingreso de jugador sustituto por expulsión de compañero	2 minutos	3 minutos

La esencia del juego en ambas modalidades a través de las 10 reglas de oro.

En el liceo si cumplo con estas 10 reglas de oro puedo perfectamente jugar con mis compañeros un buen partido de Fútbol Sala o Futsal:

- 1) Nunca debe permanecer parado, hay que estar en continuo movimiento a lo largo de la cancha.
- 2) Hay que saber jugar cuando no se tiene el balón, sobre todo si algún compañero lo tiene (dar apoyos al compañero, hacer fintas, bloqueos, ocupar espacios libres, etc.).
- 3) Nunca se da un balón por perdido.
- 4) Siempre hay que defender con todos los jugadores por detrás de la línea imaginaria horizontal que describe el balón cuando el equipo contrario ataca.
- 5) No se deja de mirar nunca al jugador que lleva el balón.
- 6) El jugador debe ser generoso con los compañeros a la hora de pasar el balón. Es preferible dar una asistencia a fallar un disparo de gol.
- 7) Los pases entre compañeros deben ser rasos para el mejor control y fuertes para no ser interceptados por los contrarios.
- 8) Siempre se tapa la acción del atacante y no se entra a robar la pelota a no ser que la pierna de apoyo del atacante sea en ese momento con la que juega normalmente.
- 9) El último jugador (el que cierra) nunca se la juega, ni se arriesga, si pierde la pelota puede ser gol en contra.
- 10) Se debe tener paciencia cuando se inician jugadas, procurando tocar el balón entre todos los componentes del equipo. La finalización de la jugada debe ser rápida en velocidad y en gesticulación técnica. Los segundos en fútbol sala son preciosos tanto para atacar como para defender.

SABÍAS QUE...

Desde el año 2009 en el Programa Deportivo Pintó deporte en el liceo, se viene desarrollando estas modalidades con singular éxito en ambas ramas y categorías. Hay gran aumento de participación en la Rama Femenina y oportunidades de competencias y/o Encuentros en dicha rama.





En primer lugar debemos saber que Gimnasia Artística es una rama de la Gimnasia, que se compite a nivel individual y por equipo, en la rama femenina y masculina en diferentes aparatos y modalidades. Las damas compiten en suelo, viga de equilibrio, barras asimétricas y salto. Los varones en suelo, barra fija, barras paralelas, anillas, caballo con arzones y salto.

La base del trabajo en Gimnasia Artística son las Acrobacias.

En general, acrobacia se refiere a un cambio de postura del cuerpo en el aire, pasando por una posición invertida. Las volteretas o giros y los equilibrios no son estrictamente acrobacias (por eso también hablamos de Habilidades y Destrezas) pero aquí se hará una excepción y se considerará en estos puntos, que la voltereta y la vertical o paro de manos y sus combinaciones, son acrobacias básicas, ya que en algún momento de su ejecución el cuerpo está en una posición invertida, aunque en contacto con el suelo.

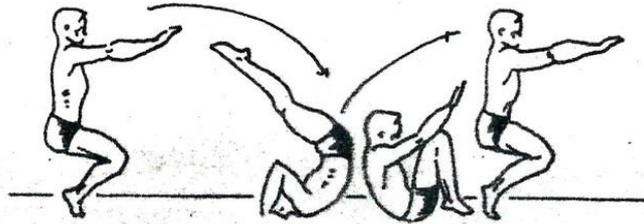
A continuación describiremos las acrobacias o destrezas básicas que se trabajan en el liceo, como volteretas, paro de manos y rueda de carro.

VOLTERETA AL FRENTE

En la voltereta al frente se comienza desde la posición de cuclillas, brazos extendidos, mirándose el ombligo, a continuación se apoyan totalmente las manos en la colchoneta con una separación mínima del ancho de los hombros.

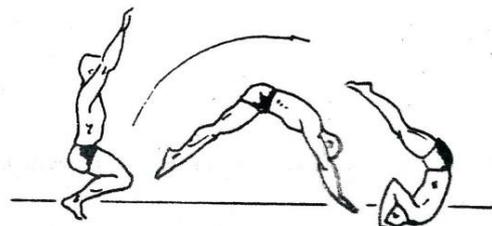
Impulsándose con las piernas se produce el giro alrededor del eje transversal del cuerpo. Se realiza con el cuerpo encogido haciendo rodar la espalda por el suelo, sin apoyar la cabeza, con la ayuda de las manos.

Se termina el movimiento en posición de cuclillas o de pie, aprovechando correctamente el impulso, insistiendo con la cabeza y brazos hacia adelante para incorporarse a la posición de cuclillas o de pie.

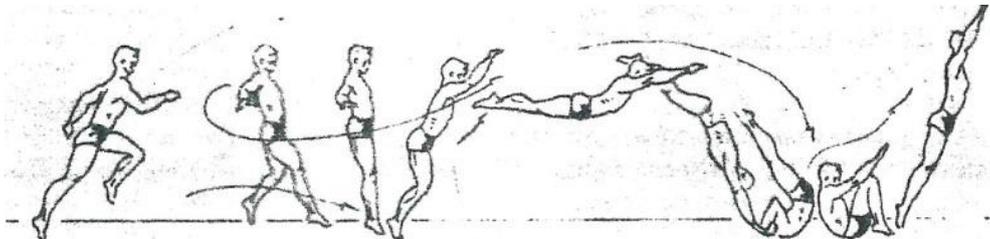


VOLTERETA VOLADA

Se diferencia de la anterior por tener un vuelo previo al apoyo de manos:

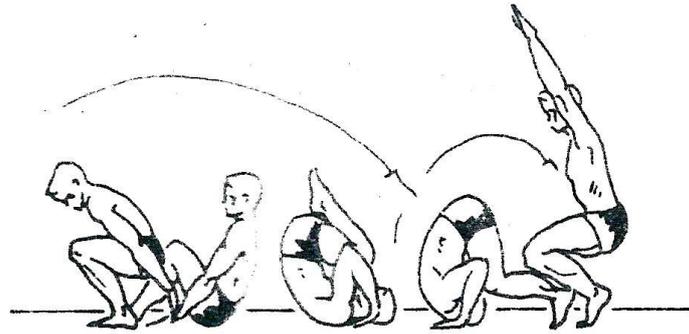


En esta imagen la observamos con carrera de aproximación:

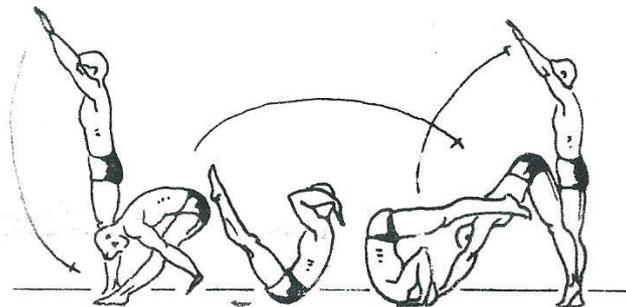
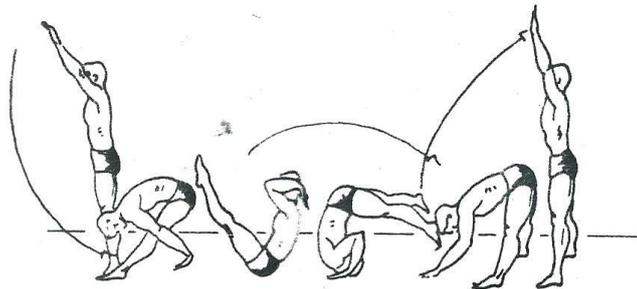
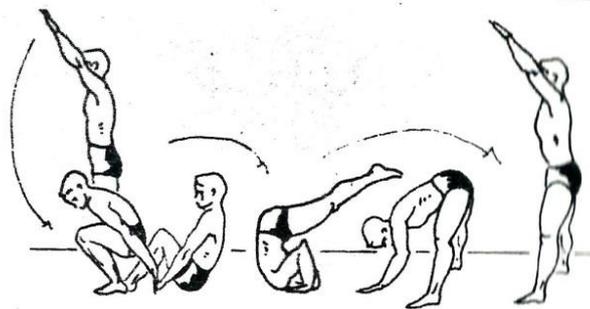


VOLTERETA ATRAS

Desde la posición de cuclillas, de espalda a la colchoneta, mirándose el ombligo y el dorso de las manos apuntando hacia los omóplatos, el giro se produce alrededor del eje transversal del cuerpo. Se realiza con el cuerpo encogido, haciendo rodar la espalda por el suelo, se apoyan las manos y se realiza la extensión de brazos, fundamental para terminar correctamente la voltereta.

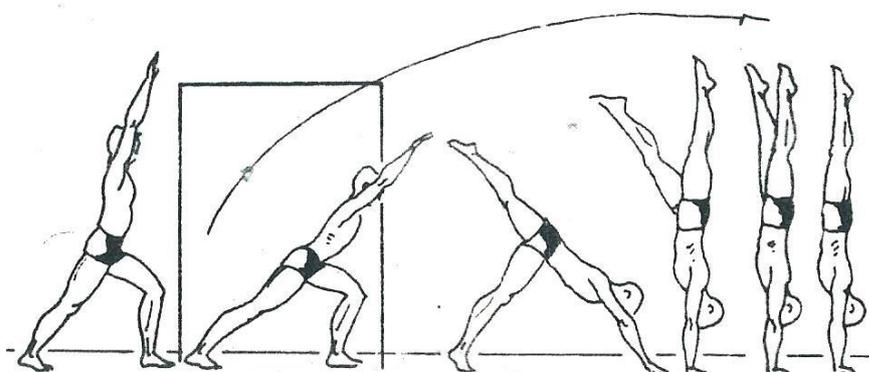


Observa las siguientes figuras y descubre las diferencias en cada ejecución de la voltereta:



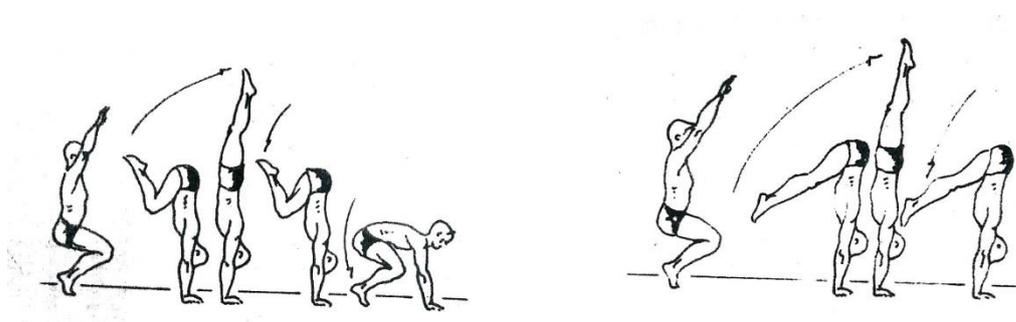
PARO DE MANOS O VERTICAL

Equilibrio con el cuerpo invertido, es decir, con la cabeza abajo y los pies arriba.



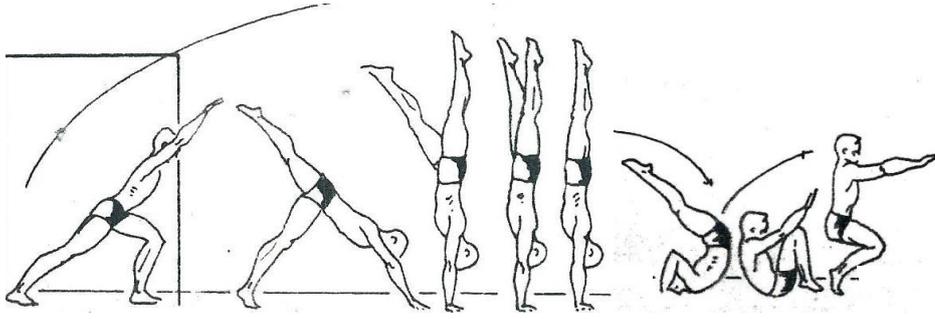
Partiendo de la posición inicial de puntas de pie, con los brazos extendidos verticalmente hacia arriba y atrás y la cabeza entre los brazos, comenzamos a perder el equilibrio hasta marcar un paso profundo al frente; la pierna de atrás extendida se impulsa buscando la vertical. Simultáneamente apoyamos las manos, separadas aproximadamente del ancho de los hombros y con los dedos separados; la mirada debe estar dirigida al suelo entre las manos. Seguidamente la otra pierna alcanza la primera para lograr así el equilibrio; una vez conseguido, se mantiene por unos segundos, para bajar después una pierna y luego la otra.

Observa las diferentes entradas al paro de manos:



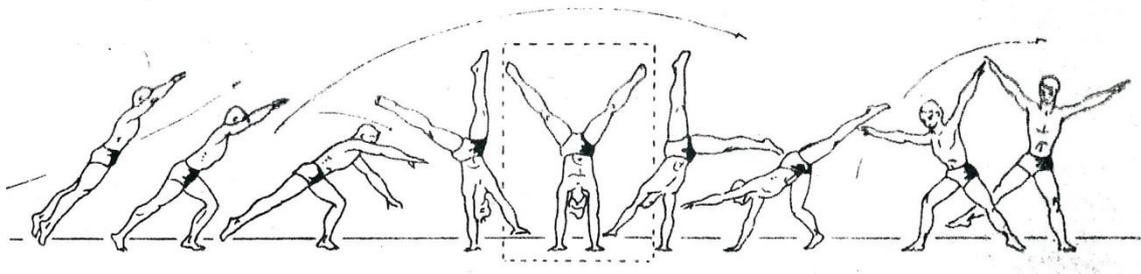
PARO DE MANOS VOLTERETA

Es la suma de los dos elementos. Hacemos una vertical y mantenemos el equilibrio, luego nos pasamos de la vertical para perder el equilibrio y que esto nos permita esconder la cabeza, rodar sobre la espalda y levantarnos.

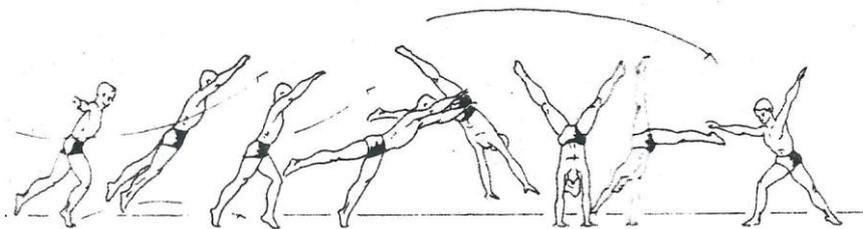


RUEDA DE CARRO

Sobre una línea imaginaria, el cuerpo gira lateralmente sobre el eje sagital o anteroposterior. Se apoya la mano del mismo lado en el suelo seguida de la otra, al mismo tiempo que se levantan las piernas estiradas y separadas, una después de la otra, pasando por la vertical. La caída se realiza primero con una pierna y después con la otra. Existen variantes de la rueda de carro, pudiéndose hacer con el apoyo de una sola mano o ninguna.



Podemos aproximarnos realizando un vuelo:





"Bajo el impulso de la alegría el hombre gritó:

El grito concretose en palabras,

pero éstas no fueron aún suficientes

y el hombre moduló las palabras en canto,

luego insensiblemente fue moviéndose sobre el canto,

hasta que de pronto tradujo en el baile, la alegría de la vida".

Confucio (siglo VI. a. c.)

¿POR QUÉ EL BAILE?

Bailar es una forma de expresar con el cuerpo lo que mis oídos y/o mi alma escuchan.

El bailar con libertad y disfrute, refresca el espíritu, hace que toda nuestra energía se recicle, genera un cambio favorable e inmediato del humor, nos otorga vitalidad y alegría.

Encontramos diferentes estilos Musicales y de Movimiento.

Estilos Musicales:

Por ejemplo: árabe, brasileño, rock, marchas, latino, instrumental, inéditos, lento, funky, otros

Estilos de Movimiento:

- bailando libre, con fundamentos técnicos (rock o salsa o árabe, etc.)
- con algunas habilidades (paro de manos o volteretas o rueda de carro, etc.)
- con elementos tradicionales: aro, pelota, etc.
- con elementos no tradicionales: sillas, pañuelos, sombreros, etc.

¿CÓMO ELEGIMOS LA MÚSICA?

1. Podemos elegirla y que ella sea la fuente de inspiración para la coreografía.
2. Podemos realizar primero los ejercicios y luego adaptarlos a cualquier música.
3. O tener una idea de lo que queremos hacer y tratar de encontrar la música adecuada.

¿CÓMO NOS VESTIMOS?

1. En forma libre, adaptada a la música con un interés común
2. En forma artesanal, vestuario confeccionado y armado con los alumnos
3. En forma coordinada con profesores de otras asignaturas
4. De manera creativa, acorde con la propuesta.
5. En forma práctica y uniforme.



ELEMENTOS Y PUESTA EN ESCENA:

1. Los elementos y escenografía pueden formar parte de un proyecto compartido, surgido de las coordinaciones docentes.
2. Puede nacer de una investigación que hagan los alumnos del tema a realizar.
3. Puede estar inspirado en modelos, video, películas, etc.
4. No son siempre necesarios, y surgen de la necesidad de realizar algo diferente

ESCRIBIR LA MÚSICA...



Debemos tener en cuenta:

- Utilizar como medición, los tiempos musicales o batidas.
- Distinguir introducción, frases, bloque coreográfico, estribillo, cortes, golpes, efectos, pausas en la música elegida, para optar entre los tipos de movimientos que estarían implícitos en ella, por ejemplo cuadrado, circulares, envolvente, etc.
- Utilizar una simbología comprensible para mí.
- Tomar el tiempo de la canción y **no excederme jamás** en el mismo.
- El tiempo va a ir de acuerdo a la cantidad de participantes, al nivel técnico, a la variedad de la serie, etc.; todo irá acompañado con SENTIDO COMÚN que nos haga decidir acertadamente el tiempo de la coreografía.



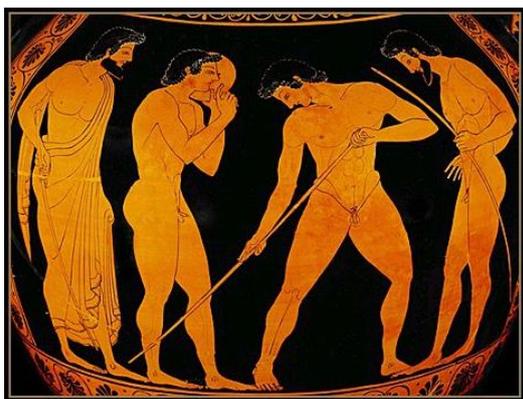
Profesoras Gabriela Deandraya y Adriana Guichón.

Encuentro
Interliceal en el
Club Capitol .
Montevideo.



¿CUÁNTO SABES DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS?

¿Cuál es el origen de los Juegos Olímpicos?



Los Juegos Olímpicos son originarios de Grecia. Los griegos antiguos organizaban competiciones en **OLIMPIA**, en el Peloponeso. Los primeros registros escritos de estos eventos están fechados en el 776 A.C.

¿Qué tenían de especial esos Juegos?

Tenían lugar cada 4 años y se dedicaban a **Zeus**, el rey de los Dioses. Solo se permitía participar a los **hombres libres** ciudadanos de **Grecia**, lo cual significaba que hombres de otros países, mujeres y esclavos estaban excluidos. A las mujeres casadas no les era permitido asistir a los Juegos.

Unos meses antes del inicio de las competiciones se proclamaba la **tregua sagrada**. Varios mensajeros viajaban por todo el país anunciando la tregua, que proclamaba el fin de guerra y conflictos entre los estados. Así, atletas y espectadores podían viajar a salvo hasta las competiciones.

Si examinamos escenas de entrenamiento pintadas en un vaso, la escultura de un atleta o algunos versos dedicados a la gloria de un atleta ganador, veremos que los artistas, ceramistas, escritores, historiadores y poetas de la época han dejado testimonios valiosos que nos han proporcionado diversos modos de conocer los juegos de la antigüedad.

¿Sabes quién fundó los Juegos Olímpicos Modernos en 1896?

Los Juegos Modernos fueron creados por el Barón francés Pierre de Coubertin. Pierre de Coubertin fue fiel a sus convicciones, tuvo fe en su

visión y perseveró a pesar de varios contratiempos. Consiguió su objetivo con la creación con lo que se conoció como **Comité Olímpico Internacional** en **23 de junio de 1894** y con la celebración de los primeros Juegos Olímpicos de la modernidad en **Atenas en 1896**.

¿QUE HAY DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS DESDE 1896?

Desde Atenas en 1896, los Juegos Olímpicos han sido el punto de encuentro cada 4 años de los atletas de todo el mundo.

¿TIENES IDEA LO QUE SIGNIFICAN LOS 5 ANILLOS?



Los 5 anillos que forman el símbolo olímpico representan la unión de los 5 continentes y el encuentro de atletas de todo el mundo durante los juegos.

Simbolizan la universalidad del Movimiento Olímpico. Los anillos están entrelazados y dispuestos de forma trapezoidal. Los **colores** de los anillos son: azul/negro/rojo/amarillo/verde.

SABÍAS QUÉ...

En el momento de los juegos, los anillos están en todas partes: aparecen en la ropa, los sombreros y los bolsos (incluso a veces en los rostros) de los participantes olímpicos y el público. A través de los anillos los atletas y los espectadores están unidos bajo una misma bandera.

¿POR QUÉ HAY UN RELEVO DE ANTORCHA?



El relevo de la antorcha crea un vínculo entre los Juegos Olímpicos Antiguos y los Juegos Olímpicos Modernos. Varios meses antes de la apertura de los juegos, la Llama Olímpica se enciende en Olimpia, Grecia. Luego, la llama es transportada por la Antorcha Olímpica en relevos a la ciudad que es sede de los Juegos.

La ruta varía según el destino. La antorcha puede viajar a través de los océanos, montañas y desiertos, así como a través de ciudades y pueblos.

La ceremonia de encendido de la llama en Olimpia cuenta con actrices en el papel de las antiguas sacerdotisas griegas.



El calor del sol se concentra en un espejo parabólico y esto produce la llama olímpica. Una vez encendida, la llama se pasa al corredor de la celebración del primer relevo de la antorcha olímpica oficial, para la edición de los juegos que se celebran.

¿SABES CUALES SON LOS VALORES OLÍMPICOS?

El lema Olímpico está formado por tres palabras latinas:

CITIUS, ALTIUS, FORTIUS

Que significan: EL MÁS RÁPIDO, EL MÁS ALTO, EL MÁS FUERTE.

Practicado con el espíritu olímpico, el deporte es una excelente herramienta para construir un mundo mejor. El espíritu olímpico se puede expresar a través de tres valores fundamentales: la **excelencia**, el **respeto** y la **amistad**. Cualquier persona que quiera participar en los juegos olímpicos debe tenerlo en cuenta.

Los atletas buscan la **excelencia** a partir de la meta que se fijan. Luego deben esforzarse, para superar estos objetivos. Deben ser muy exigentes con ellos mismos a fin de superarse. No significa la búsqueda del primer lugar, sino que más bien es una invitación a explorar sus propias capacidades, a saber dar lo mejor de sí mismos y vivirlo como una victoria.

Los atletas muestran **respeto** a los demás y a sí mismos. Esto significa aceptar las reglas y jugar limpio.

Los atletas celebran la **amistad**. En la práctica del deporte, se encuentran con otros, aprecian las diferencias y muestran tolerancia. Estos tres valores son inseparables: no se puede tener uno sin los otros. Llevar estos tres valores a la práctica es parte de la búsqueda del equilibrio y la armonía. Esa

es la marca de un verdadero campeón tanto dentro como fuera del terreno de juego.

¿POR QUÉ HAY CEREMONIAS DE INAUGURACIÓN Y CLAUSURA?

Las ceremonias constituyen un ritual que simbolizan la unidad entre cuerpo y mente.

Las ceremonias marcan el principio y el final de los Juegos Olímpicos.

¿QUÉ ES UN DEPORTE OLÍMPICO?

Hoy en día, el programa de los Juegos Olímpicos se compone de un núcleo de 25 deportes como mínimo, regido por las Federaciones Internacionales. En cada edición de los juegos pueden incorporarse otros deportes igualmente regidos por las federaciones internacionales reconocidas por el Comité Olímpico Internacional (C.O.I.), con la condición de que no se supere la cifra de 28 deportes en total.

Todos deben estar de acuerdo con el código mundial antidopaje.

Existen dos tipos de Juegos Olímpicos: los [Juegos Olímpicos de Verano \(cada 4 años\)](#) y los [Juegos Olímpicos de Invierno \(cada 4 años\)](#), que se realizan con un intervalo de 2 años, según la [Carta Olímpica](#).

Los tres deportes más tradicionales de los Juegos Olímpicos de Verano, son el Atletismo, la Gimnasia y la Natación, con su gran variedad de disciplinas. Sin embargo, durante la mayor parte del siglo xx, los deportes de exhibición fueron incluidos en muchos Juegos Olímpicos, generalmente para promover un deporte no olímpico popular en la sede o para calibrar el interés y el apoyo a ese deporte.

Los deportes en los Juegos Olímpicos de Verano son:



Atletismo



Básquetbol



Bádminton

-  Balonmano (Hándbol)
-  Boxeo
-  Ciclismo: Ciclismo en BMX, Ciclismo de Montaña, Ciclismo de Pista, Ciclismo en ruta
-  Deportes Acuáticos: Natación, Nado Sincronizado, Saltos, Waterpolo.
-  Equitación
-  Esgrima
-  Fútbol
-  Gimnasia: Gimnasia artística, Gimnasia rítmica y Trampolín.
-  Halterofilia.
-  Hockey sobre césped.
-  Judo
-  Lucha: Lucha grecorromana y Lucha libre.
-  Piragüismo o Canotaje
-  Pentatlón moderno
-  Remo
-  Taekwondo
-  Tenis
-  Tenis de mesa
-  Tiro con arco
-  Tiro deportivo
-  Triatlón
-  Vela
-  Vóleibol: Vóleibol de playa

En los **Juegos Olímpicos de Invierno**, se realizan los deportes de hielo y nieve, como Esquí acrobático y de fondo; Patinaje artístico y de velocidad; Salto en esquí; Hockey sobre hielo, Pruebas combinadas, etc.

SABÍAS QUE...

Sólo pueden incluirse en un Juego Olímpico, los deportes practicados en al menos 75 países y 4 continentes por el lado de los hombres y en 40 países y 3 continentes en las mujeres. También deben ser deportes que hayan adoptado y apliquen el código antidopaje mundial.

Los **Juegos Paralímpicos** son inaugurados en 1960, para atletas con diferentes discapacidades motrices e intelectuales.

Existen Juegos Paralímpicos de Invierno y de Verano. Dependen del Comité Paralímpico Internacional, se desarrollan inmediatamente después de los Juegos Olímpicos y en la misma ciudad.

DEPORTES DE EXHIBICIÓN:

URUGUAYOS EN PELOTA VASCA



Uruguay participó en Pelota Vasca en Barcelona 1992, como deporte de exhibición o demostración. Los deportistas Horacio Guichón, Jorge Turrelles, Esteban Fagalde y Sergio Coutiño fueron, entre otros, quienes nos representaron, obteniendo excelentes resultados.

Este deporte fue exhibido también en París 1924 y México 1968.



CURIOSIDADES:

En *Atenas, en 1896*, los primeros juegos de la Era Moderna se desarrollaron solamente **9 deportes**: Atletismo, Ciclismo, Esgrima, Gimnasia, Levantamiento de pesas, Lucha, Natación, Tenis y Tiro.

El programa olímpico ha recorrido un largo camino desde entonces, llegando a los juegos de *Londres 2012*, con la presencia de **26 deportes** y un total de 39 disciplinas.

¿CONOCES QUÉ DEPORTISTAS PARTICIPARON EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS 2012?

Fútbol:

AGUIRREGARAY Matías
ALBÍN Emiliano
ARÉVALO Egidio
ARIAS Ramón
CALZADA Maximiliano
CAMPANA Martin
CAVANI Édison
COATES Sebastián
GELPI Leandro
HERNÁNDEZ Abel
LODEIRO Nicolás
PINTOS Federico
POLENTA Diego
RAMÍREZ Gastón
RODRÍGUEZ Diego
RODRÍGUEZ Martin
ROLIN German
SILVA Alejandro
SILVA Marcelo
SUAREZ Luis

URRETA VISCAYA
Jonathan
VIUDEZ Tabaré

Remo:

COLLAZO TOURN Rodolfo
DUMESTRE GUARAGLIA
Emiliano

Vela:

FOGLIA COSTA Alejandro:
quedando entre los 8
mejores del mundo
FOGLIA COSTA Andrea

Tiro:

LAUSAROT Rudi

Natación:

MELCONIAN ALVEZ
Gabriel
REMERSARO CORONEL
Inés

Atletismo:

RODRÍGUEZ Deborah:
Rompiendo record
nacional.
SILVA Andrés

Judo:

ROMERO Juan

Ciclismo de Ruta:

SOTO PERERA Jorg

PRÓXIMOS JUEGOS OLÍMPICOS y PARALÍMPICOS:

Se realizarán en Río de Janeiro y serán los "Juegos de la XXXI Olimpiada" o simplemente "Río 2016". En la misma ciudad se realizarán los XV Juegos Paralímpicos.

Sabías que...

Es la primera vez que Brasil es sede de los Juegos, siendo también la primera vez que se realiza un evento olímpico en América del Sur.

ACTIVIDADES Y DEPORTES ALTERNATIVOS



ACROBACIAS EN SUELO

Para algunos, llamado también llamado ACROSPORT.

“Es una situación socio-motriz de cooperación, puesto que todos los ejercicios que se proponen, tienen como finalidad la construcción de diferentes figuras acrobáticas en grupo. Por consiguiente, se sitúa como contenido para trabajar primordialmente los aspectos relacionados a la interacción de los participantes (solidaridad, tolerancia, empatía,...) también de mejora personal en beneficio del grupo (constancia, sacrificio, autosuperación personal,...)”

FACTORES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE TRABAJAR LAS ACROBACIAS EN SUELO:

- Trabajo en equipo y cooperación
 - Confianza: cuanto más desarrollada esté la confianza mayor será el avance en la dificultad motriz.
 - Seguridad: cuidado del propio cuerpo y de los otros.
 - Alineación postural/esquema corporal: es la base para desarrollar este tipo de actividades.
 - Expresión: consiste en el encuentro y la exploración de nuevas experiencias motrices.
- .Creatividad corporal:

“...La Expresión Corporal es un medio esencial para desarrollar el crecimiento personal, la propia creatividad, los recursos corporales para la comunicación y la expresión de emociones y sentimientos...”

METODOLOGÍA DE ACROBACIAS EN SUELO

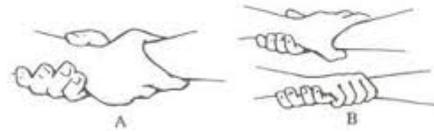
Tipos de apoyo y tomas de las diferentes acrobacias.

Apoyos: Sobre suelo.
Sobre compañeros.

Tomas:

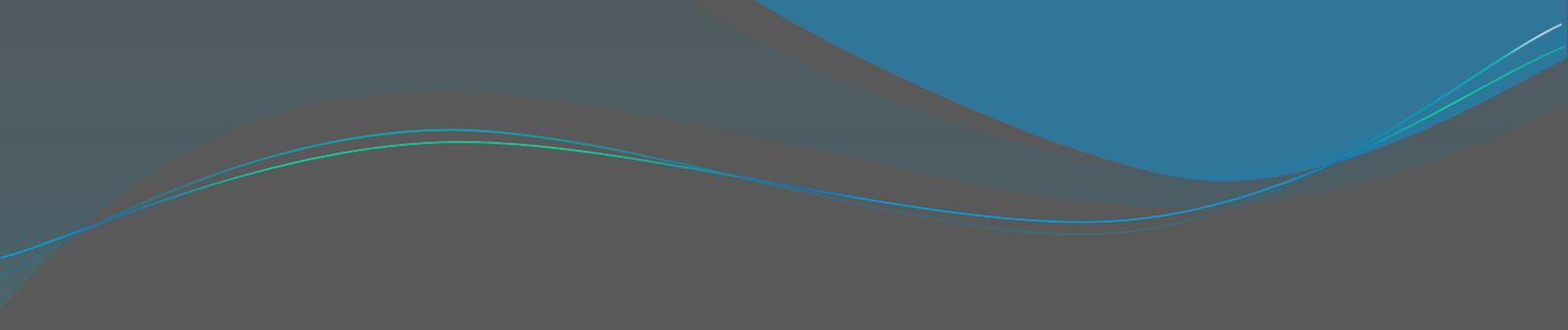
Es muy importante realizarlas correctamente, con atención y cuidado para la seguridad personal y de los compañeros, logrando así eficiencia en las figuras.

- Muñecas (toma trapecionista)
- Cadera
- Piernas
- Rodillas
- Hombros



Algunas figuras en parejas:





EDUCACIÓN
FÍSICA
Y
ACTIVIDADES
AL
AIRE LIBRE



Deporte Orientación.

El mapa.

¿Cómo usamos el mapa?

¿A qué llamamos curvas de nivel?

La brújula.

¿Cómo es una carrera de orientación?

Punto de control.

Balizas, pinzas y hojas de control

¿Qué haces en tu tiempo libre?

¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA?

La ORIENTACIÓN te ayuda a descubrir la NATURALEZA, hoy en día pasamos la mayor parte del tiempo en rincones urbanos y escasamente acudimos a espacios abiertos; si lo hacemos, es como meros espectadores.

La ORIENTACIÓN aparece como una alternativa para caminar o correr con un plano y una brújula: solo o sola, en compañía de amigos o de la familia; a pie, en bicicleta, en silla de ruedas o en esquíes.

El DEPORTE ORIENTACIÓN se define como “la realización de un recorrido en un terreno determinado, valiéndose de la lectura de un mapa y auxiliado por la brújula; debiendo pasar por puntos de control en un orden establecido y escogiendo la ruta más rápida y a la vez más segura”. El desafío, para el **principiante es completar el recorrido**, y para el **experto, hacerlo en el menor tiempo posible**.

Además, puede ser practicado sin límite de edad, sexo o condición física; permitiendo la participación no competitiva y puramente recreativa; la actividad orientadora se desarrolla habitualmente en ámbitos naturales y atractivos, por lo tanto ideal para romper con el sedentarismo, introducirnos en la actividad física y mejorar nuestra calidad de vida.

¿QUÉ NECESITAMOS LLEVAR PARA ORIENTARNOS?

▶ *El mapa o plano y la brújula.*

EL MAPA:

Con el MAPA visualizamos un sector de la superficie terrestre desde una vista aérea.

El mapa de Orientación es un mapa básicamente topográfico, que nos indica las características del terreno a una escala determinada.

Recordemos que, el mapa contiene los puntos cardinales, diferentes símbolos, colores y líneas que nos permiten leer e interpretar el terreno, ya que no contamos con nombres que nos indiquen donde estamos.



¿CÓMO USAMOS EL MAPA?

- Primero debemos aprender a leer el mapa, conocer el significado de los símbolos y de los diferentes colores.
- Debemos ubicar correctamente el mapa con respecto al terreno y a los puntos cardinales.
- Debes ubicarte tú en el mapa.
- Ahora sí podemos elegir la ruta a seguir.

Para identificar mejor las distintas características y elementos del terreno representados en el mapa, encontraremos los siguientes colores:

- ▲ **MARRÓN:** Todo lo referente al relieve como montículos, curvas de nivel, hoyos en el terreno, etc.
- ▲ **NEGRO:** Detalles artificiales hechos por el hombre (como caminos, casas, cercas, líneas eléctricas) y también rocas, cuevas y líneas de vegetación.
- ▲ **AZUL:** Zonas de agua (cañadas, arroyos, lagos, pozos).
- ▲ **VERDE:** Zonas de vegetación; cuanto más intenso el color, más densa y espesa será el área.

- ▶ ROJO: Carreteras importantes y zonas urbanas; también pueden marcar zonas prohibidas.
- ▶ BLANCO: Identifica dentro de zonas boscosas, que se puede transitar sin inconvenientes.
- ▶ AMARILLO: Utilizado para claros y zonas de cultivos.

El mapa tendrá muchos detalles e indicaciones del terreno y vegetación, una escala adecuada para poder mostrar todo en forma legible; no cuenta con nombres de lugares o información turística y encontrarás unas líneas o flechas de abajo hacia arriba, que indican el NORTE MAGNÉTICO.

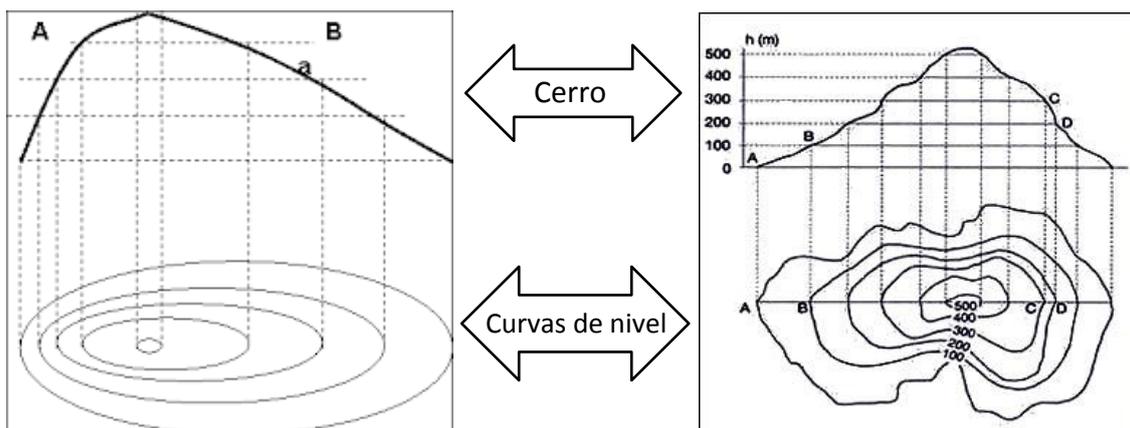
¿A QUÉ LLAMAMOS CURVAS DE NIVEL?

Representan el relieve de la zona cartografiada.

Las curvas de nivel son líneas unidas por puntos de igual altura con respecto al nivel del mar.

Así podremos “leer en el mapa” y veremos qué tan marcada es la subida o bajada con la que nos encontramos: cuando las curvas de nivel se juntan, el terreno tiene mayor pendiente o inclinación; cuando éstas se separan, el terreno tiene menor pendiente.

Veamos en los dibujos:



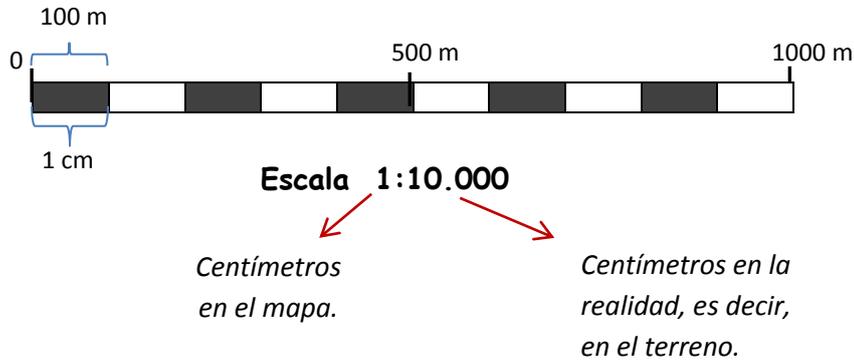
Todos los mapas están hechos a **ESCALA**, que refleja la relación entre el tamaño del terreno y el tamaño del mapa.

Existen dos tipos de escala: numérica y gráfica.

La escala numérica es representada por una fracción.

Por ejemplo, veremos en el mapa **1: 10.000**, que quiere decir 1 como numerador y unida del mapa; el 10.000, es el denominador que expresa la cantidad de veces mayor que es el terreno con respecto al plano. Quiere decir que 1 cm en el mapa equivale a 100 m. en el terreno.

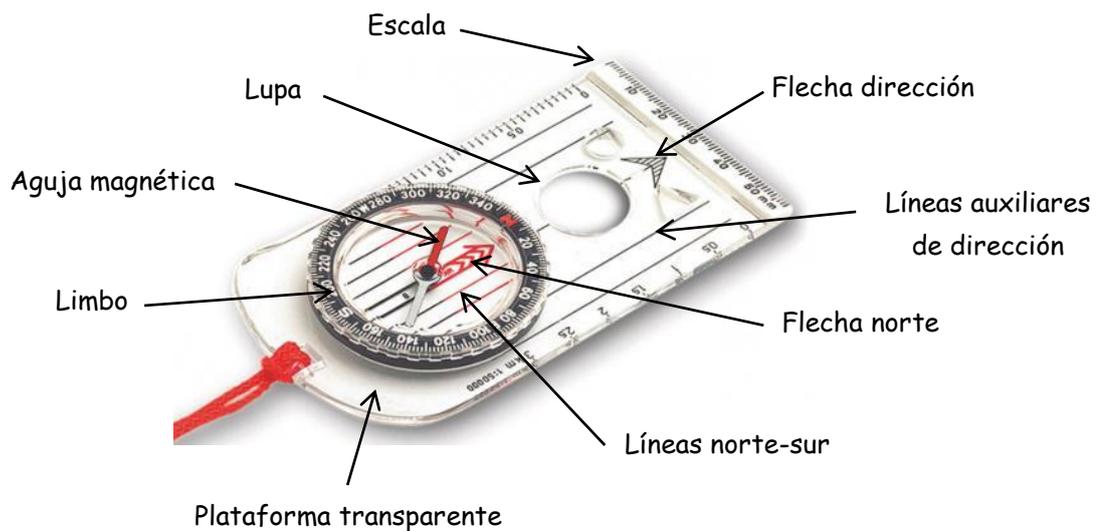
La **escala gráfica** es la expresión geométrica:



LA BRÚJULA

Basándonos en las propiedades magnéticas de la tierra, la brújula es un instrumento muy sencillo que consta de una aguja imantada que es atraída y marca siempre el NORTE MAGNÉTICO.

Se fabrican muchos modelos de brújulas, pero las más utilizadas en este deporte son las que tienen una base de transparente, un escalímetro o regla lateral y limbo móvil.



La **aguja magnética** está montada libremente en el limbo y la zona coloreada en rojo siempre nos indica el norte. El **limbo** es una pieza circular, giratoria, graduada 360 grados, en los cuales están marcados los 4 puntos cardinales y encontraremos una **flecha norte** y líneas paralelas (en dirección norte-sur) que servirán para hacer coincidir los meridianos del mapa. La base transparente consta de la **FLECHA DE DIRECCIÓN** y líneas auxiliares de dirección (paralelas)



Usamos la brújula para:

- ▶ Orientar el mapa: debes colocar el mapa de manera tal que, desde el lugar donde estás situado, los detalles del mapa estén alineados con los del terreno. Colocamos la brújula sobre el mapa, de manera tal, que la aguja magnética esté próxima a un meridiano del mapa. Giramos mapa y brújula juntos, hasta que la aguja se encuentre paralela con los meridianos y el norte de la aguja esté dirigido hacia el N del mapa.
- ▶ Determinar el rumbo.
Recuerda que la **flecha norte del limbo debe estar dirigida hacia el N del mapa. Luego** giramos sobre nosotros mismos, hasta que el N de la aguja imantada coincida con la flecha norte. El rumbo que debemos seguir, será marcado por **la flecha de dirección**.
- ▶ Correr manteniendo el rumbo.

¿CÓMO ES UNA CARRERA DE ORIENTACIÓN?

La carrera es individual y se puede, o no, formar parte de un equipo; se diferencian categorías por edad, sexo y niveles de entrenamiento.

Los deportistas reciben, unos instantes antes de salir, el mapa con el recorrido y los puntos por los que deben pasar. Los competidores de la misma categoría irán saliendo en intervalos de 3 minutos, realizarán la travesía indicada en el mapa, buscando los puntos señalizados con balizas hasta lograr llegar a la meta.

Irán provistos de mapa, brújula, tarjeta de control o chips, para marcar su pasaje por cada punto marcado en el mapa. Como los competidores no conocen el recorrido, deberán valerse de sus conocimientos y destrezas para la navegación en un ambiente totalmente natural.

El propio participante marca el ritmo de carrera, por lo cual es una actividad apta para personas de cualquier edad, condición física y nivel técnico.

Existen 4 modalidades de Orientación:

- ▶ a pie, llamada O-PIE.
- ▶ en bicicleta, llamada O-BM.
- ▶ en esquíes, llamada O-SKY.
- ▶ en silla de ruedas, llamada O-TRAIL.

En nuestro país se practica la modalidad a pie.



PUNTO DE CONTROL: BALIZAS, PINZAS y HOJAS de CONTROL

BALIZAS:



Es un prisma triangular de tela que contiene un número para comprobar que estamos en la baliza correcta.

PINZAS:



Colgando de la baliza están **las pinzas** para perforar la hoja de control en su lugar correspondiente; tienen un número variable de "pinchos" dispuestos de diferente forma, formando así diferentes figuras con los agujeros que confirman y distinguen el pasaje del participante por cada baliza.

TARJETA DE CONTROL:

En esta tarjeta tenemos 24 celdas numeradas que corresponden a los puestos de control señalizados con las balizas. Cada uno con su particular combinación de puntos.

Federación Uruguaya de Orientación
3er. ENCUENTRO DE ORIENTADORES EN SEMANA DE LAVALLEJA
H. Partida: 08:00
H. Llegada: _____
Tiempo: _____
Categoría: M35
Nombre: Evelina Babelo
Club o Club: C.O.C.H.
PAIS: URUGUAY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	

PINZAS ELECTRÓNICAS:

En los últimos años y gracias a las nuevas tecnologías aparece este sistema innovador mucho más cómodo de utilizar. El corredor lleva consigo un pequeño dispositivo, que introduce, cuando llega a un control, en un aparato llamado base, colocado sobre la baliza; en dicho dispositivo, guarda la información del corredor a lo largo de

la carrera, los controles por donde ha pasado, los tiempos que ha realizado en ir de un control a otro y el tiempo total de carrera.



¿QUÉ HACES EN TU TIEMPO LIBRE?

Te presentamos aquí algunas, de las muchas actividades de las que puedes disfrutar en tu tiempo libre.

Pero primero debemos saber... *¿cuál es el tiempo libre?*

Comencemos por levantarnos para desayunar y luego ir al liceo. Esto significa que tenemos horarios y obligaciones que cumplir y además, tiempo fuera del horario liceal para realizar las tareas que indiquen los profesores.

No debemos olvidar otros deberes, como colaborar con las tareas del hogar y las clases de Inglés o Patín, Básquetbol, etc..... Que si bien las hemos elegido voluntariamente debemos cumplir con ellas, ya que hemos adquirido un compromiso.

Y por último, las actividades básicas pero imprescindibles como dormir, comer e higienizarnos.

Pero... ¿Cuánto tiempo libre nos queda?

El ocio o tiempo libre, es el tiempo que dedicamos a actividades que hacemos de manera completamente voluntaria, con el objetivo de descansar, divertirnos, relajarnos o también formarnos en temas que nos interesan.

Y... ¿qué actividades puedo hacer?



Playa Malvin. Montevideo.



Playa Buceo. Montevideo.

CARRERAS DE CALLE

Se caracterizan por ser masivas, participa muchísima gente, puede llegar hasta 10.000 participantes según quien la organice.



Categorías:

- Damas :
 - 15 a 19
 - 20 a 29
 - 30 a 39
 - 40 a 49
 - 50 a 59
 - Mayores de 60.
 - No videntes
 - Silla de ruedas
- Caballeros:
 - 15 a 19
 - 20 a 29
 - 30 a 39
 - 40 a 49
 - 50 a 59
 - Mayores de 60.
 - No videntes.
 - Sillas de ruedas.

CAMPAMENTOS

¿Alguna vez has acampado? ¿Sabes qué es un campamento?

Un CAMPAMENTO EDUCATIVO es una experiencia de vida en la naturaleza, realizada por un grupo infantil o juvenil y organizada y dirigida por educadores, con el fin de integrar en un clima de alegría y espíritu de cooperación.



CANOTAJE



Playa Buceo. Montevideo.



Arroyo Castro. Florida

MOREY/SURF



Cabo Polonio. Rocha



Balneario La Tuna. Canelones

TIROLESA



Salto del Penitente. Lavalleja

SENDERISMO



Cerro Pan de Azúcar. Maldonado.



Quebrada de los Cuervos, Treinta Tres

BICICLETA...



Puertito de Buco. Montevideo



Rambla de Montevideo.

PATINES, PATINETA...



CABALGATAS...



Cabo Polonio. Rocha

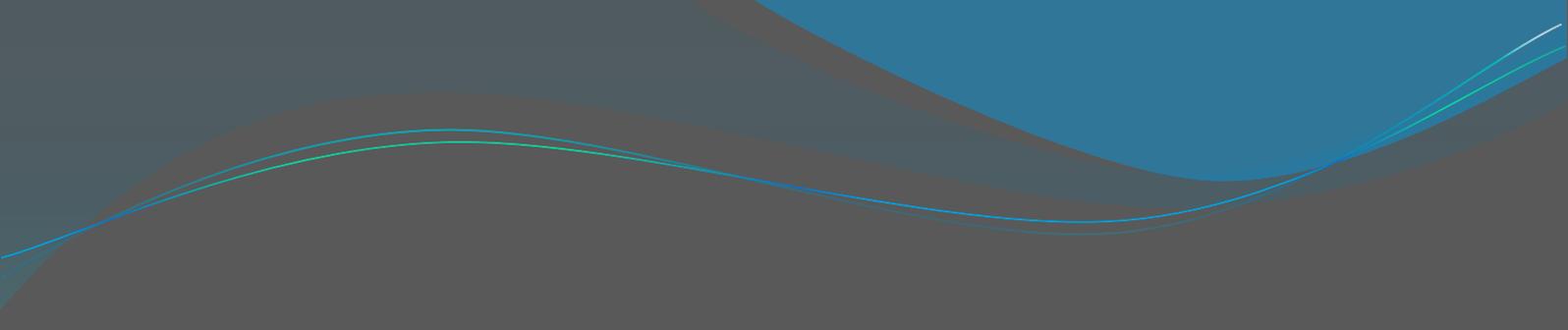


Establecimiento "La Escondida". Florida

PISCINA...



Termas del Arapey, Salto



EDUCACIÓN
FÍSICA
Y
CONVIVENCIA

Elimine toxinas y pensamientos negativos.

Ejercicios de movilidad articular.

Valores para la vida:

Respeto por mi identidad.

Respeto por mi cuerpo.

Respeto por mi mente.

En algo nos parecemos.

Discapacidad o capacidades diferentes.

Ayudar me engrandece.

Cada cual atiende su juego.

El ambiente en el que vivo.

El joven cangrejo.

La naranja de Toni.

Sopa de piedras.

A mi padre y a mi madre.

A nuestro hijo/ a nuestra hija.

¡Si no ríes, no vives!



A través de...

MOVILIDAD ARTICULAR - RELAJACIÓN

- Eliminar toxinas y pensamientos negativos.
- Adoptar la postura correctamente.
- Respirar correctamente en cada ejercicio para mantener la calma.
- Saber relajarse para mantener un buen nivel de energía.

A través de esta forma de trabajo fortalecemos tanto el cuerpo como los pensamientos; desde ahí podremos ejercitarnos para mantener la espalda bien derecha. Por consiguiente, se equilibran las energías a través de un buen dominio de la respiración, para pasar enseguida, al aprendizaje de la relajación que nos permite recargar las baterías cuando se agotan.

Los ejercicios de movilidad articular son parte de la higiene básica de una vida saludable.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR RELAJACIÓN

Desarrollo:

1- Pies

Dos tipos de movimiento:

- Rotación: cinco veces en el sentido de las agujas del reloj; 5 veces en sentido contrario

NOTA: según el tiempo que se disponga, se puede hacer con los dos tobillos juntos o con un tobillo primero y otro después.

- Flexión hacia adelante, en extensión hacia atrás: 5 veces.



2- Manos



Tres tipos de movimiento:

- Abrir y cerrar alternativamente las manos, con los pulgares hacia afuera: 5 veces.
- Girar la muñeca con el puño cerrado, pulgar hacia afuera: 5 veces en sentido de las agujas del reloj; 5 veces en sentido contrario.
- Extender los brazos hacia adelante: levantar y bajar las manos, palmas abiertas: 5 veces

Los ejercicios de pies y manos se prestan para la sincronización *respiración/gesto*. Se puede practicar así:

- Inspiración: levantar pie y mano
- Espiración: bajar pie y mano.

3- Movimientos de hombros y brazos

a) Rotación de hombros

Con los dedos fijos en los hombros, girar los codos 5 veces hacia atrás, 5 veces hacia adelante.

Estos ejercicios pueden hacerse sin necesidad de sincronizar con la respiración.



b) Flexión-extensión del antebrazo



Aquí puede sincronizarse con la respiración, como sigue:

- Inspiración lenta: se extiende el antebrazo hacia adelante.
- Espiración lenta: se flexiona el antebrazo por delante del cuerpo. Trabajar 5 veces.

4- Movimientos de cuello

a) Flexión hacia adelante.



b) Flexión lateral: llevar cabeza sobre el hombro derecho, luego sobre el izquierdo.



c) Rotación en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario.



ATENCIÓN! Hay que hacer estos ejercicios con precaución. Cuidar que las vértebras cervicales queden, en lo posible, dentro del eje de las dorsales.

"VALORES PARA LA VIDA"

Valorarse uno mismo

RESPECTO POR MI IDENTIDAD

Tu nombre, tu fecha de cumpleaños, tu familia, tu nacionalidad, tu cuerpo, tu forma de ser, de pensar y de hablar, tus gustos y preferencias y una larguísima lista relacionada contigo, conforman un tesoro único, que solo tú posees en este mundo. A ese tesoro que uno guarda celosamente, lo llamamos identidad.



CRECIENDO EN FAMILIA

Las familias, como las personas, son irrepetibles. La diferencia no sólo está en la cantidad de miembros, sino también en sus características y vínculos. Puede ser que dos familias tengan igual número de integrantes cada una, pero tal vez, en una la mamá y el papá vivan juntos y en la otra no, o falte la mamá o el papá, o un abuelo viva en el hogar u otras personas estén desempeñando roles de padres sustitutos.

Tu familia, sea cual sea el tipo, es parte de tu identidad, porque de ella aprendiste la mayoría de las cosas que sabes, adquiriste costumbres, modelaste tu forma de ser y le debes gran parte de lo que eres.

NI MEJORES.....NI PEORES

Una familia puede ser muy numerosa o muy pequeña, pasar momentos muy alegres y también muy tristes, ser muy pobre o no serlo, pero en todos los casos sus integrantes intentarán compartir lo bueno ayudarse a sobrellevar lo malo.

No hay familias buenas ni malas, cada una es como es y de tu respeto hacia ella depende una buena parte de tu felicidad y la de sus miembros.

La unión y el respeto dentro de una familia dependen en gran parte de la valoración y aceptación de las normas, costumbres y ritos familiares. Este conjunto de actividades, comportamientos y actitudes conforman una identidad familiar. No sólo tu apellido te identifica con tu familia, sino también una serie de valores que fuiste construyendo con ella mientras crecías y que es importante sostener como parte de tu propia identidad.

Tu familia tiene el deber de protegerte mientras estés creciendo. A medida que vayas creciendo, irá creciendo la responsabilidad por tu propio cuidado y deberás tomar decisiones por tí mismo. Esto sucede generalmente en el comienzo de la adolescencia y suele ser un período crítico para todas las familias, pues muchas de tus decisiones serán cuestionadas y a la vez, tú cuestionarás algunas normas y costumbres familiares.

Cada familia construye su convivencia en base a normas que sus integrantes deben compartir y respetar para que las relaciones de sus miembros sean lo mejor posible. Por ejemplo, los horarios destinados a distintas actividades, los espacios que cada miembro posee dentro del hogar, el recibir visitas de parientes y amigos o ir de visita a los hogares de éstos, los momentos destinados al encuentro y diálogo familiar, los paseos o salidas de vacaciones, etc.

Si ordenas estas oraciones, encontrarás que se refieren a actitudes que podemos tomar en nuestra vida en familia.

- CONSEJOS DE ATENCIÓN PADRES MIS PRESTO LOS A.
- ESCUCHEN PADRES ME ME MIS QUE GUSTA.
- NECESITA ELLA YO COMO FAMILIA A ME MI.
- CON CONFIANZA POSIBLE SOLO ACTUAR DIÁLOGO LA SEGURIDAD TRAVÉS DE A ES EL Y.

¿Estás de acuerdo con ellas? Piensa, reflexiona y comparte tus conclusiones con tu familia.

SABIAS QUE...

"El trabajo de UNICEF se enfoca en la promoción de los derechos de los niños, niñas y adolescentes para que estos puedan desarrollarse plenamente"



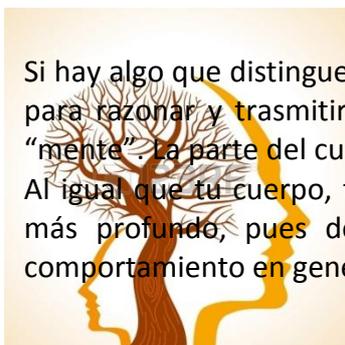
Averigua...busca en internet más información
www.unicef.org/uruguay

RESPECTO POR MI CUERPO



El cuerpo es la presencia en el mundo de la condición humana. Nadie es persona sin su cuerpo, pero no es sólo el cuerpo lo que hace a la persona. A través de él te expresas, te relacionas y también te identificas. Es la parte más visible, más palpable, más material y tu conexión con el mundo que te rodea. Por eso debes prestarle atención, considerarlo y valorarlo; respetarlo y cuidarlo.

RESPECTO POR MI MENTE



Si hay algo que distingue a las personas del resto de los seres vivos, es su capacidad para razonar y transmitir conocimientos. A esta capacidad de pensar le llamamos "mente". La parte del cuerpo que se ocupa de esta importante misión es el cerebro. Al igual que tu cuerpo, tu mente requiere de un cuidado especial, aunque tal vez más profundo, pues de su buen funcionamiento dependerán tus actitudes y comportamiento en general.

Valorar al semejante

EN ALGO NOS PARECEMOS

Ningún humano puede hallar la felicidad en completa soledad. Precisamente, el desarrollo personal depende, en gran parte de las relaciones que cada uno establezca con sus semejantes y no tanto de los bienes materiales que pueda acumular. Por ello, los verdaderos valores que debemos cultivar son aquellos que mejoran la convivencia, como el amor, la confianza, la tolerancia, la cooperación, el respeto, la solidaridad, la justicia...



DISCAPACIDAD O CAPACIDADES DIFERENTES

Los seres **vivos** y los humanos en particular no somos sólo un cuerpo capaz de actuar ante diversas situaciones. Pero, si tu cuerpo no pudiese responder a las órdenes de tu cerebro, tus capacidades se verían limitadas. En estos casos se dice que una persona sufre una **discapacidad** para realizar determinada actividad. Hay **discapacidades permanentes**, es decir para siempre y hay otras **transitorias**, es decir por un tiempo.

Todos podemos sufrir una discapacidad en algún momento de nuestras vidas. Si respetas tu cuerpo, es decir si lo valoras, es posible que puedas disfrutarlo a pleno en su capacidad. Si no lo haces, tu capacidad de realizar actividades podría verse limitada.

Hay discapacidades inevitables, por ejemplo, las congénitas (cuando el cuerpo ya se formó y nació así), o las producidas por algunas enfermedades. Pero hay otras que **dependen del respeto hacia el cuerpo, la prudencia y la prevención de enfermedades**.

Ser prudente significa no arriesgarse en vano, no exigirle al cuerpo aquello que difícilmente pueda realizar. La principal causa de discapacidad adquirida no congénita son los **accidentes de tránsito**.

La falta de prudencia y el no respeto de las normas de tránsito entre automovilistas y peatones llevan una cómoda delantera. Bastante más atrás vienen las guerras, las enfermedades, los accidentes de trabajo, los deportes rudos y otras actividades.

Existen diferentes tipos de discapacidades.

¿Cuáles son?

MOTORA: cuando una persona se ve limitada o impedida en su capacidad de movimiento.

INTELECTUAL: cuando una persona se ve limitada en sus capacidades mentales.

VISUAL: limitación o impedimento para ver.

AUDITIVA: limitación o impedimento para oír (generalmente está asociada a una limitación en el habla).

AYUDAR ME ENGRANDECE

Los humanos nos necesitamos los unos a los otros. Desde que nacemos y durante toda nuestra vida seremos ayudados por nuestros semejantes una y otra vez. Pero también nosotros nos veremos obligados a colaborar con los demás. Cuando esta colaboración no nace de una obligación impuesta sino del deseo de ayudar a otro ser humano, estamos ante una de las virtudes más valorables: la **solidaridad**



Hacer un favor o recibirlo, es uno de los actos más gratificantes que podemos vivir.

CADA CUAL ATIENDE SU JUEGO

La vida en sociedad nos crea responsabilidades que debemos asumir según el rol que desempeñamos en cada ámbito. En la familia, en el liceo, en la comunidad o vecindario y en el país, los jóvenes tienen derechos, pero también obligaciones y responsabilidades que cumplir. Respetarlas, es una condición necesaria para desarrollar una sana convivencia y poder disfrutar de todos tus derechos.

El ejercicio de nuestros derechos supone actuar con responsabilidad y sin egoísmos



¿Cuáles son tus responsabilidades en tu casa?
¿Las aceptas fácilmente o te cuesta hacerlo?

EL AMBIENTE EN EL QUE VIVO

CONVIVIR EN LA CIUDAD

Durante siglos, los seres humanos se han propuesto dominar a la naturaleza. Prácticamente no queda sobre el planeta en que vivimos, algún lugar que no haya sido humanizado. Es decir, que no hay espacios que no hayan sido modificados por el hombre de alguna forma.

Aún aquellos rincones del planeta donde la población humana es escasa o inexistente, han sufrido cambios en sus características debido a las acciones humanas realizadas, muchas veces, a cientos o miles de kilómetros de distancia.

Año tras año crece la cantidad de gente, pero no en tamaño de nuestro planeta ni sus recursos. La contaminación del aire, el agua y la tierra es responsabilidad de las personas, pero no nos afecta sólo a nosotros. Algunas especies animales y vegetales ya han desaparecido para siempre y otras están en grave peligro de sufrir la misma suerte.

Los avances tecnológicos del último siglo, que parecen mejorar nuestra calidad de vida, ocasionan gravísimos problemas que amenazan a todos los seres vivos, incluidos nosotros mismos.

¿Cómo podemos ayudar nosotros en la limpieza de nuestro medio ambiente?

Para empezar, sería bueno que respetásemos el espacio que habitamos no arrojando residuos en cualquier parte y haciéndolo en los cestos de basura destinados a tal fin.

EL JOVEN CANGREJO

Érase una vez un joven cangrejo que empezó a pensar:

-“¿Por qué en mi familia todos caminan hacia atrás? Yo quiero empezar a caminar hacia adelante como lo hacen los otros animales.”

Empezó a entrenarse y los primeros días acababa agotado de tanto esfuerzo. Poquito a poco fue aprendiendo, porque todo se aprende si uno quiere.

Cuando estuvo ya muy seguro de sí mismo, se presentó ante su familia y dijo:

-“Fijáos bien”

Hizo una magnífica carrera hacia adelante.

-“¡Hijo mío! Camina como te han enseñado tu padre y tu madre, camina como tus hermanos que tanto te quieren”

Sus hermanos se rieron de él.

Su padre se lo miró y le dijo:

-“¡Ya basta! Si quieres vivir con nosotros, camina como todos. Si quieres ir a lo tuyo, el río es muy grande, vete y no vuelvas más.”

El cangrejo quería mucho a los suyos, pero estaba tan seguro de ir por el buen camino que no tenía dudas; abrazó a su madre, saludó a su padre y a sus hermanos y se fue a conocer el mundo.

Los animalitos a su paso creen que el mundo va al revés. Pero el cangrejo continúa hacia adelante.

Poco después oye una voz que lo llama. Era un viejo cangrejo de expresión melancólica que estaba solo al lado de una roca.

-“Buenos días”-dijo el joven cangrejo.

El anciano lo observó largamente y le preguntó:

-“¿Qué crees que haces? También yo cuando era joven pensaba que enseñaría a los cangrejos a caminar hacia adelante. Y mira lo que he ganado: vivo solo y la gente no me dirige la palabra. Mientras estés a tiempo, hazme caso, conténtate con hacer como los demás y un día me agradecerás el buen consejo.”

El joven no dijo nada, pero pensaba:

-“Tengo razón yo.”

Y saludando gentilmente al viejo, re-emprendió orgullosamente su camino.

¿Irá muy lejos? ¿Hará fortuna? ¿Organizará todas las cosas desordenadas de este mundo?

Nosotros no lo sabemos, porque él continúa caminando con el mismo coraje y decisión del primer día; sólo podemos desearles de todo corazón: ¡Buen viaje!

Reflexionemos...

En este cuento vemos cómo se acepta la diversidad de opiniones y maneras de actuar.

Se destaca la valentía del cangrejo y la coherencia de su manera de pensar y actuar.

La **creatividad** le crea conflictos generacionales.

No siempre es mejor lo que hace todo el mundo o lo que se ha hecho siempre, pero romper estos esquemas crea problemas.

El paso del tiempo hace que las personas vean las mismas cosas de manera diferente.

Cuando vas a contracorriente eres el punto de mira de todos los demás.

¿Por qué le gusta tanto a la gente juzgar las conductas y actitudes de los demás?

LA NARANJA DE TONI

Jaime y Toni eran dos jóvenes de 18 y 22 años que trabajaban juntos pero no se dirigían la palabra desde un día que discutieron y pelearon por una tontería.

Jaime sufría por esta situación; más de una vez había intentado reconciliarse, pero Toni no quería.

Un día, por problemas de trabajo y yendo en el mismo coche, tuvieron la desgracia de tener un accidente muy aparatoso y no podían salir.

Al poco rato, Jaime parecía que iba a desvanecerse y exclamó:

-“Tengo sed”

Toni recordó que lo único que tenía era una naranja, pero él también tenía mucha sed. La partió por la mitad y la iba exprimiendo en los labios de su compañero; por unos instantes olvidó su enfado.

Jaime al ver cómo le asistía, le ayudaba, compartía su dolor y le daba lo único que tenía, la naranja, le dijo:

-“Toni, ¿qué estás haciendo? Tenías una naranja y la estás compartiendo conmigo.”

-“Tenías sed.”

-“Tú también debías tener. Eres un compañero admirable. Dame la mano y perdóname.”

Y en silencio se apretaron las manos fraternalmente.

Al poco rato llegaron los equipos de salvamento.

A partir de aquel día Jaime y Toni se convirtieron en amigos inseparables.

El objetivo de este cuento es **compartir**, valorar la **amistad**, el **desprendimiento**, la **gratitud** y la **generosidad**.

SOPA DE PIEDRAS

Hubo una vez, hace muchos años, un país que acababa de pasar una guerra muy dura. Como ya es sabido, las guerras traen consigo rencores, envidia, muchos problemas, muchos muertos y mucha hambre.

La gente no puede sembrar y segar, no hay harina ni pan.

Cuando este país acabó la guerra y estaba destrozado, llegó a un pueblecito un soldado agotado, harapiento y muerto de hambre. Era muy alto y delgado.

Hambriento llegó a una casa, llamó a la puerta y cuando vio a la dueña le dijo:

-“Señora, ¿No tenéis un pedazo de pan para un soldado que viene muerto de hambre de la guerra?”

Y la mujer le mira de arriba abajo y le responde:

-“Pero, ¿estás loco? ¿No sabes que no hay pan, que no tenemos nada? ¡Cómo te atreves! ¡Mi rayo te parta!”

Y a golpes y patadas lo sacó fuera de la casa.

Pobre soldado. Prueba fortuna en una y otra casa, haciendo la misma petición y recibiendo a cambio peor respuesta y peor trato.

El soldado casi desfallecido, no se dio por vencido. Cruzó el pueblo de cabo a rabo y llegó al final donde estaba el lavadero público. Halló unas cuántas muchachas y les dijo:

-“¡Eh! ¡Muchachas! ¿No habéis probado nunca la sopa de piedras que hago?”

Las muchachas se mofaron de él diciendo:

-“¿Una sopa de piedras? No hay duda de que estás loco.”

Pero había unos críos que estaban espiando y se acercaron al soldado cuando éste se marchaba decepcionado.

-“Soldado, ¿te podemos ayudar?” Le dijeron.

-“¡Claro que sí! Necesito una olla muy grande, un puñado de piedras, agua y leña para hacer el fuego.”

Rápidamente los chiquillos fueron a buscar lo que el soldado había pedido. Encienden el fuego, ponen la olla, la llenan de agua y echan las piedras. El agua comienza a hervir.

-“¿Podemos probar la sopa?” preguntaron los chiquillos.

-“¡Calma, calma!”

El soldado la probó y dijo:

-“Mm... ¡qué buena, pero le falta una pizquita de sal!”

-“En mi casa tengo sal”, dijo un niño. Y salió corriendo a por ella. La trajo y el soldado la echó en la olla.

Al poco tiempo volvió a probar la sopa y dijo:

-“Mm...¡qué rica, pero le falta un poco de tomate.”

Y un crío que se llamaba Luis fue a su casa a buscar unos tomates y los trajo enseguida.

En un periquete los críos fueron trayendo cosillas: patatas, lechuga, arroz y hasta un trozo de pollo.

La olla se llenó, el soldado removi6 uno y otra vez la sopa hasta que de nuevo la probó y dijo:

-“Mm...es la mejor sopa de piedras que he hecho en toda mi vida. Venga, venga, id a avisar a toda la gente del pueblo que venga a comer! ¡Hay para todos! ¡que traigan platos y cucharas!”

Repartió la sopa. Hubo para todos los del pueblo que avergonzados reconocieron que, si bien era verdad que no tenían pan, juntos podían tener comida para todos.

Y desde aquel día, gracias al soldado hambriento aprendieron a compartir lo que tenían.

El objetivo de este cuento es ser conscientes de que con la **generosidad** de todos y sin costarnos demasiado esfuerzo, podemos remediar grandes males.

Mientras cada casa se guardaba sus zanahorias o su lechuga o su sal, tenían hambre.

Cuando comparten y juntan lo que tienen, sale una sopa riquísima para todos.

Es más divertido jugar compartiendo nuestros juegos que cada uno sólo con el suyo.

Nos gusta que nos dejen cosas, pero nosotros también debemos dejar las nuestras.

Es importante **compartir** como actitud de reciprocidad, es decir: “doy pero acepto con agrado lo que me da el otro” y el otro aspecto de que “cuanto más se comparte más se tiene”

A MI PADRE Y A MI MADRE

Tratadme con la misma amabilidad y cordialidad con que tratáis a vuestros amigos: que seamos familia no quiere decir que no podamos ser amigos también.

No me deis siempre órdenes; si me pedís las cosas en vez de ordenármelas yo las haré más a gusto.

No cambiéis de opinión tan a menudo sobre lo que tengo que hacer, Decidíos y mantened vuestra postura.

No me deis todo lo que os pido, algunas veces pido para saber hasta dónde puedo llegar o cuánto puedo obtener.

Cumplid las promesas, ya sean buenas o malas. Si me prometéis un premio dádmelo, pero si es un castigo también.

No me comparéis con nadie, especialmente con mis hermanos/as o amistades. Si me alabáis delante de ellos alaguno sufrirá; pero si me despreciáis, quien sufre soy yo.

No me corrigáis las equivocaciones delante de nadie, enseñadme a mejorar cuando estemos solos.

No me chilléis. Os respeto menos cuando lo hacéis.

Dejadme valerme por mí mismo. Si lo hacéis todo por mí jamás podre aprender.

No digáis mentiras en mi presencia, esto me hace sentirme mal y pierdo la fe en lo que decís.

Cuando haga alguna cosa mal, no me exijáis que diga por qué lo he hecho. A veces no me atrevo a decirlo y otras veces ni lo sé.

Cuando estéis equivocados en algo, reconocedlo y mi estima por vosotros crecerá. También aprenderé a admitir mis errores.

No me pidáis que haga una cosa que vosotros no hacéis. Aprenderé y haré siempre lo hagáis aunque no lo digáis, pero nunca haré lo que digáis y después no hagáis.

Cuando os cuente un problema o una cosa mía no me digáis: "No tengo tiempo ahora para tus tonterías", o Eso no tiene importancia". Tratad de ayudarme y comprenderme.

Comprendedme. Vosotros también habréis tenido mi edad y no lo queréis recordar.

No es preciso que digáis que me queréis, demostrádmelo. Me gusta notarlo.

No me tratéis como un niño pequeño. Aceptad que cambio y me hago mayor.

Escuchad mis opiniones y decisiones y no me dejéis de lado.

Sed consecuentes cada día. No puede ser que unos días no me dejéis respirar y otros me ignoréis totalmente.

No me desaniméis. Al contrario, dadme ánimos.

Tratadnos a todos por igual, todos somos hijos vuestros.

No puedo ser perfecto, nadie lo es. Lo tenéis que entender.

*Dejadme tener un espacio propio, en el que yo me sienta a gusto y bien con el ambiente
que yo escoja.*

Cariñosamente, vuestro hijo/a.

A NUESTRO HIJO/ A NUESTRA HIJA

Pedimos

Todos vivimos en casa, es pues, importante que todos colaboremos para convertirla en un lugar agradable. Colabora en las tareas de la casa para poder compartir más tiempo juntos y en familia.

Si nuestro parecer no coincide con el tuyo, dialoguemos, no te encierres en tu habitación. Podemos entendernos razonando.

Respetamos nuestras opiniones y decisiones. Intentamos educarte lo mejor que sabemos y deseamos enseñarte a hacer las cosas bien.

Cuéntanos qué haces, qué piensas. Dí siempre la verdad, nos agrada y nos interesa.

Deseamos que seas agradecido, no dando siempre las gracias sino con cualquier gesto o mirada.

Debes ser ordenado/a en tu vida. Cualquier trabajo comporta orden y organización.

Sé responsable en tus actos, la libertad debes ganártela.

No quiero que seas como yo, puedes escoger tu camino, pero no hagas el tonto, piénsalo bien.

Haz lo que debes sin esperar que te lo ordenen. Ten iniciativa, hay mucho que hacer.

Me molesta mucho tu protesta a todas mis propuestas, refunfuñando y sin entenderte. A ti tampoco te gustaría que se te tratase así.

Respetamos mi intimidad como yo respeto la tuya.

Quiérenos y dínoslo. Aunque no lo creas necesario, nos gusta. No te avergüences de decirnos "te quiero".

No recurras a nosotros sólo cuando nos necesitas, piensa que estamos siempre a tu lado.

Opinamos

Confiar en alguien no significa aceptar su opinión a ciegas. La confianza se demuestra también discrepando razonablemente.

Te queremos tal como eres. Siempre estamos a tu lado preocupándonos de ti e intentando comprenderte y ayudarte, pero es necesario que tú pongas algo de tu parte.

No pienses que no te damos libertad suficiente, queremos que tengas tu propia sensibilidad y tu propia responsabilidad en la vida.

Si te fallamos en algo que te hemos prometido, seguro que nos ha sido imposible y somos los primeros que lo sentimos profundamente.

Educar no es fácil. Hay que tomar decisiones. Somos responsables de ti y no podemos eludir esta responsabilidad.

No eres una isla en el desierto: a tu alrededor hay alegría y dolor. Lo más importante no se ve ni se toca.

Si tienes un problema, cuéntaselo a tu mejor amigo/a, es el primer paso para resolverlo. Nos gustaría tanto ser tus mejores amigos/as...

Queremos que crezcas y seas como eres. No tienes que disimular nada.

Que tomes conciencia

No es fácil para nosotros regañarte. Es mejor y más fácil dejar que hagas lo que desees, pero somos responsables de formarte para que seas una persona. ¡Tómalo a bien!

No eres el único en el mundo. Todos tenemos deseos y sentimientos. Piénsalo y sé consecuente.

Comprende que los padres también tenemos problemas y preocupaciones, estamos cansados y a veces no estamos de buen humor. Somos humanos y también nos equivocamos.

No abuses de nosotros, trátanos como amigos, no nos compares con otros. Cada día que pasa, demuestra que te haces mayor, no sólo en el sentido que a tí te interesa, sino con detalles hacia nosotros .

Los padres pueden ser tus mejores amigos pero no tus fieles servidores.

Reconoce, aunque sea interiormente, que algunas veces tú también puedes equivocarte.

Responde a nuestras preguntas. Todo lo que hacemos es por tu bien.

Cariñosamente, tus padres.

¡SI NO RÍES, NO VIVES!

*La risa es salud.
El buen humor es salud.
¿Estás seguro de pensar lo suficiente
en este aspecto de tu bienestar?
Sí, a causa de las preocupaciones,
también tu rostro
aparecerá lleno de arrugas.*

*La risa libera.
El humor relaja.
La risa es capaz de liberarte
de los falsos problemas.
La risa es el mejor cosmético
para tu belleza externa
y la mejor medicina
para tu vida interna.*

*Sí, riendo
tus músculos trabajan regularmente,
tu digestión resultará beneficiada,
e incluso tu apetito se estimulará
y tu presión arterial
permanecerá estable.*

*La risa y el buen humor
te liberarán de aquella lúgubre seriedad
que vuelve los problemas
pesados como el plomo;
te liberarán, además,
del triste "tran-tran" cotidiano.*

*La risa y el buen humor
crean espacios nuevos
para alegrías desconocidas.*

*Un día que no has reído,
es un día perdido.*

PHIL BOSMANS

BIBLIOGRAFÍA:

- Micheline Flak-Jacques de Coulon (1985) *“Niños que triunfan”* - Santiago de Chile- Ed. Cuatro Vientos (1997)
- Muska Mosston- Sara Ashworth *“La enseñanza de la Educación Física”. La reforma de los estilos de enseñanza.* Barcelona, España. Ed. Hispano Europea (1986)
- Marta Bernnassar Torrandell, Miguel Angel Campomar Cerdá, Joan Forcades Pons, y otros. *“Manual de educación física y deportes”*- Madrid, España – Ed. Océano-
- Jesús Ariño Laviña, Rossend Benabarre Casals y otros. *“Educación Física”. ESO. Primer Ciclo.* Ediciones del Serbal.
- Laura Garcé, Arnaldo Gomensoro, Graciela González, Gabriel Molnar y otros(1998). *“Educación Física” Guía de Apoyo al Docente -ANEP – Primer Curso.*
- Elena Seoane – Arnaldo Gomensoro (1998) *“Educación Física” Guía de Apoyo al Docente - ANEP – Segundo y Tercer Curso .*
- Bob Andreson (1980) *“Estirándose”*- Barcelona - Ed. Integral.
- Norbert Elías, Eric Dunning (1992) *“Deporte y Ocio”*- Madrid, España. Fondo de Cultura Económica.
- Jorge de Hegedüs (1984) *“Técnicas Atléticoas”* - Buenos Aires, Argentina. Ed Stadium
- Prof. Lupe Barbé *“Taller Gimnasia Coreográfica Recreativa”* . - C.E.S.
- Prof. J. Luis González y Prof. Laura Moreno. (2013) *“Taller de Áreas Funcionales”* . C.E.S.
- Ll. Carreras, Pilar Eijo y otros. (1995) *“Cómo educar en valores”* - Madrid, España. Narcea Ediciones.
- Jürgen Weineck. *Medicina deportiva “La Anatomía Deportiva”*- Barcelona, España Ed. Paidotribo (1995)
- Blandine Calais-Germain (1994) *“Anatomía para el movimiento” Tomo I.* Buenos Aires. Argentina. Ed. Continente.
- Mariano Giraldes y Alberto Dallo. (1985) *“Metodología de las destrezas sobre colchoneta y cajón”*. Buenos Aires, Argentina. Ed. Stadium.
- Milton Orrego. (1997) *“Curso de Iniciación de Deporte Orientación”*. Federación Uuguaya de Orientación.
- Bertil Nopman - Arne Yngström (1999) I.O.F. *“Técnicas de Orientación: de la partida a la llegada”*.
“Por un Mundo Mejor”. “Construimos Valores y Actitudes”. Arquetipo Grupo Editorial S.A. 2003.

<http://www.efdeportes.com>

Manual para la promoción de prácticas saludables de alimentación en la población uruguaya. Programa Nacional de Nutrición. MSP.

<http://www.handballuruguay.com.uy/> Federación Uruguaya de Handball

<http://www.atlecau.org.uy/> Confederación Atlética del Uruguay

<http://www.educa.madrid.org> - Imágenes de atletismo

<http://www.unocero.com/2013/05/13/como-sentarse-frente-a-la-computadora/> Imágenes

<http://www.atletismogranadajoven.es> – Imágenes y consultas.

<http://curso.cnice.mec.es> Educación y Atletismo- Imágenes y consultas.

efisicaenlaescuela.blogspot.com – Imágenes y Consultas.

<http://educacionfisicaefs> – Imágenes y consultas

<http://escuelaeducacionfisicausd.blogspot.com>

<http://sharkfitness.wordpress.com> – Imágenes y consultas

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/osteo>. Imagen de esqueleto.

<https://elcuerpohumano2013.wikispaces.com> Imagen de aparato Locomotor

<http://educacionfisicaplus.wordpress.com> – Calentamiento.

www.deportivoescolar.cl
web.educastur.princast.es – Imágenes Tics
www.gopixpic.com - Imágenes de acrosport
edufisicazuldemayda.wordpress.com
educacionfisicaigna.blogspot.com
gentingpermairesort.wordpress.com – Imagen de Futsal.
www.europeanhydrationinstitute.org/es/hydration.html - Consultas e imágenes.
es.clipartlogo.com – Imágenes.
www.sudburysoccer.org
www.acac.ab.ca
<http://www.abpabasquet.com.ar/html/reglamentos.html> - Consultas e imágenes.

