

APUNTES

# EDUCACION FISICA

## 1º de ESO (bil)



Nombre: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

# INDICE DE CONTENIDOS

Normativa y prevención de lesiones

## TEMA 1: La Condición Física

- 1.1 Las cualidades físicas básicas
- 1.2 El calentamiento general
- 1.3 El Aparato Locomotor
- 1.4 La evaluación de la Condición Física

## TEMA 2: Deportes de equipo

- 2.1 El Voleibol
- 2.4 Hokey (floorball)

## TEMA 3: Deportes individuales

- 3.1 El Badminton
- 3.2 El Atletismo

## TEMA 4: Juegos y Expresión corporal

- 4.1 Juegos malabares
- 4.2 El Quema

## TEMA 5: Actividades en la Naturaleza

- 5.1 El senderismo

## TEMA 6: Contenido Bilingüe

# Normativa de la clase y Prevención de accidentes

**La Educación física es una de las materias que vas a estudiar a lo largo de la ESO y el Bachillerato.** Hay tres horas lectivas a la semana de clase. **La Educación Física** es una materia del bloque de asignaturas específicas en todos los cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria; está orientada al **conocimiento del propio cuerpo** y sus posibilidades motrices y expresivas como **medio** para la mejora de la **salud y la calidad de vida**, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, la ocupación activa del **ocio y tiempo libre**.

**Contenidos:** a lo largo del curso se realizarán sesiones de clase práctica de aprendizajes deportivos, sesiones de acondicionamiento físico y también clases teóricas en el aula. La dirección electrónica de nuestro blog de aula es: <https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/educacionfisicapoveda/>

## NORMATIVA BASICA Y PREVENCION DE ACCIDENTES

Al comenzar el curso se comunicará a los padre o tutores la importancia de conocer si hay alguna lesión o enfermedad que limite tu movilidad. Será necesario que tus padres nos informen, de todos modos es conveniente hablar con el profesor de este tema al comenzar el curso.

### ANTES DE EMPEZAR LA CLASE:

Utiliza los vestuarios para dejar la mochila y asegúrate de que los grifos de agua se cierran tras su uso. Usa toalla y jabón y alguna camiseta de repuesto para el final. Utiliza vestuario deportivo, camiseta de manga corta y chándal. Calzado deportivo y calcetines de algodón. Si sufres una lesión para hacer deporte comunícalo antes de empezar la clase y muéstrale el justificante. Procura no llevar objetos en los bolsillos (móvil, llaves...). Si necesitas guardar algo de valor habla con el profesorado. Si está lloviendo al llegar al gimnasio. No corras, camina despacio para evitar resbalones. Igualmente para regresar a la siguiente clase.

### DURANTE LA CLASE:

Realiza bien el calentamiento, sirve, entre otras cosas, para prevenir lesiones. Realízalo de forma consciente y con atención en cada ejercicio. Si necesitas en algún momento beber agua o ir al servicio pide permiso al profesor. Si te sientes mal, mareado, dolor de cabeza, náuseas o notas que te cuesta respirar bien o algún dolor en el pecho, comunícaselo inmediatamente al profesor. No se te ocurra realizar saltos, volteretas o equilibrios a espaldas del profesor y sin su permiso, incluso aunque haya colchonetas o creas que no va a pasar nada por hacerlo. Nunca te cuelgues de las canastas de baloncesto, de la red de voleibol o de las porterías de fútbol. No te subas a ningún árbol, valla o tejado en busca de balones sin permiso del profesor. Espera que él lo sepa y ya se encargará él de recuperarlo. Muchos balonazos se producen por no estar atento al juego, además si llevas el pelo largo y suelto pierdes campo de visión. Si usas gafas ten precaución si juegas a deportes con pelota. Ten cuidado con las celebraciones eufóricas tras ganar un partido o meter un gol. Los balonazos sin mirar a dónde va el balón son peligrosos.

### AL FINAL DE LA CLASE:

La clase termina cuando toca el timbre, no se puede salir antes sin justificarlo. Colabora, en lo posible, a recoger el material de clase, utiliza los vestuarios y bebe agua. Si por cualquier razón no te sientes bien o te duele algo díselo al profesor antes de irte.

# Tema 1. La Condición física general



La condición física es el estado de forma de nuestras capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Tener una buena condición física es importante

para la salud y para mejorar nuestras metas

## 1.1 Las Cualidades físicas Básicas

### LA RESISTENCIA

Es la capacidad de realizar un esfuerzo de larga duración y baja intensidad. Son ejercicios de resistencia: montar en bici, nadar, correr, andar...pero siempre que se haga a un ritmo bajo y durante al menos 5 minutos.

Para conseguir una buena resistencia es importante fortalecer el corazón y los pulmones a base de ejercicios diarios como andar, correr despacio o montar en bici 30 minutos diarios.

Para saber mi nivel de resistencia puedo realizar una prueba como por ejemplo el test de Cooper que consiste en medir la distancia que soy capaz de recorrer en 12 minutos. Luego se comparan tus resultados con la media de tu edad y puedes averiguar cuál es tu nivel de resistencia.

Tener una buena resistencia te ayudará a estar en mejor forma y fortalecer tu salud. Si padecemos alguna enfermedad respiratoria como asma, alergia al polen o alguna enfermedad del corazón debemos ser prudentes con este entrenamiento y seguir la pauta del médico.

### LA FUERZA

La fuerza es la cualidad que nos permite crear tensión en el musculo venciendo una resistencia. Es muy importante trabajar la fuerza para evitar lesiones y mejorar nuestro rendimiento deportivo. Para su desarrollo hacemos circuitos de fuerza en el gimnasio, utilizando materiales que ayudan a desarrollar cada musculo por separado como las espalderas, los bancos o las mancuernas. Hay deportes donde es especialmente importante la fuerza como el lanzamiento de peso, la halterofilia o la lucha. Para medir la fuerza hacemos el test de salto, el test de lanzamiento de balón medicinal o el test de abdominales en un minuto.

### LA VELOCIDAD

Es una cualidad que nos permite hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Ser rápidos nos ayudará a mejorar nuestro rendimiento, sobre todo si hacemos deportes de pista (voleibol, futbol, baloncesto...) y más aún si nos gusta el atletismo. Para medir esta capacidad hay test como la carrera de 40 metros.

### LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad que nos permite ejecutar movimientos con la máxima amplitud posible. Depende de la amplitud articular y de la elasticidad muscular. Es una cualidad muy importante en deportes como la gimnasia o la danza. Es conveniente hacer estiramientos musculares en el calentamiento y cuando se termina la sesión de entrenamiento. Esto evitará lesiones y mejorara nuestro rendimiento físico y bienestar corporal.

## 1.2 El Calentamiento general

Es la parte inicial de cualquier sesión de actividad física, que tiene como objetivo la puesta en acción, progresiva, del organismo, preparándolo ante un esfuerzo posterior más intenso.

FINALIDAD: ¿Qué queremos conseguir?

Preparación del organismo ante el esfuerzo posterior más exigente. Esta preparación abarca varios ámbitos:

- Preparación física: adecuar los diferentes aparatos y sistemas del organismo humano, para que funcionen mejor y evitar lesiones.
- Preparación psicológica: mejorar la atención, motivación, concentración del deportista.
- Preparación deportiva: incrementar el rendimiento específico para el deporte en cuestión.

### PAUTAS A SEGUIR EN LA ELABORACIÓN DEL CALENTAMIENTO

- Duración adecuada: "Ni mucho, ni poco", aproximadamente un 12-15% de la duración total de la sesión, aunque hay duraciones concretas según la actividad que vayamos a realizar. En general para una sesión de acondicionamiento físico de 1 hora de duración total: 10'-12' aproximadamente.
- Progresión: la intensidad y dificultad del calentamiento debe ser progresiva: de lo suave, moderado, a lo más intenso; y de lo fácil a lo difícil.
- Actividades: desplazamientos diversos (correr adelante, atrás, lateral), ejercicios de movilidad para las diferentes articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, etc..), estiramientos, juegos diversos, ejercicios de técnica deportiva (ejemplo para baloncesto: bote, tiro a canasta, entradas, etc..).

### PARTES DEL CALENTAMIENTO



Movilizar articulaciones

Movemos los tobillos, rodillas, caderas, hombros, codos, muñecas, dedos, cuello y columna vertebral en todas las direcciones posibles.



Activar el corazón

Realizaremos una carrera continua varios minutos y después algún ejercicio de carrera progresiva, saltos suaves, skipping...No hay que cansarse, solo activar suavemente el corazón y los pulmones.

Estirar los músculos

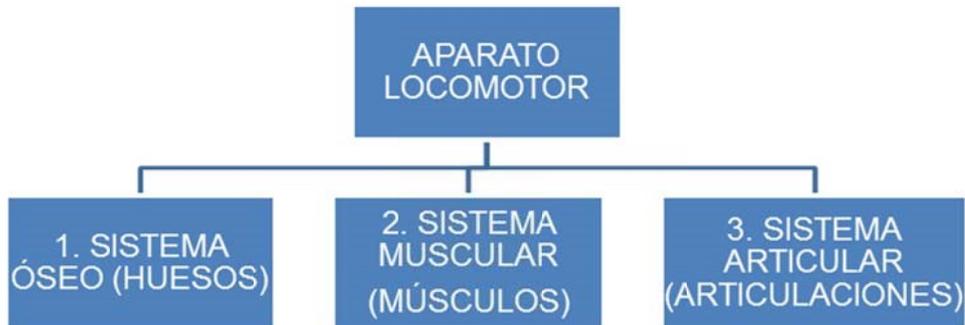
Es conveniente estirar los principales músculos del cuerpo: Cuádriceps, gemelos, isquio-tibiales, abdominales, pectorales, lumbares, dorsales y músculos del cuello.

**La Vuelta a la calma:** se le llama a sí a la parte final de un entrenamiento o clase de Educación Física. Antes de ir a la siguiente clase se debe de relajar el cuerpo realizando algún ejercicio de estiramiento muscular, beber agua y asearse.

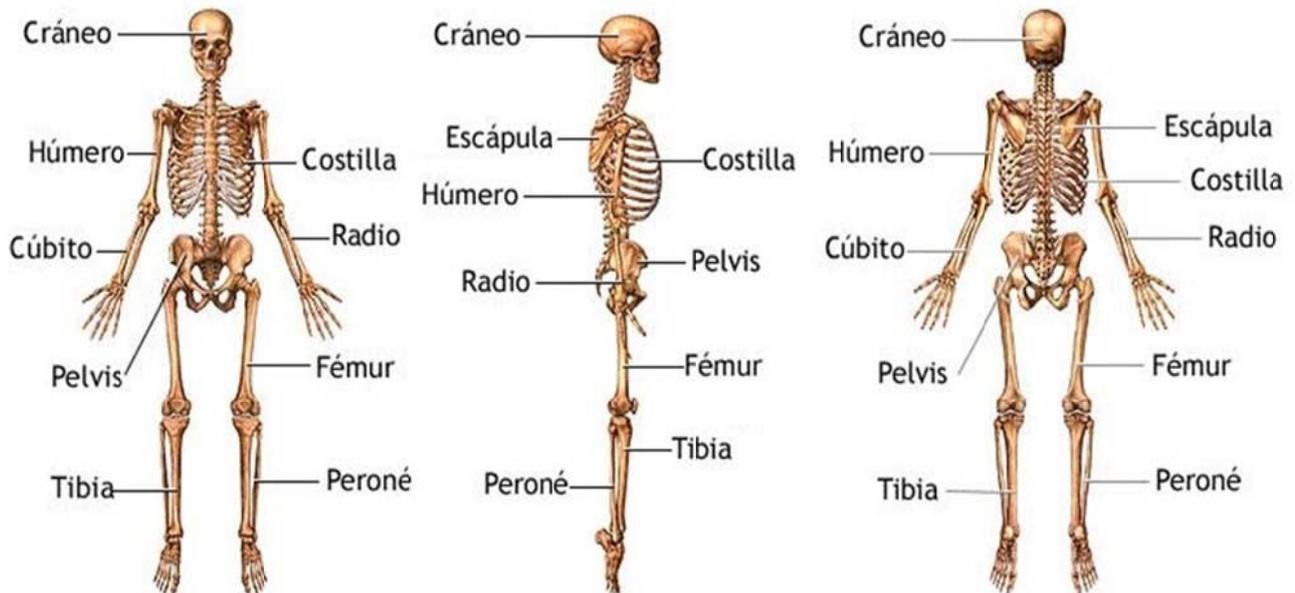
## 1.3 El Aparato Locomotor

El Aparato locomotor permite el movimiento de las partes del nuestro cuerpo.

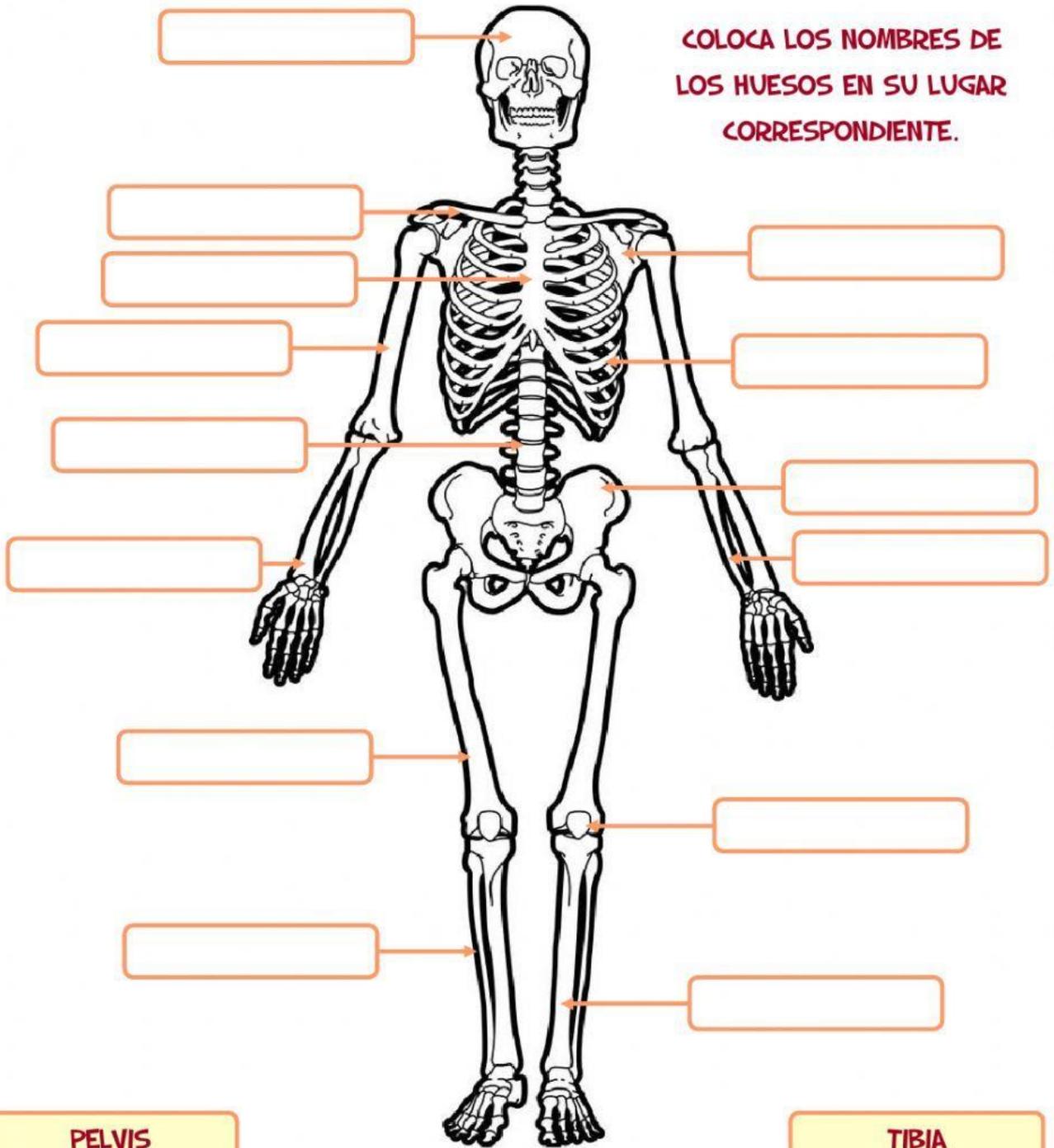
Sistema óseo: está formado por muchos huesos unidos entre sí. Los huesos son



**Sistema óseo**: está formado por muchos huesos unidos entre sí. Los huesos son piezas duras, resistentes, que desempeñan funciones de sostén y protección.



# EL ESQUELETO HUMANO



COLOCA LOS NOMBRES DE  
LOS HUESOS EN SU LUGAR  
CORRESPONDIENTE.

PELVIS

TIBIA

CRÁNEO

RADIO

COLUMNA VERTEBRAL

CÚBITO

ESTERNÓN

PERONÉ

CLAVÍCULA

OMOPLATO

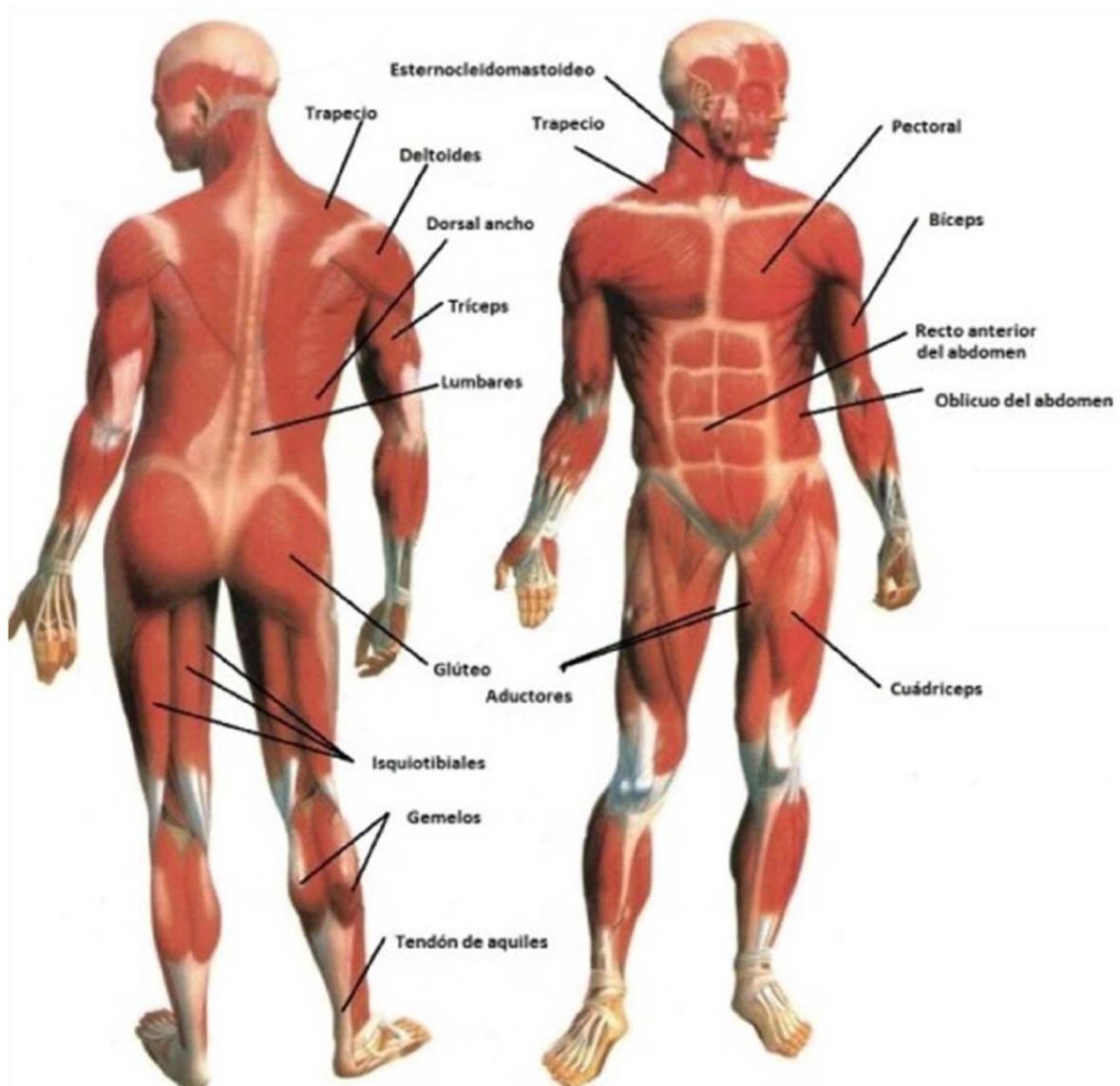
COSTILLAS

FÉMUR

HÚMERO

RÓTULA

**Sistema muscular:** está formado por los músculos que tienen la propiedad de contraerse y relajarse, permitiendo el movimiento de los huesos alrededor de las articulaciones. Los **tendones** son los que unen el músculo al hueso.



## 1.4 La evaluación de la Condición física

La **condición física** es el grado de desarrollo de las cualidades físicas básicas de una persona. Las **cualidades físicas básicas** son la **resistencia**, la **fuerza**, la **velocidad** y la **flexibilidad**. Las **pruebas** que realizamos para evaluar nuestra forma física son:

1. La prueba de lanzamiento de balón medicinal (2-3 kg) para medir la fuerza de los brazos. La prueba de Flexiones de Brazos (Fondos) para valorar la fuerza del tren superior.
2. La prueba de salto horizontal para medir la fuerza de las piernas.
3. Las abdominales para medir la fuerza de los músculos abdominales (1 minuto)
4. La carrera de velocidad (40 metros) para medir nuestra velocidad de desplazamiento.
5. La flexión de tronco sentado y sin doblar las rodillas para medir nuestra flexibilidad.
6. La carrera de "Course Navette" o el test de Cooper para medir nuestra resistencia cardiovascular.
7. Circuito de vallas: carrera entre pivotes y vallas para valorar la agilidad.

Toma nota AQUÍ de las marcas y comprueba en la tabla de baremación a cuántos puntos corresponde tu marca. **Finalmente** suma los puntos y divide entre 6 el resultado, que será el **total** de puntos de tu forma o condición física. Atiende a las siguientes indicaciones:

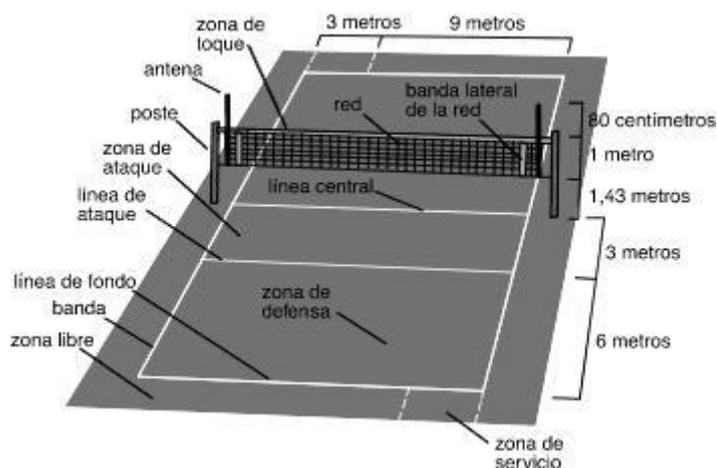
	Fuerza de Brazos		Fuerza de piernas		Abdominales		Flexibilidad		Velocidad		Resistencia		Agilidad	
	m	p	m	p	m	p	m	p	m	p	m	p	m	p
1ª														
2ª														
3ª														

	Puntuación Media (X) X=(suma de los puntos de todas las pruebas) / nº de pruebas
Test inicial	
Test intermedio	
Test final	

# Tema 2. Los deportes de equipo

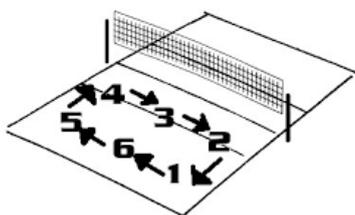
Durante este curso vamos a practicar varios deportes de equipo, por lo que es importante que conozcas el reglamento y los aspectos técnicos y tácticos más básicos.

## 2. 1 El Voleibol



El voleibol es un **deporte de equipo** en el que dos equipos de seis jugadores se enfrentan intentando que la pelota golpee en el campo contrario. Los campos están separados por una red y cada uno de ellos está separado por una línea que divide en zona de ataque y zona de defensa.

### REGLAS PRINCIPALES:

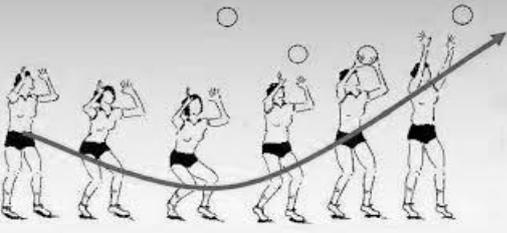
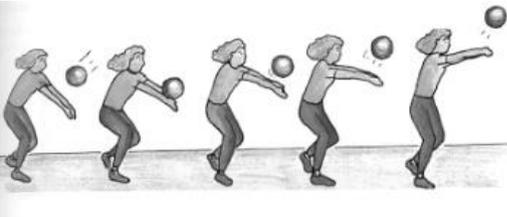


- Cada equipo puede golpear hasta tres veces el balón en cada jugada con cualquier parte del cuerpo, sin sujetarlo, intentando mandarlo al campo contrario por encima de la red.
- Un jugador no puede tocar dos veces consecutivas el balón.
- Gana el partido el equipo que antes alcanza 3 set de 25 puntos.

- El saque se realiza desde la línea de fondo
- Los jugadores se colocan en dos líneas (tres delante y tres detrás); cada vez que se gana el punto se continúa sacando, en caso de perderlo, sacaría el equipo contrario. La rotación de jugadores es obligatoria y se realiza cuando se recupera el saque.

### LOS GOLPES MAS BASICOS

<b>SAQUE DE ABAJO</b>	Se realiza colocando la pierna contraria al brazo que golpea adelantada. Con una mano se sujeta el balón y la otra se coloca con la mano abierta, dedos juntos y el brazo recto. En un movimiento pendular del brazo se golpea con la palma de parte alta de la palma (no con los dedos ni con las muñecas).	<p>La ilustración muestra tres etapas del saque de abajo: 1. El jugador sostiene el balón con la mano derecha y levanta el brazo izquierdo. 2. El brazo izquierdo se extiende hacia adelante y hacia abajo. 3. El brazo izquierdo golpea el balón con la palma de la mano.</p>
-----------------------	--	--

<p><b>TOQUE DE DEDOS</b></p>	<p>Se utiliza para pasar a otro el balón. Se realiza con las piernas abiertas y flexionadas. Los brazos se dirigen rectos y con las manos abiertas hacia el balón. Una vez debajo de éste, lo amortiguados con las yemas de los dedos y lo lanzamos hacia arriba de forma enérgica, sin retenerlo.</p>	
<p><b>TOQUE DE ANTEBRAZOS</b></p>	<p>Se utiliza para defender un balón bajo. Lo realizamos colocando las manos juntas y los pulgares paralelos. Los antebrazos se rotan hacia afuera y se realiza flexionando las piernas. La zona correcta de golpeo son los antebrazos (no las muñecas).</p>	
<p><b>REMATE</b></p>	<p>Es una <b>acción ofensiva</b> que se realiza para golpear con fuerza la pelota hacia el campo contrario. Se realiza con o sin salto llevando el brazo hacia arriba flexionado y extendiéndolo con la palma de la mano abierta y los dedos juntos, realizando una leve flexión de muñeca al final del golpeo.</p>	

## 2.2 El Floorball (Hokey)



Es un deporte de equipo cuyo objetivo es el de intentar introducir la pelota en la portería del otro equipo. Se juega en una pista de fútbol sala y se utilizan las mismas porterías.

Juegan 5 jugadores y un portero en cada equipo. Se utiliza un stick o bastón para golpear la pelota que es de plástico ligero.

Se castiga con falta.

- Levantar el stick por encima de la cintura, para atrapar la bola o tratar de jugarla. Parar la bola con el pie, la mano o con la cabeza. Pasar la bola con el pie, hacer pases. Entrar en el área de portería, si es atacante. Aunque si podemos meter el stick. Jugar la bola estando tumbado en el suelo. Golpear, bloquear o interferir los movimientos del palo contrario. Lanzar el palo. Empujar, agarrar ó zancadillear al contrario. Golpear el stick del contrario con el nuestro y levantarlo. Cuando algún equipo infrinja alguna norma se sacará falta desde el lugar donde se produjo. Las faltas se sacan siempre jugando con un compañero (Indirectas) y los demás jugadores deberán estar al menos a 3 m.

Se castiga con penalti.

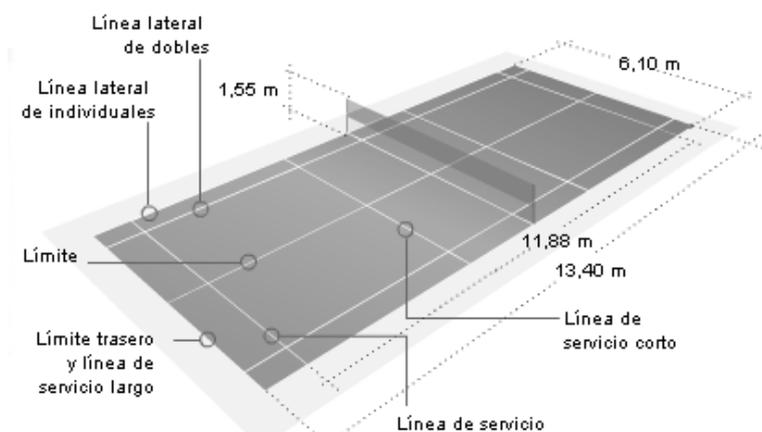
- Golpear con el stick a un jugador adversario, o atacarlo violentamente, juego peligroso. Meter el stick entre las piernas del adversario, o ponerle zancadillas. Entrar o meter una parte del cuerpo en el área de portería, si es defensor. Lanzar el stick durante el juego. Insultar a los oponentes ó al árbitro.

\* El lanzamiento se realiza desde la mitad de campo y no tiene que haber nadie en la portería, todos los jugadores deben de encontrarse separados y no pueden tocar la bola. Después de lanzar el penalti la bola no puede ser jugada.

## Tema 3. Los deportes individuales

Durante este curso vamos a practicar varios deportes individuales, aunque también se pueden practicar en parejas y equipos algunos de ellos.

### 3.1 El Bádminton



El bádminton es un deporte de raqueta que tiene por objetivo hacer caer un volante realizado con corcho y plumas en el campo contrario pasando previamente por encima de la red. Hay modalidad individual y dobles, por eso hay una doble línea lateral y de servicio en el campo. Los partidos se juegan al mejor de 3 sets de 21 puntos.

### 3.2 El Atletismo

Constituye el deporte natural y básico por excelencia. Se basa en las ACCIONES NATURALES de la persona (andar, correr, saltar y lanzar).

#### ¿QUÉ PRUEBAS SE REALIZAN EN ATLETISMO?

##### Carreras:

A) LISAS: Velocidad: 100 m., 200 m., 400 m., relevos 4 x 100 m. y relevos 4 x 400 m

. Medio Fondo: 800 m. y 1500 m

. Fondo: 3.000 m., 5.000 m., 10.000 m. y la Maratón ( Es la prueba más larga : 42 km. 195 m. )

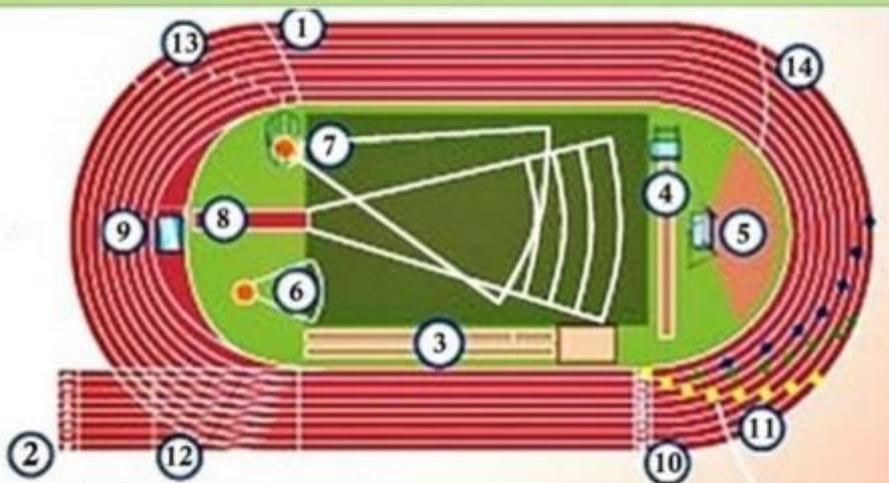
B) CON VALLAS U OBSTACULOS: 110 m. vallas y 400 m. vallas y 3.000 obstáculos

C) MARCHA ATLÉTICA: 20 y 50 kilómetros

## LA PISTA DE ATLETISMO:

Tiene forma ovalada y está formada por 6 u 8 pasillos o CALLES de al menos 1,22 m. cada una. El bordillo que delimita la parte interior de la pista se llama CUERDA. El perímetro de la pista es de 400 metros medidos a 30 centímetros del bordillo interno dentro de la calle 1.

## PISTA DE ATLETISMO



1. Salida de 3.000 y 5.000m

2. Salida 110m. Vallas

3. Salto de longitud y triple salto

4. Salto con pértiga

5. Salto de altura

6. Lanzamiento de peso

7. Lanzamiento de disco y

martillo

8. Jabalina

9. Ría de obstáculos

10. Línea de llegada

11. Salida 10.000m

12. Salida 100m y 200m

13. Salida 200m

14. Salida 1.5000

## ALGUNAS NORMAS BÁSICAS DE LAS CARRERAS

<p style="text-align: center;"><b>Carreras de velocidad</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Carreras de relevos</b></p> 
<p><b>Cada uno corre por su calle.</b> La salida es nula si se escapa antes del pistoletazo. A la <b>segunda salida nula</b>, el corredor es <b>descalificado</b>. Debe permanecer quieto en la posición de listos. Hay que utilizar los <b>tacos de salida</b> para iniciar la carrera más rápidamente. Es muy frecuente el uso de la <b>foto-finish</b> en la carrera de 100 metros lisos pues a veces entre los atletas tan sólo hay diferencias de décimas o centésimas.</p>	<p>Debe de <b>entregarse y recibirse</b> el testigo <b>en una zona concreta. No vale lanzar el testigo</b> para intercambiarlo, <b>hay que entregarlo</b>. Al contrario que muchas otras pruebas atléticas, los relevos son unas <b>pruebas de equipo</b> en la que <b>cuatro corredores</b> corren cada uno una parte, llamada tramo o relevo, de la distancia total.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Carreras de vallas</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Carreras de resistencia</b></p> 
<p><b>Cada uno corre por su calle.</b> La salida es nula si se escapa antes del pistoletazo. A la <b>segunda salida nula</b> el corredor es <b>descalificado</b>. Debe permanecer quieto en la posición de listos. Hay que utilizar los <b>tacos de salida</b> para iniciar la carrera más rápidamente. Deben pasarse las vallas por el centro. <b>No pueden tirarse las vallas intencionadamente.</b> Las carreras de vallas son pruebas de velocidad en las que el atleta debe saltar una serie de <b>diez vallas</b>.</p>	<p>No es precisa la utilización de tacos de salida. <b>Los corredores pueden desplazarse por la calle que quieran.</b> En algunas pruebas de larga distancia (<b>marcha</b> y <b>maratón</b>) se sale del estadio, estando el itinerario definido por una línea de color pintada en el suelo. La prueba de <b>50 kilómetros marcha</b> es la más larga de las que se disputan en la competición de atletismo, con una duración de casi <b>cuatro horas</b>.</p>

**Salto:** Salto de longitud, altura, pértiga y triple salto.



SALTO DE LONGITUD



TRIPLE SALTO



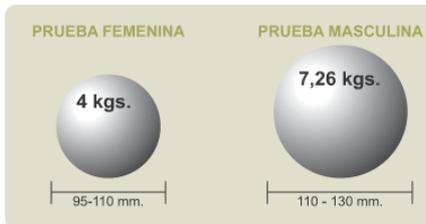
SALTO DE ALTURA



SALTO CON PÉRTIGA

Lanzamientos: Peso, disco, jabalina y martillo.

Peso



Jabalina



Martillo



Disco

PRUEBAS COMBINADAS

. Decatlón ( 10 pruebas para hombres ) y heptalón ( 7 pruebas para mujeres )

# Tema 4. Juegos populares

Durante este curso vamos a practicar varios juegos populares, por lo que es importante que conozcas el reglamento y los aspectos más importantes a tener en cuenta.

## 4.1 Los Juegos malabares



Malabarismo es el arte de realizar ejercicios de agilidad y destreza, que se practica generalmente como espectáculo, manteniendo varios objetos en equilibrio inestable y especialmente lanzando objetos hacia el aire y recogidos. Además de las pelotas, las mazas y los aros, hoy en día se acepta la inclusión en el campo de los juegos malabares de la manipulación del diábolo y del palo chino o palo del diablo.

- Quien prueba los juegos malabares pronto siente la necesidad de practicarlos en cualquier lugar y momento, en casa, al aire libre, en el trabajo ... principalmente por que se trata de algo muy divertido, pero también porque:
- Cada vez que se domina un nuevo ejercicio, mejora la autoestima, lo cual proporciona una gran satisfacción personal.
- Es una actividad muy relajante, que ayuda a desconectar de problemas cotidianos y superar el estrés.
- Desarrolla la concentración y el pensamiento positivo.
- Es una forma de ejercicio que contribuye especialmente a la mejora de la coordinación, la percepción del espacio y del tiempo, el equilibrio y la agilidad.
- Favorece la colaboración y intercambio con los compañeros para aprender nuevos ejercicios.

- Es una actividad positiva para ocupar el tiempo de ocio, sencilla y apta para cualquier edad.

Además, con los juegos malabares sucede igual que cuando uno aprende a montar en bicicleta o a nadar: cuando se aprenden nunca se olvidan.

### Material

Aunque no las necesitamos para las primeras habilidades, para comenzar es necesario disponer de 3 pelotas, que pueden ser específicas para malabares, de venta en tiendas especializadas, en jugueterías o por internet. No sirve cualquier pelota, pero también se pueden fabricar fácilmente con pocos medios.

Las pelotas tienen aproximadamente 6 cm de diámetro y un peso de unos 125 gr. Deben ser más bien duras para permitir que la mano se cierre con naturalidad al contacto con la pelota. Además deben tener cierta adherencia y no rodar cuando se caigan al suelo. Por último, cada una será de un color distinto para que percibamos mejor el trazado de la trayectoria durante el vuelo.

### Aspectos a tener en cuenta:

Cualquier persona puede practicar juegos malabares. No son una actividad difícil; en sí, se trata de una sucesión de movimientos simples y fácilmente controlables.

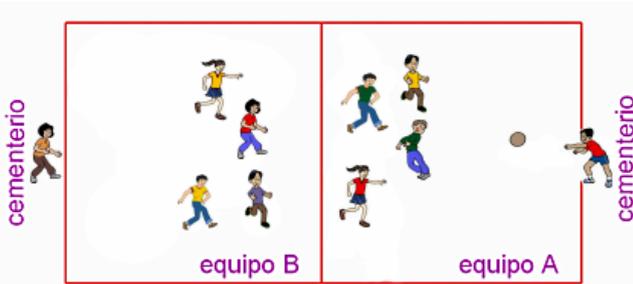
Unos movimientos son más fáciles que otros. Para disfrutar no necesitas intentar las figuras más difíciles. Sigue una progresión: cuando consigas hacer un ejercicio al menos seis veces, pasa al siguiente. Aunque lo domines, ensaya una y otra vez lo aprendido.

Es preferible dedicar el tiempo de una sesión a distintos ejercicios que centrarse exclusivamente en uno sin pasar al siguiente hasta que éste se domine.

Cada uno progresa a su ritmo. Además de la práctica, también es importante mantener una actitud positiva. Puedes aprender mucho con tus compañeros.

Cuando hayas aprendido las figuras básicas prueba a realizarlas con mazas, aros o cualquier otro objeto que se te ocurra. También podrás aumentar la dificultad añadiendo todas las variantes que se te ocurran: distintas trayectorias, alturas, velocidades, número de objetos, partes del cuerpo...

## 4.2 El Quema:



El Quema también conocido como balón prisionero es uno de los juegos populares más practicados en Andalucía.

¿Cómo se juega?

Uno de los equipos comienza el juego; uno de los jugadores lanza el balón al equipo contrario tratando de golpearles sin que la pelota toque el suelo. El

jugador tocado deberá ir al cementerio de su equipo y el que inicialmente estaba allí vuelve a su campo. Todos los jugadores pueden lanzar, incluidos los del cementerio, pudiéndose pasar la pelota entre los del campo entre sí y entre los del campo y el cementerio. No se podrán salir del terreno de juego marcado. Si la pelota sale fuera, queda en poder de los jugadores del cementerio más cercano. Si un jugador coge la pelota al aire salva al primer eliminado de su equipo.

El **objetivo** es lanzar la pelota a los adversarios, ya que cuando un participante es tocado por la misma se va a la zona de los eliminados de su equipo. Gana el equipo que logre sacar del campo a todos sus adversarios. Los movimientos de los jugadores se limitan a su propio campo, no pudiendo traspasar la línea que los separa del campo rival.

El juego durará hasta que todos los jugadores de un equipo sean eliminados. Si un jugador lanza la pelota a un contrario para intentar eliminarlo pero éste la coge en el aire, puede devolverla tratando de eliminar a otro. Si un jugador al intentar eliminar al contrario la pelota toca primero en el suelo y de rebote le da, éste no es eliminado porque la pelota tiene que golpearle directamente. El último jugador de un equipo, en el mismo punto del campo donde ha sido eliminado tendrá la oportunidad de que su equipo gane, de la siguiente forma: se quedará inmóvil en dicho punto, con los pies juntos y tendrá que esquivar diez lanzamientos que harán los jugadores contrarios. Si en los diez lanzamientos no consiguen volverle a dar su equipo resultará vencedor.

# Tema 5. Actividades en la naturaleza

El medio natural, la Naturaleza, nos ofrece multitud de posibilidades para la realización de determinadas prácticas físico – deportivas. En estas actividades se juntan varios factores que las hacen sumamente atractivas tales como:

- La mayoría de ellas las haremos en compañía de más gente. El trato con otras personas en la Naturaleza nos facilitará hacer nuevos y mejores amigos.
- Suponen una atractiva opción de mejorar nuestra condición física y nuestra salud.
- Desarrolla en los participantes valores como la solidaridad, el compañerismo y la colaboración con los demás.
- Nos ayudarán a valorar y respetar la Naturaleza mientras disfrutamos de los atractivos que nos ofrece.

## Las podemos dividir en dos grandes apartados:

- **Dominio del medio:** Conocimiento de una serie de técnicas y recursos que nos permitirán adaptarnos, desenvolvemos y disfrutar de la Naturaleza: Técnicas de acampada, construcciones de fortuna (vivacs, cabañas, sombreros, fuegos y hornillos, etc.), construcciones de paso: tirolinas, puentes y técnicas de rastreo, orientación y cabuyería (nudos).
- **Desplazamientos por el medio:** Recursos o técnicas que nos permitirán ir de un sitio a otro de diferentes maneras. Vamos a ver algunos ejemplos:

MEDIO TERRESTRE: Senderismo o marcha, Bicicleta de montaña, rutas a caballo, esquí, trineo, escalada tradicional, escalada libre, descenso de cañones, espeleología, etc.

MEDIO ACUÁTICO: Vela, windsurfing, piragüismo (en aguas tranquilas o aguas bravas), canoa, surf, rafting, esquí acuático, submarinismo, espeleología submarina, etc.

MEDIO AÉREO: Paracaidismo, parapente, ala delta, globo, ultraligeros, vuelo sin motor, etc.

## 5. 1 Senderismo

### .-NOCIONES BÁSICAS SOBRE SENDERISMO:

El senderismo es una forma sencilla de hacer ejercicio en el medio natural. Se basa en la marcha, es decir, desplazarse andando.

Vamos a explicar algunos consejos a tener en cuenta cuando hagamos senderismo:

- Las primeras veces que hagas senderismo, hazlo con alguna persona experta.
- Al principio, selecciona recorridos sencillos y no demasiado largos.
- Llevar un ritmo de marcha uniforme. Evitar los “tirones” y cambios de ritmo.
- Los más débiles deben ir al principio. Ellos deben marcar el ritmo.
- Comienza la marcha a un ritmo suave.

- Si pasáis por algún lugar con tráfico, hay que circular en fila de uno y por la izquierda. Si está anocheciendo o es de noche, el primero y el último deben llevar ropa reflectante, alguna luz o al menos prendas de vestir de color claro.
- Beber agua con frecuencia aunque no se tenga sed.
- A ser posible no marchéis por asfalto o terreno muy duro.
- No atravesar sembrados. Si no hay más remedio marchar sobre la huella del compañero de delante.
- Respetar las propiedades privadas.
- Las paradas o descansos deben ser cortos, obligatorios y en lugares resguardados. Se recomienda una parada de entre 5 y 10 minutos por cada hora de marcha.
- En los descansos, no quitaros las botas o zapatillas.
- Si tenéis que subir bajar pendientes muy inclinadas, hacerlo en zig – zag.
- Durante la marcha, no tiréis nada al suelo.

Los diferentes tipos de senderos se encuentran balizados mediante un código de marcas diferente según el tipo de sendero y el país en el que se encuentre. A pesar de tal diversidad de marcas, todas ellas señalizan el recorrido del sendero cumpliendo las directrices establecidas por la Federación de montaña.



## Vestimenta

**Calzado:** Lo más común son unas botas bajas con el fin de que protejan de las torceduras de tobillos, con suela antideslizante y que sean cómodas.

**Ropa:** Adecuada al clima y al lugar que se visitará. Siempre es mejor pantalones largos y prendas de manga larga para protegernos de los rayos solares, plantas y picaduras leves. Y dependiendo del lugar, una chaqueta que corte el viento y sea impermeable para protegernos de las inclemencias ocasionales del tiempo.

**Sombrero y gafas:** Cuando sea necesario un sombrero, que es siempre mejor que la gorra, para protegernos del sol o la lluvia.

**Pañuelo:** un pañuelo de cierto tamaño, aproximadamente del que se usa para taparse la cabeza, puede ser muy útil como para mojar y refrescar a alguien que se ha desmayado por un golpe de calor, para recoger frutos silvestres si no llevamos bolsa, para taponar una herida, realizar una inmovilización en caso de lesión de articulación o fractura, aplicar un torniquete, etc.

## Equipo básico indispensable para un senderista:

**Bastón de caminata:** de aluminio, madera o bambú. Generalmente se utilizan unos muy parecidos a los de esquí, pero con la diferencia de que se les coloca en el extremo una roseta de mayor tamaño, lo que proporciona mayor estabilidad y agarre, además de proteger de posibles lesiones.

**Mochila:** de tamaño y con características de acuerdo a la duración de la excursión y al equipo que se portará, el clima y la comodidad. Una mochila de senderismo debe ser de calidad para que resista el maltrato y el esfuerzo propio de la actividad, y de preferencia impermeable. Debe poder sujetarse a la espalda dejando las manos totalmente libres. Además, es muy conveniente que tenga ajuste de cintura y de pecho para acomodarse totalmente al cuerpo y evitar que con el movimiento propio de la actividad se golpee o estorbe. Las correas deben

ser anchas y algo rígidas. Asimismo, la mochila puede portar un depósito de agua con un tubo para hidratarnos en el camino.

**Navaja:** muy útil en diversas situaciones a lo largo de la actividad (se recomienda llevar una navaja que se cierre y se abra bien, tipo navaja suiza, que tenga buen filo y un seguro resistente). La navaja debe tener al menos 100mm de largo en la parte afilada, ya que con una navaja que sea muy corta de filo no se podrá cortar nada largo.

**Cuerda:** unos metros de cuerda siempre pueden salvarte de alguna situación, pesa poco y ocupa poco espacio. Puede servir también para hacer una parihuela con dos palos y transportar así a un herido o lesionado

**Linterna:** es importante tener una, ya que nunca es seguro terminar la excursión antes del ocaso, incluyendo baterías y bombillas de repuesto.

**Silbato:** si por accidente nos rompemos una pierna y no llevamos teléfono móvil, y nos tienen que buscar, o si se echa la niebla de repente y nos hemos separado y no vemos a nuestros compañeros, un silbato nos permitirá que seamos escuchados a larga distancia y casi sin esfuerzo. Casi no ocupa ni pesa, y solo debe ser usado en situación de emergencia.

**Varios:** cámara fotográfica, teléfono móvil, mapa y brújula.

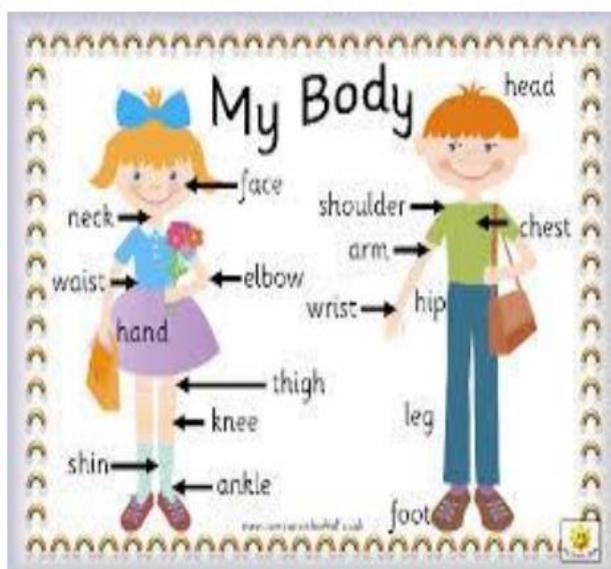
**Otros:** crema protectora (solar y labial), repelente para insectos y pequeño botiquín.

# TEMA 6. CONTENIDO BILINGÜE

## ATTENTION:

- **Come here, please:** You must go where the teacher is and form a semi-circle.
- **Silence, please:** Do not speak.
- **Be quiet:** Do not shout or speak loudly.
- **Pay attention:** Look to your teacher and listen to what she says.
- **Lower your voice:** Baja la voz. Habla más bajo.
- **Speak up, speak louder:** Habla más alto (no se te escucha)
- **To blow the whistle:** The teacher makes a noise with the whistle so you pay attention.

**PARTS OF THE BODY:** Point in the image these parts of the body in the imagen: forehead, forearm, stomach, toes, and heel.

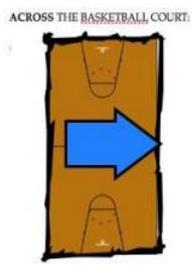
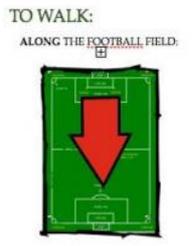
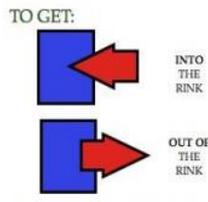
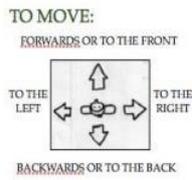


## VERBS OF MOVEMENT:

- **To stand:** estar de pie.
- **To stand up:** levantarse.
- **To sit:** sentarse.
- **To sit down:** sentarse.
- **To lie:** echarse.
- **Lie down on your back/ on your stomach.**
- **To walk:** Caminar.
- **To run:** Correr
- **To sprint:** Correr más rápido.
- **To slow down:** correr más despacio.
- **To hurry up:** darse prisa.
- **To chase:** perseguir.
- **To follow:** seguir.
- **To turn:** girar. (To the right/to the left)
- **To rotate:** girar, dar vueltas.
- **To bend:** doblar.
- **To pass:** pasar.
- **To receive:** recibir.
- **To throw:** lanzar.
- **To carry (or to transport):** transportar.
- **To steal:** robar (stealing the ball)
- **To push:** empujar.
- **To pull:** tirar (de una cosa)
- **To form a line / semi-circle:** formar una línea/semicírculo.
- **Form pairs / a group:** hacer parejas / un grupo.
- **Look for a partner:** Busca un compañero o pareja.

PHYSICAL EDUCATION: WORKSHEET 2

Match the following words:



1. hoop
2. rope
3. cone
4. whistle
5. stopwatch
6. wall bar
7. mat
8. bench
9. air pump
10. gym
11. court
12. net bag

- a) silbato
- b) gimnasio
- c) colchoneta
- d) espaldera
- e) banco
- f) aro
- g) pista
- h) bolsa de red
- i) inflador
- j) cuerda
- k) cronómetro
- l) cono

Vocabulary 1

Educación Física	Physical Education (P.I.)	balón	ball	Estirar	stretching
Gimnasio	gym	canasta	basket	musculo	muscle
Deporte	sport	red	net	Tobillo	ankle
Chandal	Track suit	linea	line	rodilla	Knee
Pista de Futbol	Football field	saque	service	Cadera	hip
Pista de voleibol	Volleyball court	golpear	To hit	Cintura	waist
Banco sueco	Swedish bench	pasar	To pass	Hombros	shoulders
Espalderas	trellises	andar	To walk	Codos	elbows
Calentamiento	Warm up	Comenzar	To start	Muñecas	wrist
Correr rapido	running fast	Finalizar	To finish	Dedos	fingers

# Sports



**weightlifting**



**karate**



**running**



**rugby**



**basketball**



**surf**



**climbing**



**archery**



**baseball**



**skating**



**hockey**



**cycling**



**tennis**



**swimming**



**golf**



**athletics**



**kickboxing**



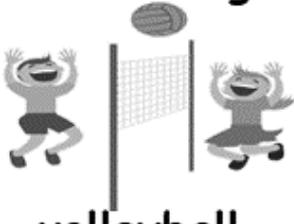
**football**



**cricket**



**pole vault**



**volleyball**



**ping pong**



**polo**



**wrestling**

