

NOMBRE: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_\_

## UNIDAD DIDÁCTICA: “ EL CALENTAMIENTO ”



Siempre que practicamos cualquier deporte o actividad física corremos el riesgo de sufrir una lesión. Muchas veces ese riesgo es impredecible, cuando de forma fortuita chocamos contra un rival o apoyamos mal el pie dentro del terreno de juego, pero en otras ocasiones, sí tenemos en nuestras manos reducir las posibilidades de lesionarnos.

Muchos estudios científicos demuestran que un adecuado calentamiento al inicio de la sesión de entrenamiento y una progresiva vuelta a la calma una vez finalizado el mismo son la mejor herramienta para prevenir la aparición de accidentes.

### 1. CONCEPTO DE CALENTAMIENTO: ¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?

*“Es la puesta en marcha del organismo a través de un conjunto de actividades que realizaremos antes de comenzar cualquier práctica física o deportiva donde la exigencia del esfuerzo sea superior a la habitual”*

A tener en cuenta:

- Con el calentamiento buscamos el paso progresivo de un estado de baja actividad (estar parado) a otro estado de mayor actividad (practicar un deporte o actividad física).
- Siempre calentaremos (debe convertirse en un rito antes de cualquier práctica).

### 2. OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO: ¿PARA QUÉ CALENTAMOS?

**1. PARA EVITAR LESIONES:** si no calentamos correctamente podemos ocasionarnos una lesión que nos deje apartados de la práctica deportiva durante un tiempo.

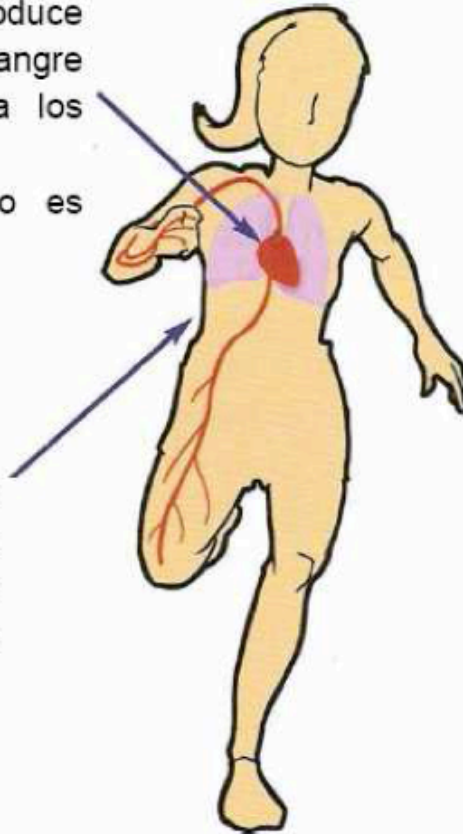
**2. PARA MEJORAR NUESTRO RENDIMIENTO:** calentando nos preparamos física y psicológicamente para el esfuerzo y/o la actividad posterior, lo que nos hará estar más concentrados en ella, logrando así mejores resultados.

### 3. ¿QUÉ OCURRE EN EL ORGANISMO CUANDO COMENZAMOS A CALENTAR?

El sistema cardiorrespiratorio, corazón y vasos

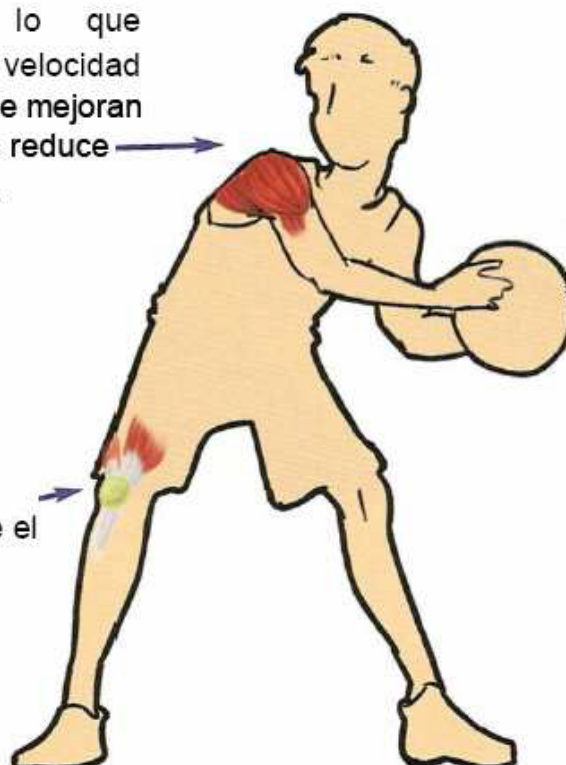
sanguíneos: al aumentar los latidos del corazón se produce un mayor transporte de sangre que lleva más oxígeno a los músculos.

Este aumento de oxígeno es necesario para realizar los movimientos.



El sistema respiratorio: se acelera la respiración, con lo que los pulmones aportan más oxígeno a la sangre.

En los músculos aumenta la temperatura, por lo que también aumenta la velocidad de contracción. Así se mejoran los movimientos y se reduce el riesgo de lesiones.



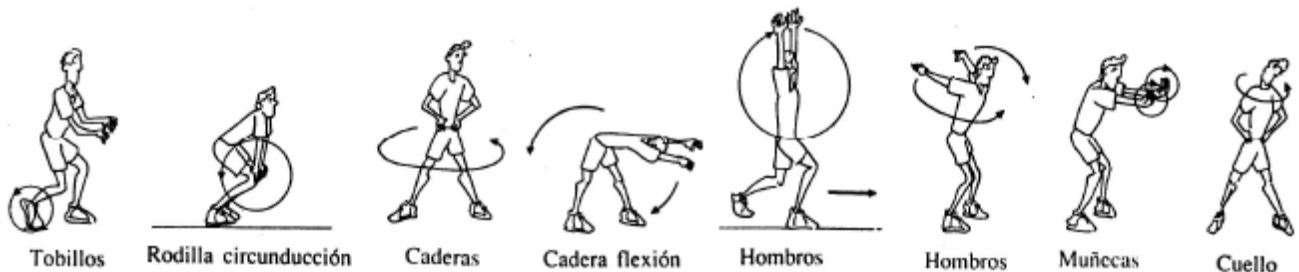
En las articulaciones también aumenta la temperatura. Esto permite movimientos más flexibles y disminuye el riesgo de lesión.

#### 4. ¿QUÉ PARTES HA DE CONTENER CUALQUIER CALENTAMIENTO?

a) **Carrera Continua:** comenzaremos haciendo carrera suave y podemos ir incrementando poco a poco el ritmo. 4-5 minutos puede ser suficiente para activarnos.



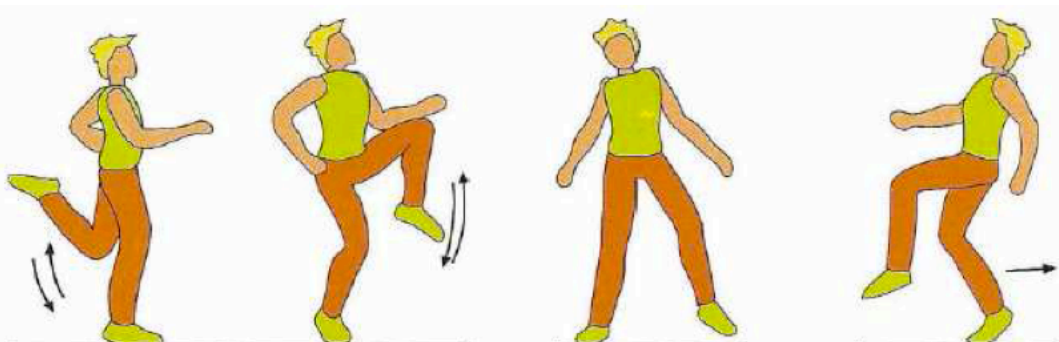
b) **Movilidad articular:** movilizaremos más concretamente los diferentes segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones siguiendo un orden, bien ascendente o descendente. (tobillos, rodillas, cadera, hombros...).



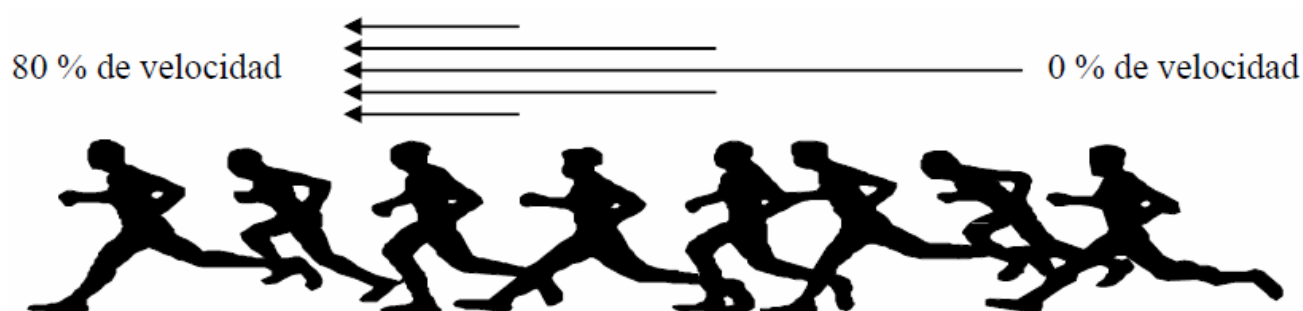
c) **Estiramientos:** Mantendremos cada posición al menos 20 segundos, notando tensión pero sin llegar al dolor. No haremos rebotes ni movimientos bruscos para evitar lesiones.



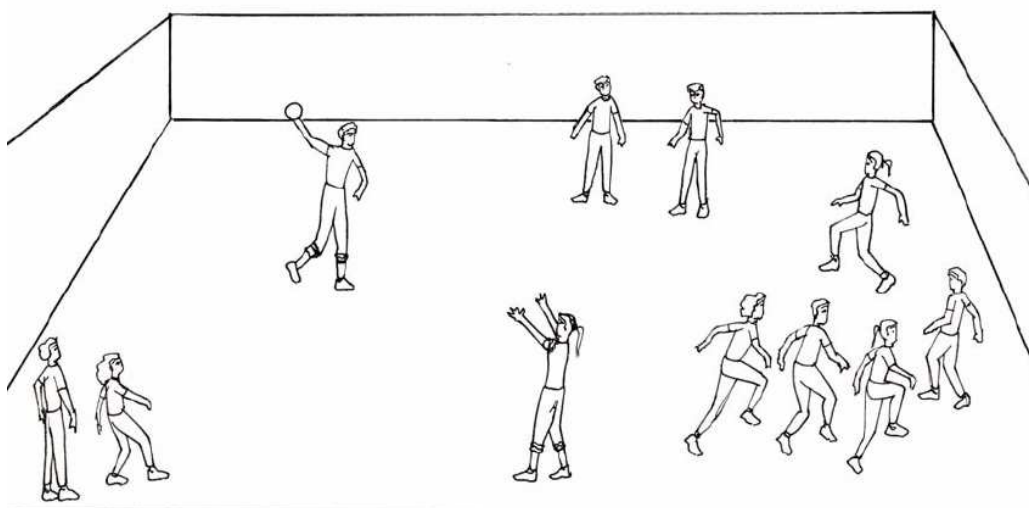
d) **Ejercicios de fuerza:** realizar diversos ejercicios donde movilizemos diferentes grupos musculares (carrera lateral, carrera cruzando piernas, carrera hacia atrás, carrera elevando las rodillas/talones, carrera bajando a tocar el suelo con las manos, saltando...). También podemos incluir en esta parte algunos ejercicios generales para tronco, brazos y piernas (abdominales, flexiones...).



e) **Sprints de velocidad o “Progresivos”:** con la realización de estos ejercicios alcanzaremos la intensidad y el ritmo requerido posteriormente. Son carreras de 40-60 metros en las que incrementamos la velocidad progresivamente.



\*En determinadas ocasiones, también se pueden utilizar JUEGOS PARA CALENTAR. Serán juegos que impliquen la activación completa del cuerpo (pelota sentada, balón cazador, ...)



## 5. VUELTA A LA CALMA

Es la parte final de la clase en la cual realizaremos actividades o ejercicios más suaves que permitirán al organismo recuperarse del esfuerzo realizado y regresar a un estado de reposo en las mejores condiciones (sin excitación ni acaloramiento...). Dentro de esta fase podemos incluir: un trote ligero o carrera suave, estiramientos y ejercicios de relajación muscular para soltar músculos.

## 6. ¿CUÁNDO DEBE REALIZARSE UN CALENTAMIENTO?

El calentamiento se realiza siempre antes de la actividad física. Forma parte de una sesión de entrenamiento, de una competición o de una clase de Educación Física. Primero realizaríamos el calentamiento, después vendría la parte principal donde se trabaja el tema central de la sesión, que puede ser el desarrollo de una capacidad física, juegos, un deporte, etc. Una vez terminada la parte principal los deportistas no se van directamente a casa. Realizan lo que se denomina vuelta a la calma, que consiste en una serie de ejercicios para devolver a nuestro cuerpo su estado de reposo tras la actividad. Normalmente son ejercicios de baja intensidad y de relajación que favorecen la recuperación (estiramientos, ejercicios de respiración, etc).

### **PARTES DE UNA SESIÓN:**

### **1º CALENTAMIENTO-----2º PARTE PRINCIPAL-----3º VUELTA A LA CALMA.**

*Recuerda que con el calentamiento no pretendemos el desarrollo de ninguna capacidad (eso corresponde a la parte principal), sino el de preparar a nuestro cuerpo para poder afrontar con garantías y sin lesionarnos una actividad física determinada.*

## ACTIVIDADES 1º E.S.O. UNIDAD DIDÁCTICA: “EL CALENTAMIENTO”

### 1. ELABORA TU CALENTAMIENTO

El tiempo (T) lo anotarás en segundos o minutos; las repeticiones (REP) con el número de veces; y la distancia (D), como el espacio recorrido sobre una zona conocida (ejemplo: largo del campo de baloncesto).

Dibuja y explica:

A) **CARRERA** y ejercicios para subir las pulsaciones. Las pulsaciones deben mantenerse en torno a las 120 p.p.m.

- Sólo carrera continua: (T:      )
- Carrera combinada con ejercicios: (D:      )

### B) MOVILIDAD ARTICULAR.

1. Tobillos(REP:      )
2. Rodillas (REP:      )
3. Cadera (REP:      )

4 Hombros y brazos(REP:      ).

C) **ESTIRAMIENTOS**. En este apartado debes llegar lentamente a la posición y mantener al menos durante 15-20 segundos, evitando hacer rebotes:

1. Piernas parte anterior
2. Piernas parte interior

3. Piernas parte posterior

4. Tronco

5. Brazos

#### D) EJERCICIOS GENERALES Y DE TONIFICACIÓN MUSCULAR

1. Piernas en desplazamiento (D.    )

2. Piernas saltando (Rep.    )

3. Brazos en desplazamiento (D.    )

4. Piernas en desplazamiento (D.    )

5. Piernas y brazos coordinados en desplazamiento (D.    )

6. Piernas. Carrera progresiva (D.    )

7. Tronco: abdominales o lumbares(Rep    )

2. Contesta a las siguientes cuestiones:

a) ¿Para qué calentamos?

b) ¿Qué cambios se producen en el organismo cuando empezamos a calentar?

c) ¿Qué es la “vuelta a la calma”?

3. Relaciona las siguientes actividades con las diferentes partes de la sesión de actividad física o clase de Educación Física:

	Partido de voleibol
	Carrera suave
Parte de calentamiento	Entradas a canasta
	Ejercicio de relajación
Parte principal	Estiramientos
	Circuito de estaciones de fuerza
Vuelta a la calma	Coreografía de zumba
	Ejercicios de movilidad articular
	Correr 30 minutos



## UNIDAD DIDÁCTICA: “LA CONDICIÓN FÍSICA”

La condición física es el término que usamos para referirnos a la “**forma física**” que en un momento dado presenta nuestro organismo. Como ya sabes, nuestro cuerpo constituye una “máquina perfecta” dotada además de sensibilidad y sentimientos. Pues bien, nuestra maquinaria corporal debe estar siempre “a punto” como si de un coche se tratara. Cuando es así, decimos que estamos en forma, lo que significa que tenemos una buena Condición Física. Por el contrario, si vemos que existen actividades que no realizamos con toda normalidad (por ejemplo, nos cansamos cuando subimos unas escaleras) entonces asumimos que no estamos en forma, y por tanto, nuestra condición física necesita mejorar. Una buena condición física es imprescindible para llevar una vida sana y enérgica.

Existen una serie de hábitos y estilos de vida que favorecen el desarrollo de una buena condición física y que deben formar parte de nosotros como si de cualquier parte de nuestro cuerpo se tratara. La actividad física realizada habitualmente (entre 3 o 4 veces por semana, una hora u hora y media al día), una dieta sana y equilibrada, y el descanso adecuado (8 o 9 horas de sueño al día) constituyen los pilares básicos de unos hábitos saludables.

Hay una serie de razones que demuestran la importancia de mejorar la condición física:

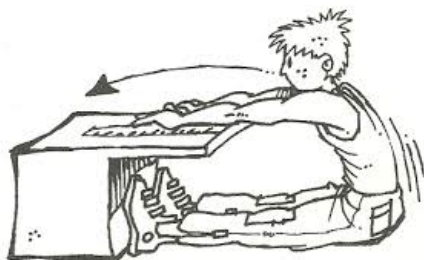
- Se realizan actividades físicas con menor esfuerzo y mayor eficacia.
- Se evitan y previenen enfermedades y lesiones.
- Se rinde más intelectualmente.
- Se disfruta realizando cualquier tipo de actividad.
- Mejora nuestra relación con los demás.

### Las Capacidades Físicas Básicas

Las Capacidades Físicas Básicas constituyen los pilares sobre los que se construye la Condición Física. Cuando hablamos por tanto de Capacidades Físicas Básicas nos referimos a la **Resistencia**, la **Fuerza**, la **Velocidad** y la **Flexibilidad**, que nuestro organismo es capaz de desarrollar. Por tanto, cuanto mayor sea el grado de desarrollo de las mismas tanto mejor será nuestra Condición Física.

## Los test de Condición Física

Debemos medir nuestras capacidades físicas básicas con el propósito de saber nuestro estado de forma, es decir, nuestra condición física. Por ello, realizaremos distintas pruebas físicas para determinar el nivel que tenemos en resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. En clase realizaremos distintos test de Condición Física para ver cual es nuestro estado actual y como hemos mejorado cuando repitamos los test. Por ejemplo: test de abdominales en un minuto, test de carrera continua, test de flexibilidad...



## Acondicionamiento Físico o Entrenamiento

El acondicionamiento físico es el proceso o entrenamiento mediante el cual se desarrollan en el individuo las capacidades físicas necesarias para la salud y la actividad físico-deportiva.

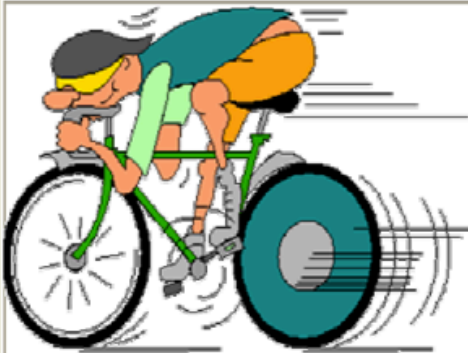
Se busca el desarrollo de la Resistencia, la Fuerza, la Flexibilidad y la Velocidad, mediante la realización de diferentes sistemas de entrenamiento. Ejemplo: práctica de aerobio para mejorar nuestro nivel de resistencia.

**¡OJO!. No confundas test de resistencia con sistema de entrenamiento. Hacemos los test de condición física para medir nuestro nivel de condición física y los sistemas de entrenamiento para mejorarla. Si hacemos un entrenamiento de las Capacidades Físicas podemos obtener mejores resultados en los test de condición física.**

## UNIDAD DIDÁCTICA: “LA RESISTENCIA”

# LOS COMPONENTES FÍSICOS DE LA SALUD

## LA RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA



¿Qué es?

➔ Es la capacidad para aguantar durante el mayor tiempo posible a una intensidad determinada una actividad física en la que intervenga una gran parte de los músculos del cuerpo.

### ➔ ¿Qué tipo de actividad/es realizar?

▶ Cualquier tipo de actividades que utilicen **grandes grupos musculares**, que puedan **mantenerse continuamente**, que sean de **naturaleza aeróbica**, **rítmicos** (o **cíclicos**) y **dinámicos** (evitando ejercicios con un gran componente estático).



📌 Como por **ejemplo**: andar rápido, correr, andar-correr, nadar, patinar, saltar a la comba, remar, pedalear, bailar, subir escaleras, juegos y deportes, ejercicios con música, montar en bici, sesiones de aerobic, steps,...

**Importante:** Una de las formas más eficaces de controlar la intensidad del ejercicio es mediante la toma de pulsaciones. Para trabajar la resistencia es aconsejable que no superen las 150-160 ppm. Con esta regla conseguirás ir a un ritmo que te permitirá mantener el ejercicio durante bastante tiempo. Otra forma sencilla consiste en realizar la actividad que hayas elegido para trabajar la resistencia a un ritmo que te permita poder hablar con tu compañero-a.

**Recuerda:** para trabajar la resistencia es necesario realizar esfuerzos de media o baja intensidad durante cierto tiempo y unas 3-4 veces a la semana.

## LAS PULSACIONES

### ¿QUÉ SON LAS PULSACIONES? ¿Y LA FRECUENCIA CARDÍACA?

Cuando hacemos ejercicio notarás que tu corazón se acelera. ¿Has contado alguna vez los latidos de tu corazón después de hacer ejercicio? A eso es lo que llamamos tomarse las pulsaciones y con ello medimos la frecuencia cardíaca, es decir, los latidos que realiza tu corazón en un minuto.

- Pulsaciones: Los latidos que realiza tu corazón.
- Frecuencia Cardíaca (FC): Latidos que realiza nuestro corazón en un minuto.



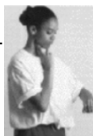
### ¿PARA QUÉ SIRVE TOMARSE LAS PULSACIONES?

Tomar las pulsaciones durante la actividad física, sirve para medir la intensidad a la que estamos realizando dicha actividad

### ¿DÓNDE Y CÓMO TOMAR MI FRECUENCIA CARDÍACA?

Para tomar la frecuencia cardíaca se puede usar:

- En la muñeca: Colocar los dedos índice y corazón en tu muñeca. (arteria radial). (NO USAR EL PULGAR porque tiene su propio pulso)\_\_\_\_\_
- En el cuello (arteria carótida). \_\_\_
- En el pecho (Corazón).



Para calcular la frecuencia cardíaca, cuenta la cantidad de latidos (pulsos) durante 6 segundos y multiplica este número por 10 (o lo que es lo mismo, añádele un cero al número que obtengas).

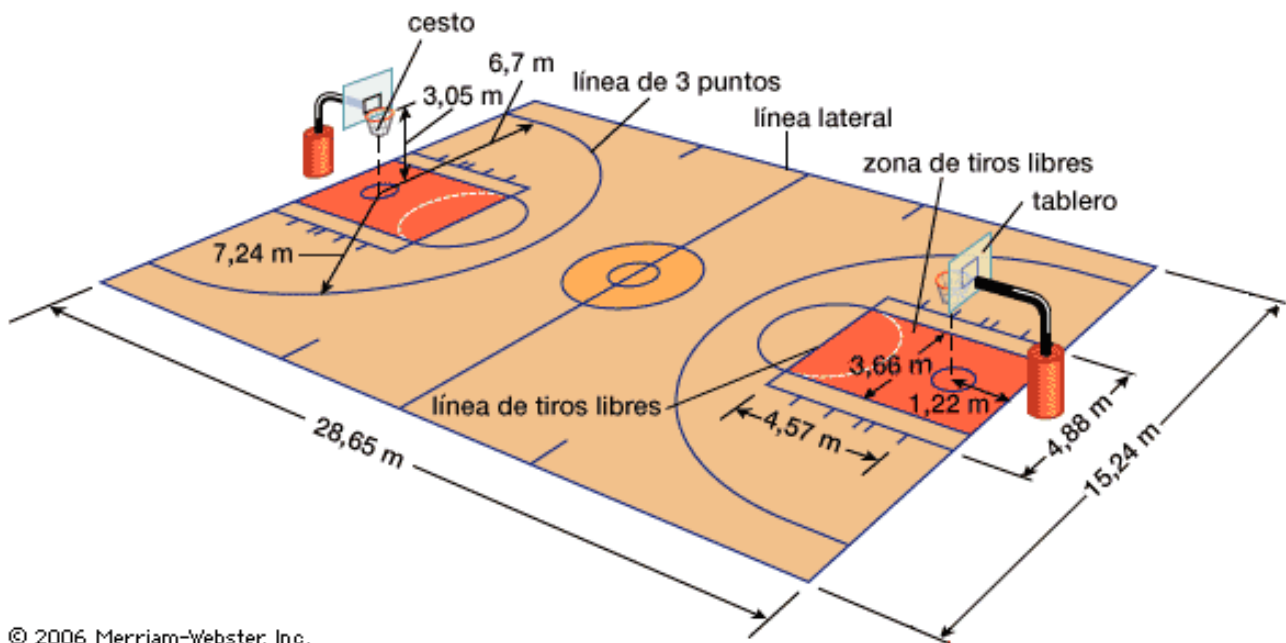
- En reposo, lo normal es que estés aproximadamente entre las 60-80 pulsaciones por minuto.
- Tras el calentamiento, entre 120-140 pulsaciones por minuto.
- Durante la práctica deportiva seguramente llegarás a tu frecuencia cardíaca Máxima: 220-EDAD.



## UNIDAD DIDÁCTICA: “EL BALONCESTO”

### TERRENO DE JUEGO

- El terreno de juego es un rectángulo de 28x15m.
- Las líneas longitudinales se denominan **líneas de banda** mientras las que definen la anchura se denominan **líneas de fondo**.
- Las líneas interiores del terreno de juego:
  - ✚ **Círculo del centro** del campo donde se efectúa el saque que da comienzo al partido.
  - ✚ **Línea del centro** del campo: línea que divide el campo en dos mitades.
  - ✚ **Zona** (bombilla) con su círculo y su **línea de tiros libres**.
  - ✚ **Línea de tres puntos**. Hay una en cada campo. Forman un semicírculo de 6,25 m. de radio alrededor del rectángulo de zona. Si se encesta la canasta detrás de ellas vale tres puntos. Es la línea de triple.



### ¿CÓMO SE JUEGA?

- **Objetivo del juego:** introducir la pelota en la canasta del equipo contrario del juego: introducir la pelota en la canasta del equipo contrario. Gana el equipo que enceste más canastas.

- **Jugadores:** cada equipo está compuesto por 12 jugadores, de los que 5 son los que juegan en la pista. Los cambios son ilimitados. Se pueden cambiar a un jugador tantas veces como se desee siempre que no hay acumulado 5 faltas.
- **El balón:** es esférico como en otros deportes colectivos pero más grande. Varía en función de las edades.
- Inicio del partido: se inicia con un salto entre dos jugadores (uno de cada equipo) en el círculo central.
- **Puntuación:** cada canasta que consigamos puede tener una puntuación diferente:
  - 🏀 1 punto: si se encesta desde la línea de tiro libre.
  - 🏀 2 puntos: si se encesta desde el interior de la línea de triple o línea de 6,75.
  - 🏀 3 puntos: si se encesta desde fuera de la línea de 6,75 (si se pisa no es válido).
- **Duración:** un partido de baloncesto tiene una duración reglamentaria de 4 tiempos de 10 minutos de tiempo real. Se llama así porque sólo se contabiliza cuando la pelota está en juego.
- Cada equipo tiene **24 segundos** por jugada para intentar lanzar a canasta antes de que concluya ese tiempo. Es los que se denomina “tiempo de posesión”.
- **Regla de los 3 segundos:** no podemos estar más de tres segundos en la zona del equipo rival.
- **Regla de los 8 segundos:** tenemos 8 segundos para pasar de nuestro campo al equipo contrario.

### **SÍ ESTÁ PERMITIDO**

En el terreno de juego:

- Moverte libremente.
- Si mi equipo tiene el balón, puedo estar en la zona un máximo de 3 segundos.

Con el balón:

- Botar, pasar o tirar.
- En las entradas a canasta puedo dar hasta dos pasos sin botar .

Con los contrarios:

- Presionar el balón para recuperarlo sin contacto físico.

### **NO ESTÁ PERMITIDO**

En el terreno de juego:

- Estar en la zona más de 3 segundos.
- Pisar la línea de banda o fondo cuando tenemos la pelota.

Con el balón:

- Dar pasos sin botar el balón (excepto en la entrada a canasta que se pueden dar dos pasos sin botar el balón). La falta se denomina **pasos**.
- Botar el balón cogiendo y volverlo a botar, botar el balón con las dos manos o saltar con el balón en las manos sin soltarlo. En estos tres casos la falta se denomina **dobles**.
- Mantener el balón en las manos más de 5 segundos.
- Tocar la pelota con las piernas.
- Si estás en el campo contrario, pasar o lanzar a tu campo la pelota (**campo atrás**).

Con los contrarios:

- Empujar, agarrar, golpear, zancadillear,.. (**falta personal**)
- Quitar el balón de forma violenta. (**Falta personal**).

***Todas estas infracciones se sancionan con la pérdida de posesión del balón. Sacará el equipo contrario desde la línea de banda o de fondo más cercana. Las faltas personales también pueden ser sancionadas con tiro libre.***

#### **ACTIVIDADES UNIDAD DIDÁCTICA: “BALONCESTO”**

1. Dibuja un campo de baloncesto. Señala las siguientes líneas y zonas del campo: líneas de banda, líneas de fondo, línea central, círculo central, línea de triple, zona y línea de tiros libres.
2. Explica en qué consisten las siguientes faltas del baloncesto: dobles, pasos, 3 segundos, 24 segundos, campo atrás y falta personal.