

APUNTES 2º E.S.O. EDUCACIÓN FÍSICA. SEGUNDA EVALUACIÓN.

UNIDAD DIDÁCTICA: “LA FUERZA”

CONCEPTO DE FUERZA

¿Qué es la fuerza?. ¿Has visto por la televisión a los levantadores de pesas?. ¿Y a los lanzadores de peso?. Verdad que es impresionante que sean capaces de levantar cargas tan pesadas, o de lanzar el peso tan lejos. Pues bien, pueden conseguirlo gracias a que tienen una cualidad física que conocemos con el nombre de fuerza muscular.

Podemos definir la fuerza como la capacidad que tiene el cuerpo de vencer o de oponerse a una resistencia utilizando la tensión provocada por la contracción de los músculos.

TIPOS DE FUERZA

Se pueden distinguir tres clases de fuerza:

- **Fuerza máxima.** Es la capacidad del músculo de desarrollar la máxima tensión posible, para ello, se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración, como. La velocidad del movimiento es mínima y las repeticiones que se realizan son pocas.
 - ✚ Masa o carga grande.
 - ✚ Aceleración baja.

Ejemplo: halterofilia.



- **Fuerza explosiva.** Es la capacidad de superar cargas no demasiado grandes con la máxima velocidad de movimiento. Tiene las siguientes características:

- ✚ Masa o carga pequeña o media.

- ✚ Aceleración máxima.

Ejemplos: El atleta que ejecuta un salto de longitud, lanzamiento de peso en atletismo.



- **Fuerza resistencia.** Es la capacidad de desarrollar una actividad de fuerza durante un tiempo largo y de resistir el cansancio que origina. Tiene las siguientes características:

- ✚ Masa o carga media.

- ✚ Aceleración media.

Ejemplos: Los remeros de una embarcación. Ejercicios de autocargas.



BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA SOBRE LA SALUD

Un trabajo adecuado de fuerza nos aporta, entre otros, los siguientes efectos positivos:

- Aumenta la masa muscular, aumentando la fuerza del músculo.
- Mejora el rendimiento en la realización de tareas tanto de la vida cotidiana como en el ámbito deportivo.
- Aumenta el tono muscular, lo que ayuda a mantener la postura corporal correcta.
- Se evitan enfermedades relacionadas con posturas inadecuadas del cuerpo.

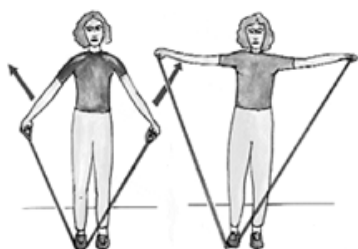
SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Para mejorar nuestro nivel de fuerza tenemos diferentes formas de trabajo:

- **Autocargas:** ejercicios en los que la resistencia a vencer es sólo la de tu propio cuerpo. Ejemplo: abdominales, flexiones, sentadillas,....



- **Sobrecargas.** se trata de utilizar cargas externas al propio cuerpo. En nuestro caso utilizaremos elementos sencillos como las bandas elásticas, balones medicinales, etc...



- **Ejercicios con compañero:** se trata de utilizar al compañero (de igual o similar peso) para trabajar la fuerza de diferentes maneras, empujes, arrastres, lucha, ejercicios de contra-resistencia, etc... En el caso de utilizar al compañero como sobrecarga, se hará con precaución pues puede suponer una carga elevada.



CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN EL TRABAJO DE FUERZA

Con el fin de que el entrenamiento de fuerza sea lo más beneficioso posible evitando riesgos innecesarios hemos de tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- No realizar ejercicios con la espalda encorvada pues podríamos dañar nuestra columna vertebral.
- Ejecutar correctamente los ejercicios.
- Prestar especial atención al fortalecimiento de músculos dorsales y abdominales.
- Trabajar de forma simétrica fortaleciendo por igual los lados derecho e izquierdo sin olvidar ninguna parte del cuerpo.
- Realizar un calentamiento previo y estiramientos suaves para recuperar la musculatura al final de la sesión.

UNIDAD DIDÁCTICA: “LA FLEXIBILIDAD”

CONCEPTO DE FLEXIBILIDAD

“Es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud”.

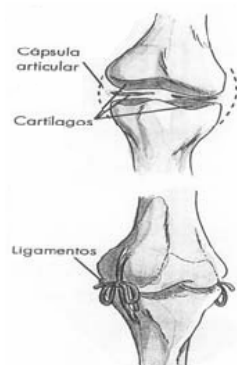
En la vida cotidiana, una buena flexibilidad evita en gran medida la aparición de posibles lesiones y en las actividades deportivas es especialmente importante y relevante en la práctica de la gimnasia artística y rítmica, danza, kárate...



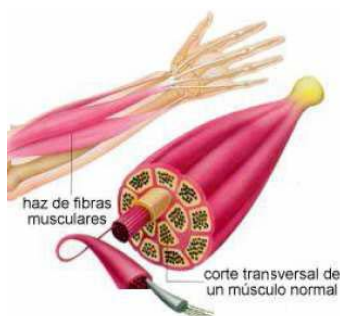
COMPONENTES DE LA FLEXIBILIDAD

FLEXIBILIDAD = Movilidad articular + Elasticidad muscular

a) **Movilidad articular:** es el grado de movimiento que tiene cada articulación. Varía en función de la articulación y de la persona. Ejemplo: La movilidad de la articulación del hombro es mayor que la de la articulación de la rodilla.



b) **Elasticidad muscular:** es la capacidad de los músculos y tendones para alargarse y acortarse sin deformarse (pudiendo volver a su forma original)



OTROS FACTORES CONDICIONANTES DE LA FLEXIBILIDAD

- Edad: desde el nacimiento se van limitando los niveles de flexibilidad.
- Sexo: por norma general, las mujeres son más flexibles que los hombres.
- Temperatura: a mayor temperatura se favorece la amplitud de los movimientos.
- Hora del día: mayor flexibilidad a horas intermedias que a primera o última hora del día.
- Grado de entrenamiento: al igual que el resto de CFB, se mejora con la práctica continuada. Si realizo ejercicios a diario, la conservaré durante mucho más tiempo.

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN SU DESARROLLO:

- El trabajo de flexibilidad debe ir precedido de un buen calentamiento para evitar lesiones y conseguir el máximo rendimiento.
- Para trabajar la flexibilidad hemos de estar relajados.
- Los ejercicios de flexibilidad se deben realizar de forma suave y durante un tiempo prolongado (20-40 segundos). Un estiramiento o movilización brusca de una zona puede producir lesiones como tirones musculares, distensiones de ligamentos, roturas fibrilares, etc.
- Lo más importante en un trabajo de flexibilidad es la continuidad y regularidad, pues la flexibilidad es una cualidad que se pierde rápidamente con la inactividad. Es más interesante trabajar esta cualidad 15 minutos diarios que hacer una sesión muy extensa un día a la semana.

TIPOS DE FLEXIBILIDAD

- **ESTÁTICA** (sin movimiento): se llega a la posición tras la relajación de la musculatura y se mantiene la misma. Ejemplo; una postura de yoga, taichí...



- **DINÁMICA** (en movimiento): Se llega a la posición debido a una actividad muscular voluntaria del sujeto que realiza un movimiento amplio. Pueden provocarse lesiones si se realiza de manera brusca. Ejemplo; lanzamiento de pierna en una patada de kárate.



SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

A) MÉTODO ACTIVO (STRECHING): uno por sí mismo alcanza la posición de estiramiento deseada, manteniendo dicha posición durante al menos 20 segundos.



B) MÉTODO PASIVO: Uno alcanza las posiciones deseadas con la ayuda de un compañero/a, de aparatos (espalderas, balón medicinal) o ayudándonos de la fuerza de gravedad.



Nosotros en clase utilizaremos principalmente los denominados ejercicios de **estiramiento** para trabajar la flexibilidad, tanto en los calentamientos y vuelta a la calma, como en sesiones específicas para la mejora de la flexibilidad en la parte principal. Se trata de ejercicios activos (llegamos a la posición por nosotros mismos) y estáticos. Para realizar los estiramientos de forma correcta los pasos a seguir son:

- Adoptamos la posición adecuada para trabajar el músculo correspondiente.
- Ampliamos el movimiento hasta que notamos tensión muscular, no hace falta llegar al dolor.
- Mantenemos la posición durante 15-30 segundos.
- Relajamos la musculatura.
- Repetimos al menos dos veces cada grupo muscular.

Ejemplos de ejercicios de estiramiento:

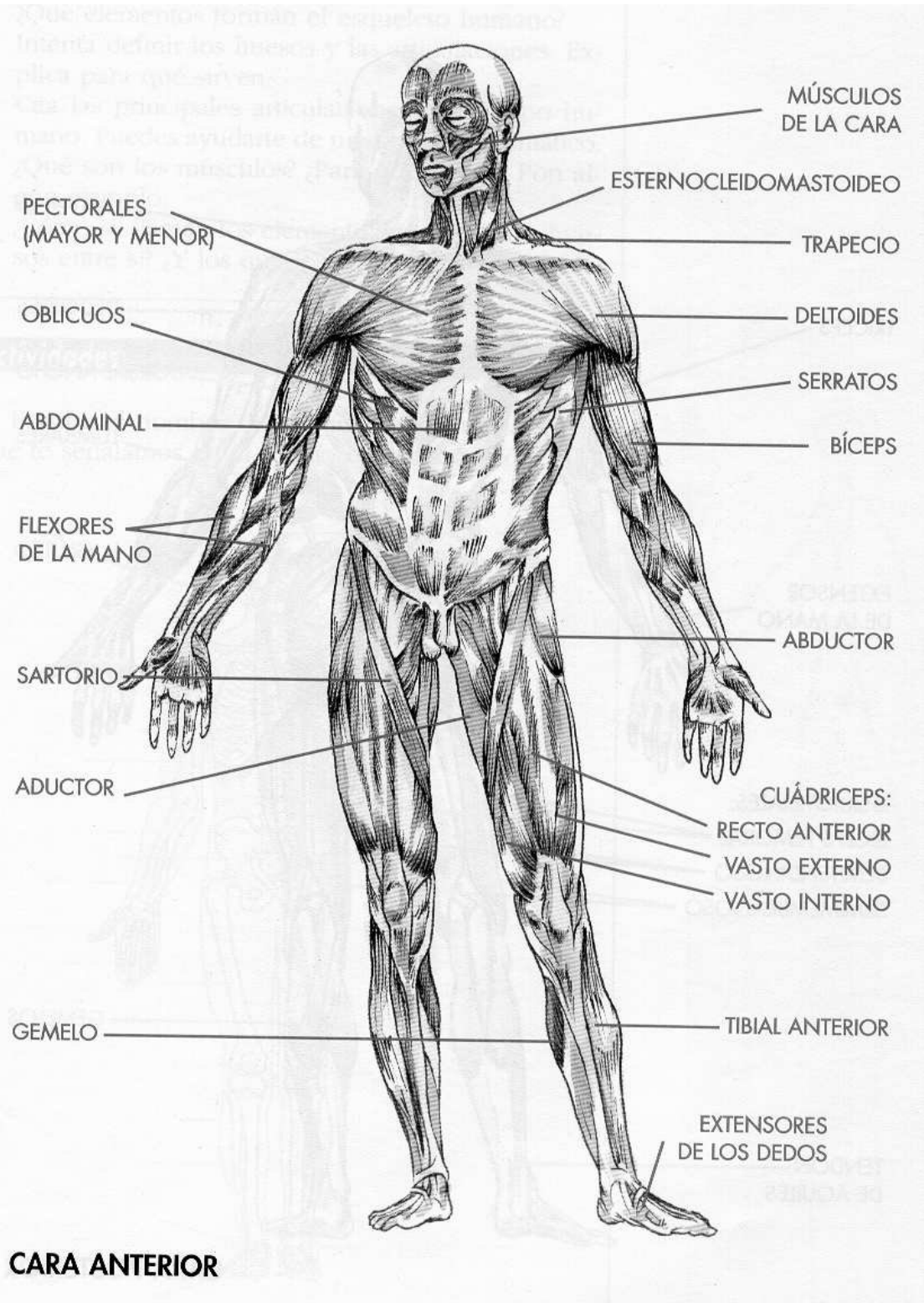


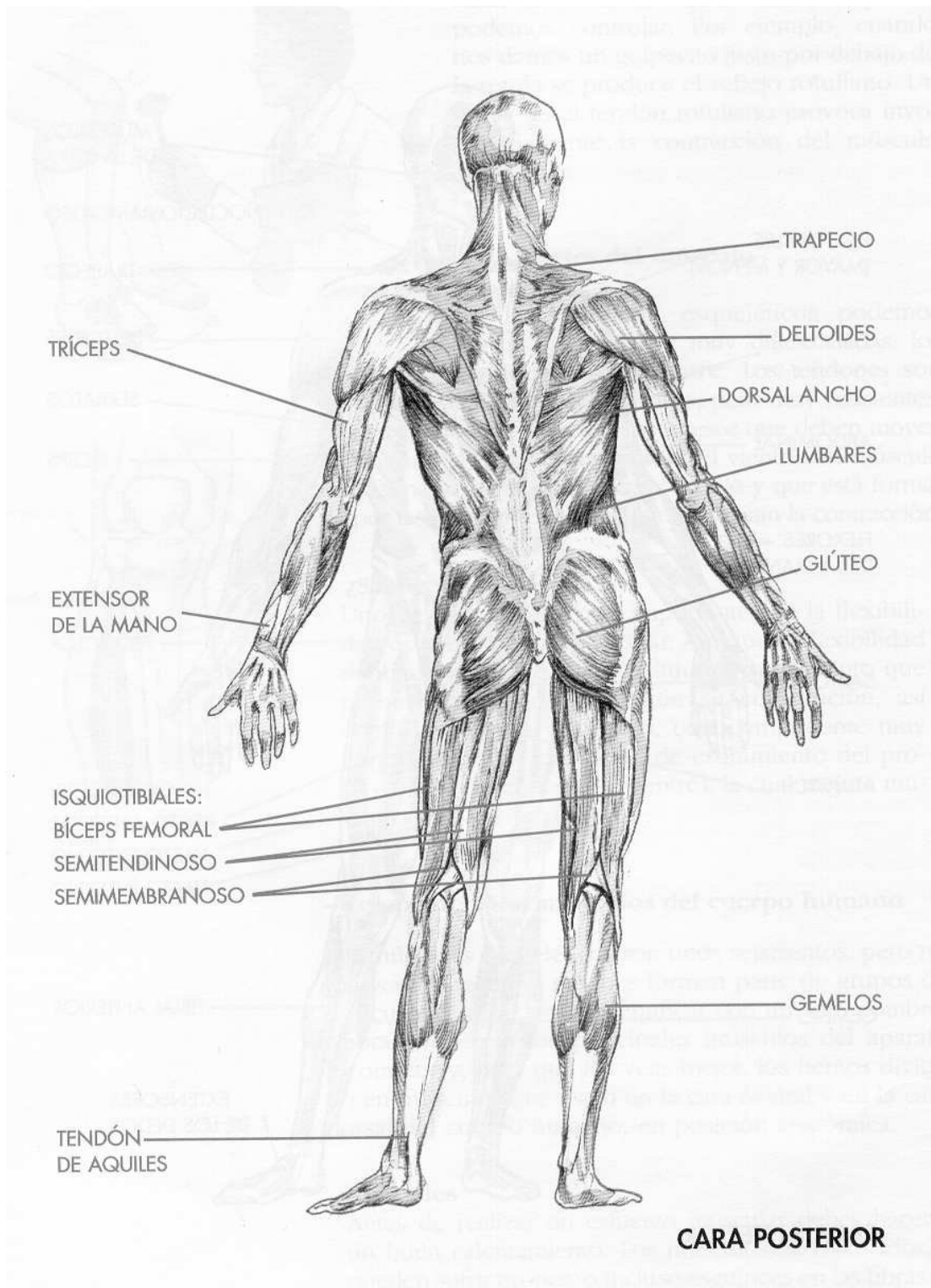
BENEFICIOS DEL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD

- Mejora la ejecución de los movimientos técnicos.
- Mejora la postura corporal.
- Disminuye el riesgo de lesión en la práctica deportiva.

PRINCIPALES MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO

Los músculos que debes aprender en este curso son los siguientes: pectorales, abdominales, bíceps, tríceps, cuádriceps, dorsales, lumbares, glúteos, aductores, isquiotibiales y gemelos.





UNIDAD DIDÁCTICA: “SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA. HÁBITOS SALUDABLES”

Los siguientes hábitos son tan importantes para la salud como la práctica correcta y adecuada del ejercicio físico. Hemos de cuidar aspectos de todos ellos ya que contribuirán a una mejor calidad en nuestras vidas así como a prevenir enfermedades.

HIGIENE CORPORAL

Algunos consejos para mantener una correcta higiene corporal:

- Para realizar ejercicio utiliza una vestimenta adecuada, suelta, cómoda y que transpire. No usar las prendas dos veces seguidas sin haberlas lavado.
- Los calcetines han de absorber el sudor y regular la temperatura de los pies para evitar lesiones y enfermedades: mejor de algodón y materiales sintéticos transpirables.
- El calzado ha de ser adecuado a la actividad que se realiza. Existe calzado de paseo, llamado deportivo que no es recomendable para la práctica deportiva porque no proporcionan estabilidad al pie, ni se adaptan a las superficies en las que se realiza ejercicio. Los cordones de las zapatillas deben estar ajustados y atados para prevenir posibles lesiones.
- Cuida tus pies tras el ejercicio, airea tus zapatillas, cuida tus uñas, que estén cortas para evitar rozaduras y ampollas.
- Dúchate después del ejercicio, y si se trata de tus clases de Educación Física, al menos aséate correctamente y cámbiate de camiseta.
- Si al terminar el ejercicio hace frío, abrígate inmediatamente para evitar constiparte.
- Después del ejercicio dedica unos minutos a los estiramientos y la relajación para que el cuerpo recupere adecuadamente.
- La higiene postural es muy importante y será estudiada en un tema aparte más adelante.

DESCANSO

Indicaciones para un buen descanso, muy importante para una correcta recuperación después del ejercicio:

- Debes dormir un mínimo de 8 horas, ya que durante el sueño se regeneran todas las sustancias que son imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo.

- Evita acostarte tarde viendo televisión, jugando o realizando cualquier actividad que deberías haber realizado antes, ya que tienes que dormir lo suficiente y estar descansado al día siguiente, más aún si además de las actividades diarias tienes que entrenar.
- No es bueno que te acuestes inmediatamente después del ejercicio intenso o de una comida copiosa. Realiza antes alguna actividad relajada que te ayude a conciliar el sueño.

LA HIGIENE POSTURAL

Cuando hablamos de Higiene Postural nos referimos al conjunto de normas que determinan la postura correcta que debemos adoptar, tanto en ejercicios dinámicos como estáticos.

Podemos definir la “actitud postural” como el conjunto de posturas que adopta nuestro cuerpo normalmente para mantenerse equilibrado con respecto a la fuerza de la gravedad. Una incorrecta actitud postural influirá a la larga de modo negativo en nuestra salud física. La actitud postural estará influenciada por el estado de ánimo de las persona.

Por otro lado, la “postura correcta” es la actitud postural en la cual los segmentos corporales de nuestro cuerpo sufren menos la acción de la fuerza de la gravedad. Es decir, será la posición correcta que todos deberíamos adoptar para que la espalda sufra menos en cualquier situación. Vendrá determinada por las normas de higiene postural.

Principales alteraciones de la columna vertebral

Los desequilibrios más comunes que pueden aparecer en la columna vertebral son:

- **Escoliosis:** El tronco se inclina hacia un lado apareciendo una curvatura en forma de “C” o “S” en el plano frontal de la columna.



• **Hipercifosis e hiperlordosis:** En la espalda encontramos tres curvaturas principales: dos curvas llamadas lordosis, una en el cuello y otra en la lumbar y dos curvas llamadas cifosis, una en el dorso y otra en el sacro, cuando estas curvaturas que todos tenemos aumentan más de lo normal se producen una serie de alteraciones que denominamos hipercifosis e hiperlordosis (aparece la “cheпа” o el “culo de pato”). Hipercifosis aumento de la curvatura a nivel dorsal principalmente (“cheпа”).



Hiperlordosis aumento de la curvatura a nivel lumbar principalmente (“culo de pato”).

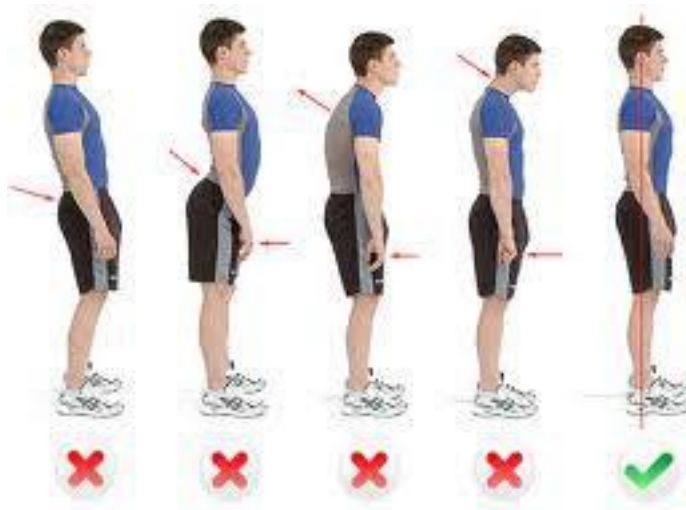


La mayoría de estos desequilibrios necesitan ayuda médica, pero unos hábitos correctos como los que veremos posteriormente pueden ayudarnos a prevenirlos y mejorarlos.

NORMAS DE HIGIENE POSTURAL Y SALUD.

Muchas de las posturas que adoptamos a lo largo del día van incidiendo negativamente en nuestro equilibrio postural y pueden generar problemas a la larga. A continuación veremos algunas actividades de la vida cotidiana y la forma correcta de realizarlas para evitar posibles lesiones.

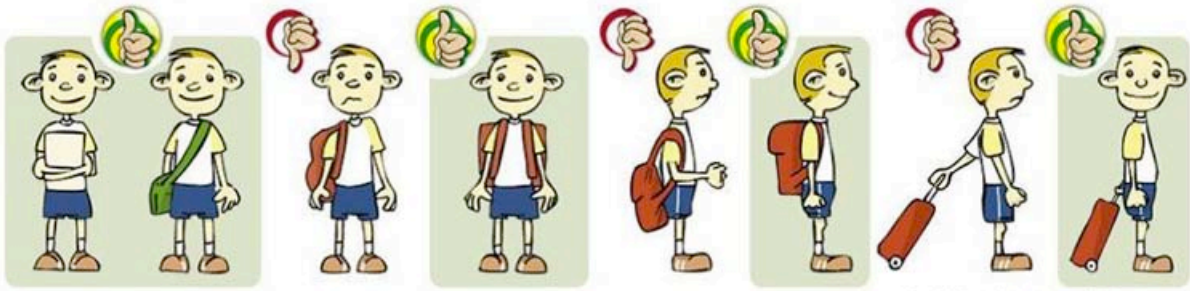
- **Bipedestación** (de pie): los hombros debe estar ligeramente inclinados hacia atrás. La cabeza debe estar erguida y levemente adelantada. El peso debe estar repartido de modo uniforme apoyando toda la planta de los pies. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.



- **Sedestación** (permanecer sentados): utiliza un asiento con respaldo y apoya la espalda todo lo que puedas. Los pies deben estar completamente apoyados en el suelo y mantener las rodillas en el mismo nivel o ligeramente por encima de las caderas.
- **Al estar acostado**: dormir boca arriba (decúbito supino): no es perjudicial si mantenemos los miembros inferiores ligeramente flexionados con una almohada o un cojín debajo de las rodillas, esto favorecerá el descanso de la columna y la relajación de la musculatura. Las piernas extendidas favorece el aumento de la lordosis lumbar y puede provocar dolor. Dormir boca abajo no es recomendable, pues al hacerlo se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y, para poder respirar, debe mantener el cuello girado durante varias horas. Dormir de lado con los miembros flexionados (posición fetal) es la posición ideal para relajar la columna durante el descanso.
- **Al levantar pesos**: acercar el peso lo máximo posible a tu cuerpo, procurar no doblar los brazos, flexionar las rodillas y mantener el tronco erguido y recto.

Transporte de Material Escolar

Se recomienda no llevar más del 10% del peso corporal.



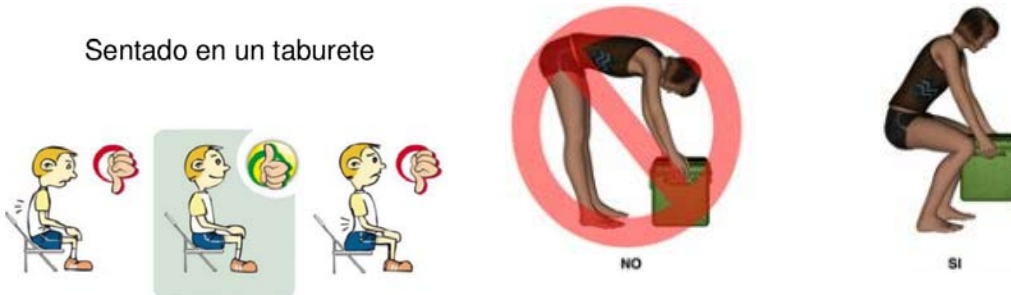
Cuando llevo el carrito, cambio de mano de vez en cuando.

Sentado en CLASE

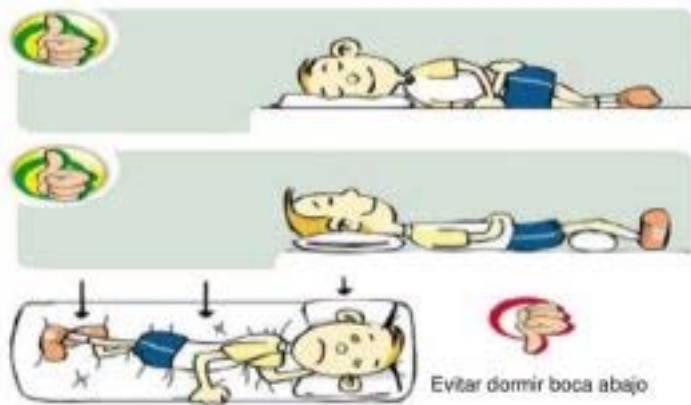
La posición correcta: espalda apoyada, sentado atrás y pies en apoyo completo.



Sentado en un taburete



Acostado

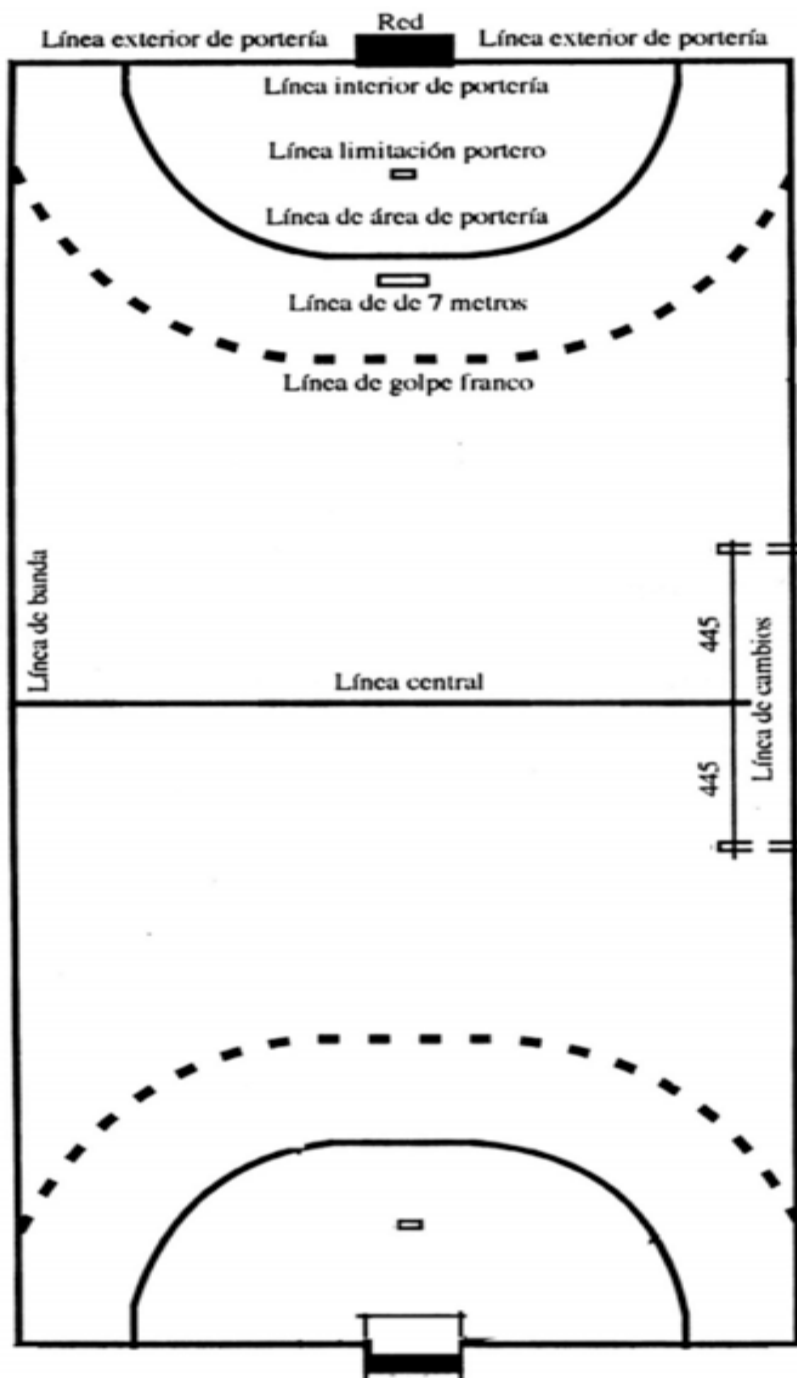


UNIDAD DIDÁCTICA: “BALONMANO”

1. EL TERRENO DE JUEGO

El terreno de juego: es un rectángulo de 40 x 20 metros, con las siguientes líneas y zonas (ver gráfico) :

- Línea de portería. Línea de limitación del portero (4 metros). Línea de área de portería (6 metros). 7 metros (penalti). Línea de 9 metros (golpe franco). Línea de banda. Línea central. Línea de cambios. Área de portería



2. REGLAS DE JUEGO

Los jugadores de campo no pueden entrar en el área de portería. Pueden moverse libremente por el resto del terreno.

- **Área de portería :**
 - ✚ Si un jugador de campo atacante entra en ella se produce golpe franco (falta).
 - ✚ Si jugador de campo defensor entra en ella se produce golpe franco si no es una ocasión clara de gol y penalti si se trata de una ocasión clara de gol.
- **Duración del partido:** se compone de dos tiempos de 30 minutos con un descanso de 10 minutos.
- **Los jugadores:** por cada equipo intervienen de forma simultánea 6 jugadores de campo y un portero. Un equipo lo componen un máximo de 12 jugadores.
- **El portero:**
 - ✚ Dentro de su área puede tocar el balón en actitud defensiva con cualquier parte del cuerpo.
 - ✚ Una vez que se hace con el balón en su área, no tiene restricciones de movimiento salvo que retenga el balón más de 3 segundos.
 - ✚ Si cuando despeja un balón éste sale por la línea de portería, el balón queda en su posesión para que saque de portería.
 - ✚ Puede salir del área sin el balón y comportarse como un jugador más de campo.
 - ✚ No puede salir del área con el balón en las manos, ni introducir un balón que esté fuera del área dentro de la misma.
 - ✚ Si el balón es introducido en el área por el portero o por un defensor que realiza un pase al portero encontrándose éste dentro del área se sancionará con golpe franco.
- **Cómo jugar el balón:**
 - ✚ Normalmente se juega con las manos, aunque se puede contactar con él con cualquier parte del cuerpo por encima de las rodillas.
 - ✚ El balón se puede tener en las manos sin realizar ninguna acción un máximo de tres segundos.
 - ✚ **Pasos:** cuando un jugador recibe el balón puede dar como máximo 3 pasos sin botarlo. Si después de dar los 3 pasos permitidos bota la pelota, tiene derecho a otros 3 pasos más completando lo que se denomina en

balonmano ciclo de pasos. CICLO DE PASOS = 3 PASOS + BOTE + 3 PASOS

- + **Dobles:** si un jugador después de botar el balón lo recoge, podrá dar 3 pasos y lanzar o pasar, pero NO volver a botar.
- **Comportamiento con el contrario:**
 - + Se puede bloquear el paso a un contrario con el tronco.
 - + No se puede agarrar, empujar, zancadillear, golpear...
 - + No se puede arrebatarse o golpear el balón que está en poder de un contrario.
- **SANCIONES TÉCNICAS:** castigan el incumplimiento de las reglas del juego.
 - + **El golpe franco:** así se denomina al lanzamiento que se realiza cuando un equipo comete una infracción o falta. El balón se pondrá en juego desde el lugar donde se ha cometido la falta, salvo que ésta se produzca entre las líneas de 6 y 9 metros, en cuyo caso se sacará desde el punto de la línea de 9 metros más cercano al lugar de la falta.
 - + **Lanzamiento de 7 metros o penalti:** cuando se frustra una clara ocasión de gol en cualquier parte del terreno de juego por un jugador los árbitros sancionarán la acción con penalti.
- **SANCIONES DISCIPLINARIAS:** se aplican para castigar el INCUMPLIMIENTO REITERADO de las reglas del juego o el comportamiento agresivo y/o antideportivo. Tienen un carácter PROGRESIVO. Existen los siguientes tipos,
 - + **Amonestación:** por la reiteración de faltas, el jugador recibe TARJETA AMARILLA.
 - + **Exclusión:** el jugador que comete la falta queda fuera del partido durante 2 minutos, tiempo en el que su equipo debe continuar jugando con un jugador menos. Al pasar los 2 minutos se recupera al jugador sancionado.
 - + **Descalificación:** un jugador es descalificado al recibir su tercera exclusión. El árbitro le mostrará entonces la TARJETA ROJA, por lo cual ya no podrá intervenir en el partido, aunque al pasar los dos minutos de sanción podrá entrar en el campo otro compañero para que el equipo recupere el número total de jugadores.
 - + **Expulsión:** en el caso de un comportamiento agresivo, el árbitro puede expulsar directamente a un jugador, de forma que éste ya no podrá incorporarse al juego en todo el partido y su equipo se verá obligado a permanecer con un jugador menos durante el tiempo que reste hasta finalizar el encuentro.

3. DISTRIBUCIÓN DE LOS JUGADORES

Los jugadores se distribuyen en el campo durante el juego en una serie de puestos específicos tanto en la fase de ataque como en la de defensa. En los gráficos que se adjuntan pueden verse las colocaciones más habituales, las cuales pueden variar especialmente en defensa según las intenciones tácticas del entrenador.

Vamos a comentar brevemente las funciones de los jugadores en **ATAQUE**:

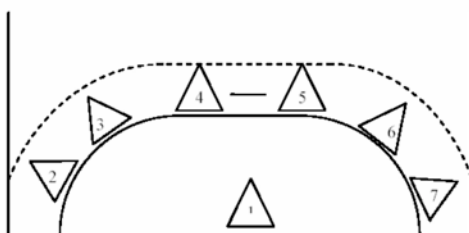
- **Central:** jugador rápido y habilidoso que se encarga de distribuir el juego. Tiene un buen sentido táctico del juego y también suele ser buen lanzador buscando huecos entre la defensa.
- **Laterales:** Suelen ser jugadores altos y corpulentos con un potente lanzamiento que supera a los defensores normalmente en salto. Contribuyen a romper las defensas cerradas desde la línea de 9 metros.
- **Extremos:** Suelen ser jugadores rápidos, ágiles, poco pesados y con gran capacidad de salto. Aprovechan al máximo el terreno de juego para abrir las defensas y generar huecos.
- **Pivote:** el pivote es el encargado de internarse en la muralla defensiva y abrir huecos donde sea posible. Son jugadores robustos, que funcionan bien en el cuerpo a cuerpo. Sus movimientos pueden dejar paso libre a los laterales, pero también se convierten en goleadores cuando reciben un buen pase y se giran con velocidad hacia la portería.
- **Portero:** Es el jugador que defiende la portería del equipo. Es el único jugador que puede pisar el área de su equipo y, dentro de esta, golpear el balón con cualquier parte de su cuerpo. Si abandona su área se convierte en un jugador normal

ATAQUE



EN DEFENSA:

- **Exterior izquierdo** (número 2 en el dibujo): generalmente se corresponde con los jugadores que atacan por los extremos.
- **Defensa lateral izquierdo** (número 3 en el dibujo): generalmente se corresponde con el lateral izquierdo en ataque.
- **Defensa central izquierdo** (número 4 en el dibujo): generalmente se corresponde con el pivote en ataque.
- **Defensa central derecho** (número 5 en el dibujo): generalmente se corresponde con el pivote en ataque.
- **Defensa lateral derecho** (número 6 en el dibujo): generalmente se corresponde con el lateral derecho en ataque.
- **Exterior derecho** (número 7 en el dibujo): generalmente se corresponde con el extremo derecho en ataque.
- **Portero.**



- 1- Portero
- 2- Exterior izquierdo
- 3- Def. lateral izquierdo.
- 4- Def. central izquierdo.
- 5- Def. central derecho.
- 6- Def. lateral derecho.
- 7- Exterior derecho.

NORMAS PARA LA ENTREGA Y REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES.

- No intentes hacerlo rápido, dedícale el tiempo necesario.
- No se entregarán ejercicios en blanco. Antes de hacer las actividades, **lee los apuntes**, donde encontrarás toda la información necesaria para hacerlas. En caso de duda pregunta a la profesora, antes del día de entrega de los ejercicios, no esperes al último momento.
- Cuida la presentación y no pongas faltas de ortografía.
- No entregues todos los apuntes a la profesora, únicamente las hojas correspondientes a las actividades.
- Las actividades se entregarán en una funda de plástico.
- No olvides poner el nombre, apellidos y curso.
- También puedes consultar dudas o entregar determinados trabajos en el siguiente email: cri10ma@hotmail.com.

ACTIVIDADES UNIDADES DIDÁCTICAS: FUERZA Y FLEXIBILIDAD

1. Tipos de fuerza, explícalos y pon un ejemplo de ejercicio de cada uno.
2. Escribe dos beneficios sobre la salud del entrenamiento de la fuerza.
3. Explica en que consisten los sistemas de entrenamiento de la fuerza denominados “autocargas” y “sobrecargas”. Pon un ejemplo de ejercicio de cada uno.
4. Escribe tres normas para que el trabajo de fuerza se realice de forma adecuada.
5. A) Cita los dos componentes de la flexibilidad. B) Escribe otros dos factores de los que depende la flexibilidad.

6. Escribe tres normas para que el trabajo de flexibilidad se lleve a cabo de forma adecuada.

7. Dibuja dos estiramientos y señala que músculo trabajan.

8. En el siguiente dibujo señala los siguientes músculos: pectorales, abdominales, bíceps, tríceps, dorsales, lumbares, glúteos, cuádriceps, aductores, isquiotibiales y gemelos.



ACTIVIDADES UNIDAD DIDÁCTICA: “HIGIENE POSTURAL”

ACTIVIDAD 1. En esta ficha vas a ver una serie de posturas que adoptamos en la vida diaria. Analízalas y responde a estas preguntas:

PREGUNTAS	RES	PREGUNTAS	RES
1. ¿Me siento correctamente en clase?	SI/NO	5.- ¿Soy capaz de coger correctamente un objeto elevado?	SI/NO
2. ¿Transporto correctamente la mochila o el material escolar?	SI/NO	6.- ¿Duermo correctamente?	SI/NO
3.- ¿Me siento correctamente delante del ordenador?	SI/NO	7.-¿Realizo correctamente las actividades diarias?	SI/NO
4.- ¿Levanto correctamente objetos pesados del suelo?	SI/NO	8.-¿Soy capaz de coger objetos pesados correctamente?	SI/NO

Si has respondido a la mayoría de las preguntas que sí, ¡enhorabuena!, vas por buen camino y tu espalda tendrá más probabilidades de aguantar sana por mucho tiempo. Si la mayoría de tus respuestas han sido negativas, presta atención a las actividades diarias porque tarde o temprano acabarás teniendo problemas de espalda (si no los tienes ya).

Actividad 2: ¿Sabías que el peso de tu mochila no debe superar el 10 % de tu propio peso? Para evitar cargar nuestro cuerpo con sobrepeso vamos a realizar un experimento. Pesa tu mochila cada día de la semana y calcula si su peso es el correcto. Usa para ello la báscula que usas para pesarte en casa. Si no tienes puedes utilizar la del instituto.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PESO MOCHILA					
% EN RELACIÓN A TU PESO CORPORAL					

¿Cómo calcular el porcentaje de la mochila con respecto a nuestro propio peso?

Supongamos que pesamos 50 kg. Y que nuestra mochila pesa el lunes 5 kg. Para calcular el porcentaje de peso de la mochila con respecto a nuestro peso haremos lo siguiente:

50 kg-----100

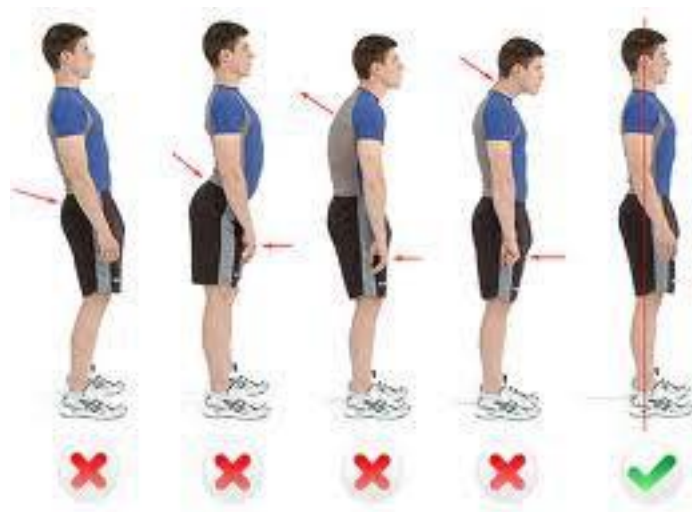
5 kg----- X

$$50X = 500$$

$$X = 500/50 = 10$$

En este caso estaríamos justo en el límite porque el peso de nuestra mochila supone el 10 % de nuestro peso.

Actividad 3: Junto con un compañero analiza tu postura en bipedestación. De las siguientes figuras comprueba con cual se corresponde. Analiza cuales son tus principales errores y explica la forma de corregirlos.



Actividad 4: cita y explica las tres principales alteraciones de la columna. Dibújalas.

ACTIVIDADES UNIDAD DIDÁCTICA: “BALONMANO”

1. Completa:

Un partido de balonmano se compone de _____ tiempos de _____ minutos de duración cada uno. En el campo juegan _____ jugadores más el portero. Cuando un equipo comete una falta o infracción es castigado con _____.

Si se evita una ocasión clara de gol el árbitro sancionará la acción con _____ y el equipo contrario lanzará a portería desde la línea de _____ metros.

2. Escribe verdadero o falso según corresponda:

- Si botamos el balón, lo cogemos y lo volvemos a botar, cometemos una falta denominada dobles:
- Si damos tres pasos, botamos y damos otros tres pasos, cometemos una falta denominada pasos:
- El portero fuera del área puede darle al balón con cualquier parte del cuerpo:
- Se puede quitar el balón a un jugador contrario que lo tiene agarrado, siempre que no le toquemos ninguna parte del cuerpo.:

3. Dibuja la colocación más habitual de los jugadores en ataque (sistema 3-3) y pon el nombre de cada jugador.

4. Dibuja la colocación más habitual de los jugadores en defensa (sistema 6-0) y pon el nombre de cada jugador.

5. Dibuja un campo de balonmano con sus medidas. Línea de limitación del portero. Línea de área de portería. Línea de penalti. Línea de golpe franco. Línea de banda. Línea central. Área de portería

