

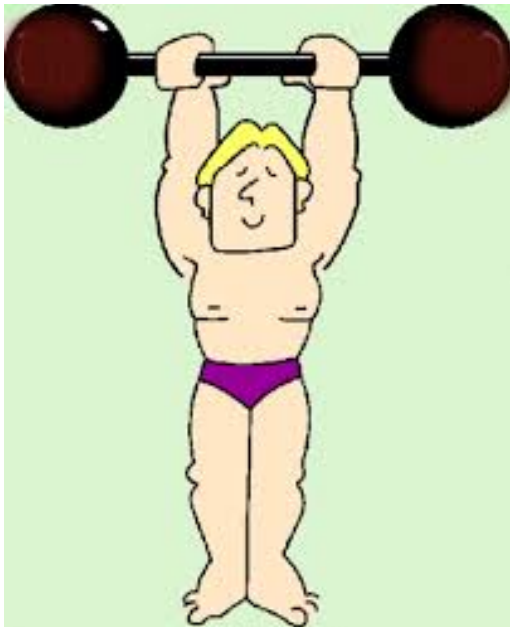
APUNTES 1º E.S.O. EDUCACIÓN FÍSICA. SEGUNDA EVALUACIÓN.

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.



BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA SOBRE LA SALUD

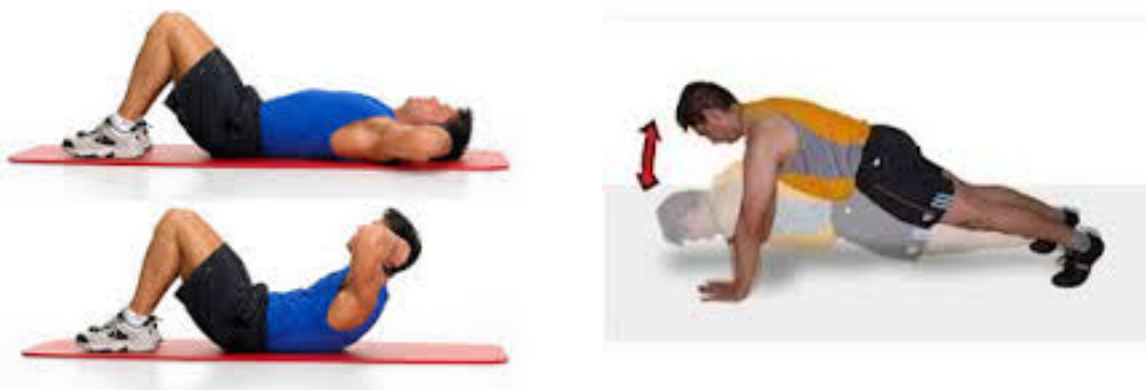
Un trabajo adecuado de fuerza nos aporta, entre otros, los siguientes efectos positivos:

- 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:

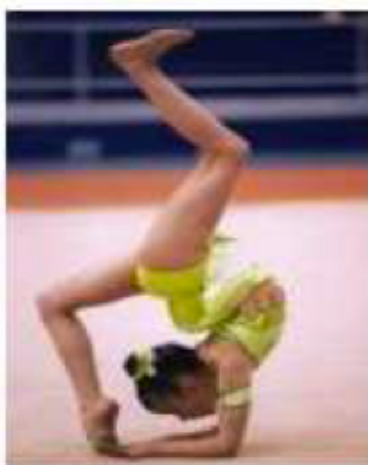
- No realizar ejercicios con la espalda encorvada pues podríamos dañar nuestra columna vertebral.
- Ejecutar correctamente los ejercicios.
- Prestar especial atención al fortalecimiento de músculos dorsales y abdominales.
- Trabajar de forma simétrica fortaleciendo por igual los lados derecho e izquierdo 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...



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.

ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad la podemos trabajar tanto de forma dinámica (en movimiento) como estática (sin movimiento). Cuando trabajamos la estática 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.

Los principales ejercicios para el trabajo de la flexibilidad son los denominados estiramientos. Como por ejemplo:

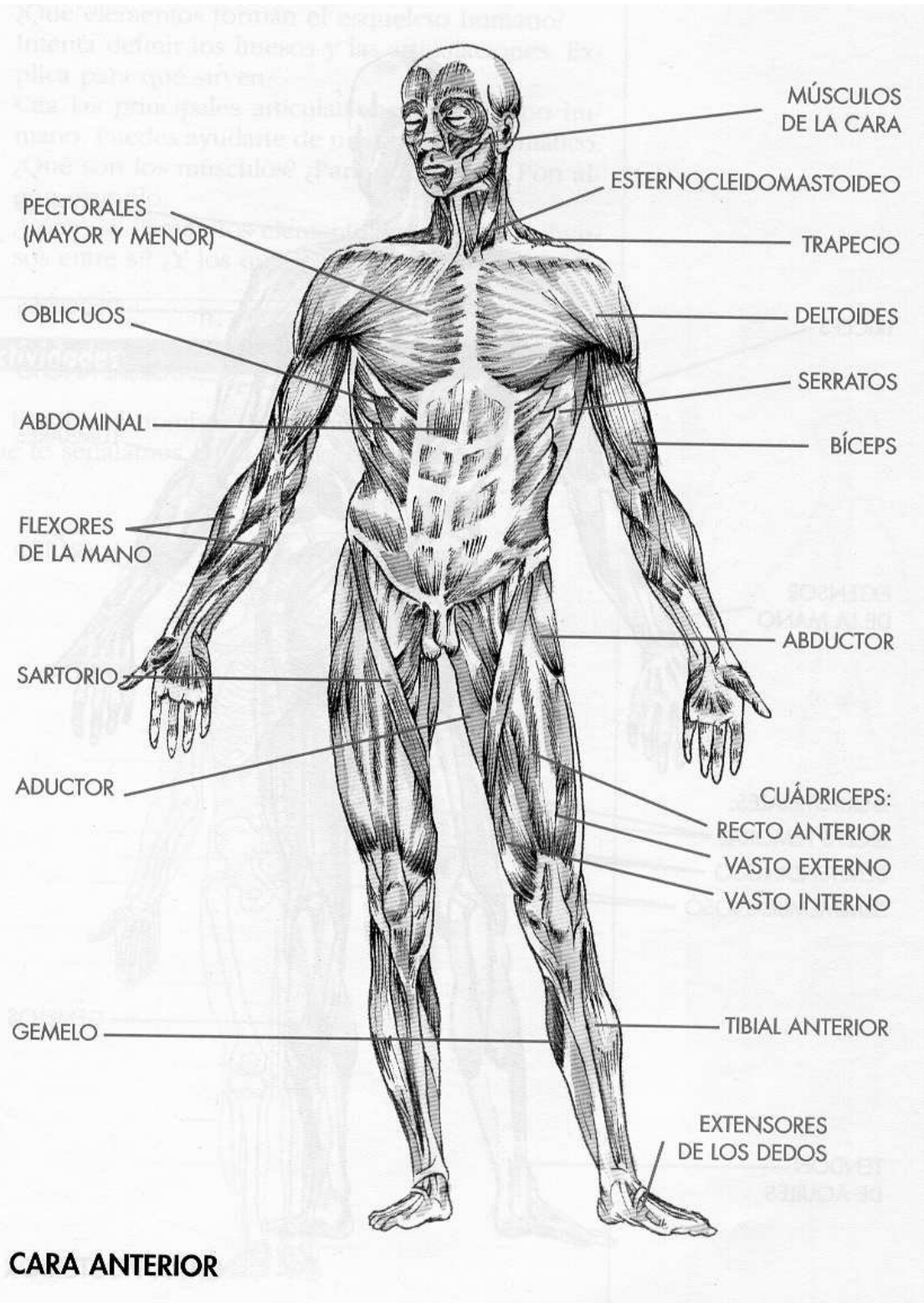


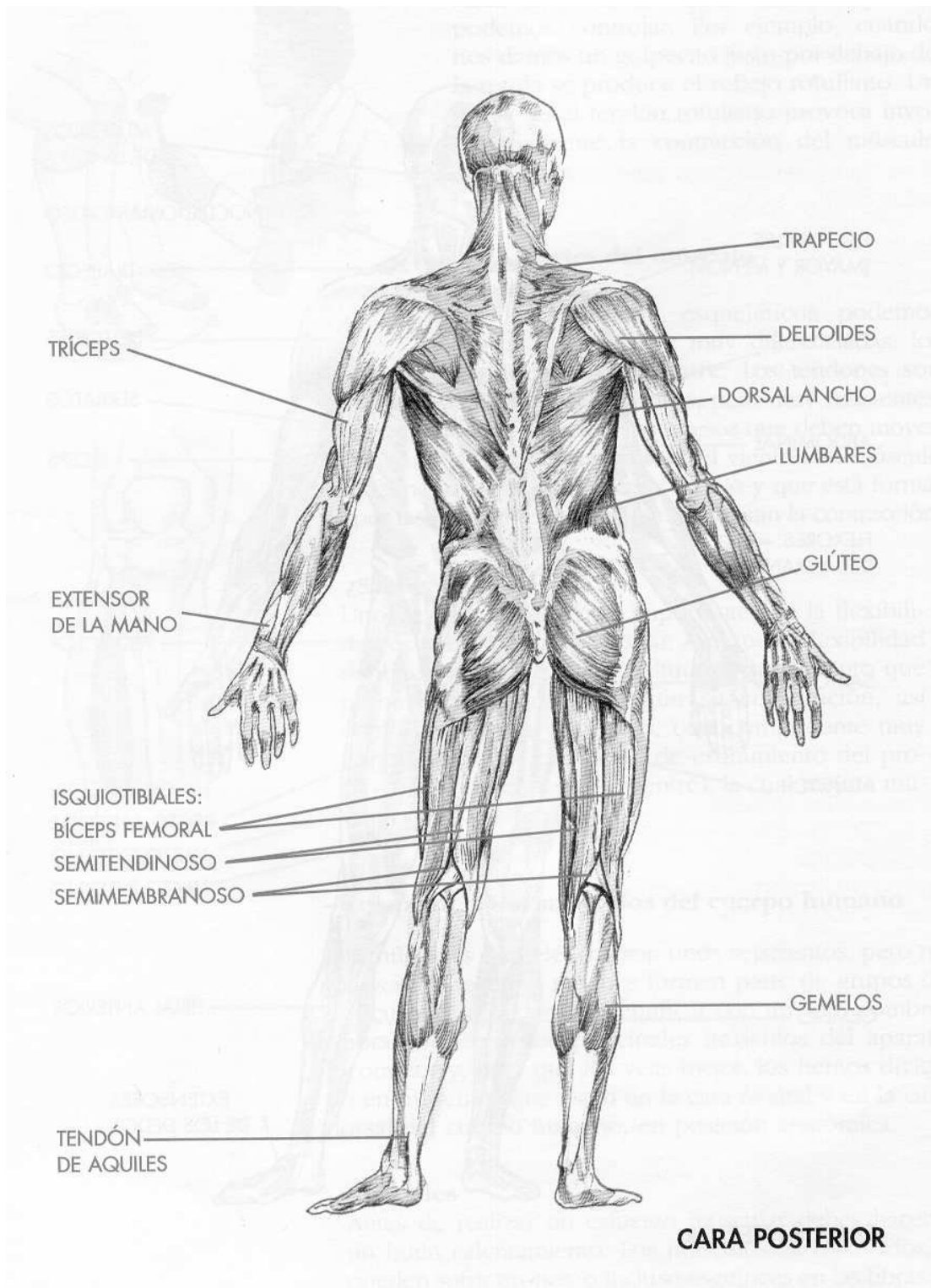
BENEFICIOS DEL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD

- 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.

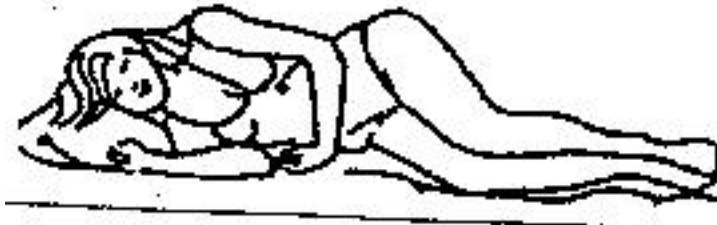
- Evita acostarte tarde viendo televisión, jugando o realizando cualquier actividad que deberías haber realizado antes, ya que tienes que dormir lo suficiente y estar descansado al día siguiente, más aún si además de las actividades diarias tienes que entrenar.
- No es bueno que te acuestes inmediatamente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

LA HIGIENE POSTURAL

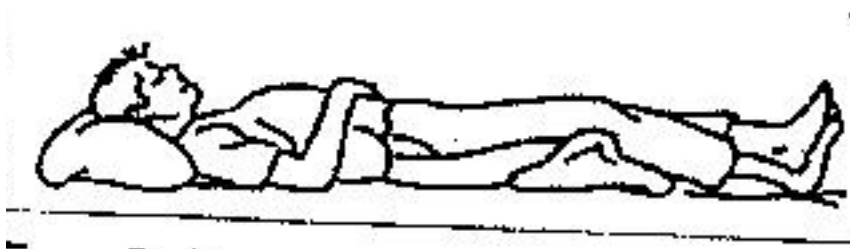
Para prevenir el dolor de espalda y las diferentes malformaciones es fundamental automatizar hábitos correctos en nuestras actividades cotidianas:

Tumbado (dormir):

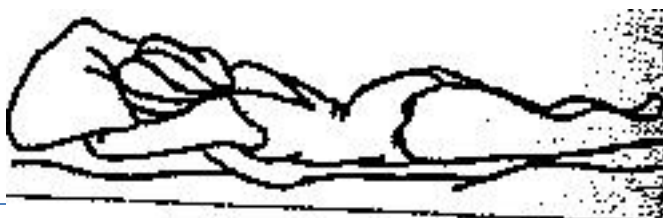
- Dormir de lado con los miembros inferiores flexionados (posición fetal) es la posición ideal para relajar la columna durante el descanso.



- 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.

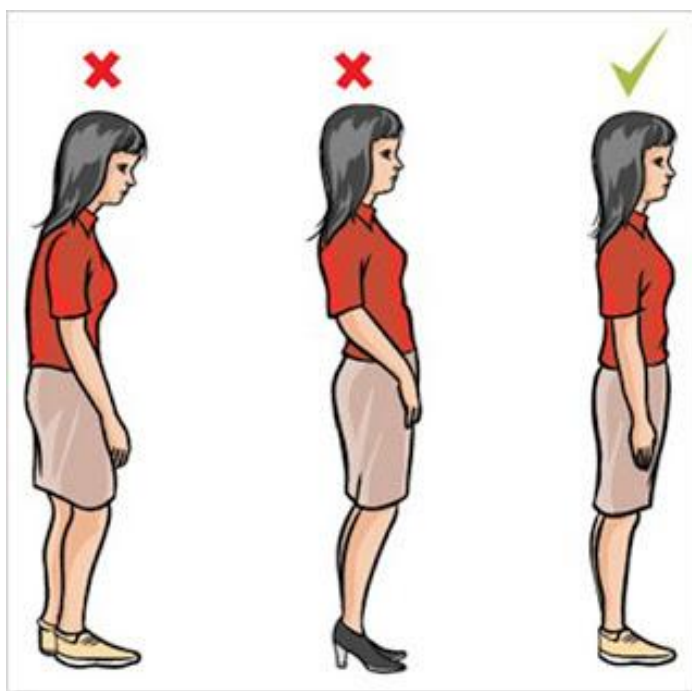


- Dormir boca abajo (decúbito prono): es la postura más perjudicial para la columna, ya que se produce un aumento de la lordosis lumbar y una posición mantenida en rotación de la columna cervical. Además dificulta los movimientos respiratorios.



Bipedestación:

- Debemos evitar la bipedestación prolongada, ya que el cuerpo no está preparado para estar mucho tiempo de pie (sin moverse), está más preparado para movimientos dinámicos.
- La bipedestación prolongada puede provocar tensión de las estructuras posteriores de raquis.



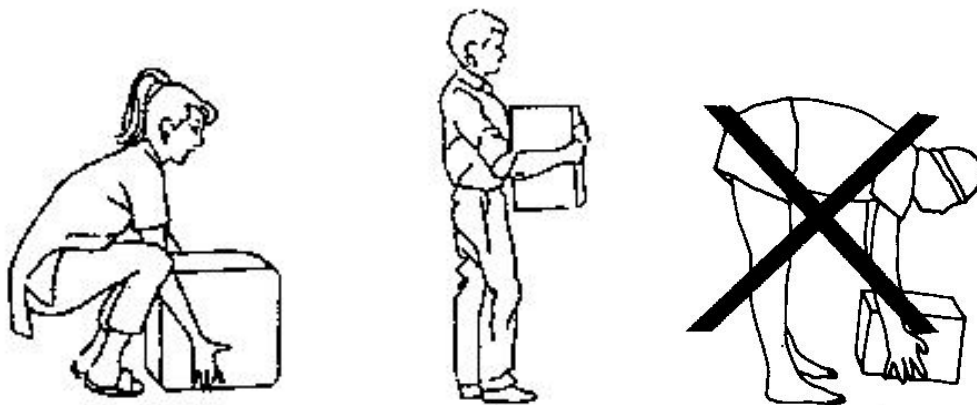
Sentados en el aula:

- Los pies deben apoyarse completamente en el suelo
- Las rodillas deben quedar a la altura de las caderas
- Debemos sentarnos lo más atrás posible manteniendo la espalda recta y adosada al respaldo del asiento.
- Los codos deben permanecer flexionados y los antebrazos apoyados en la mesa.



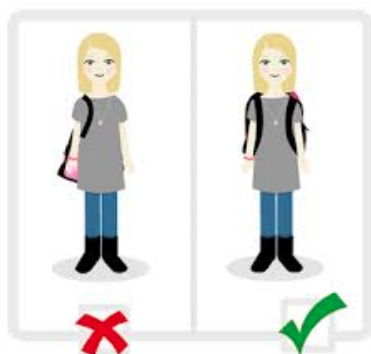
Levantarse un objeto:

- Se debe hacer por medio de una flexo-extensión de piernas y no por una extensión del tronco con piernas extendidas
- El objeto debe permanecer lo más cerca posible del cuerpo.



Transportar un objeto o mochila:

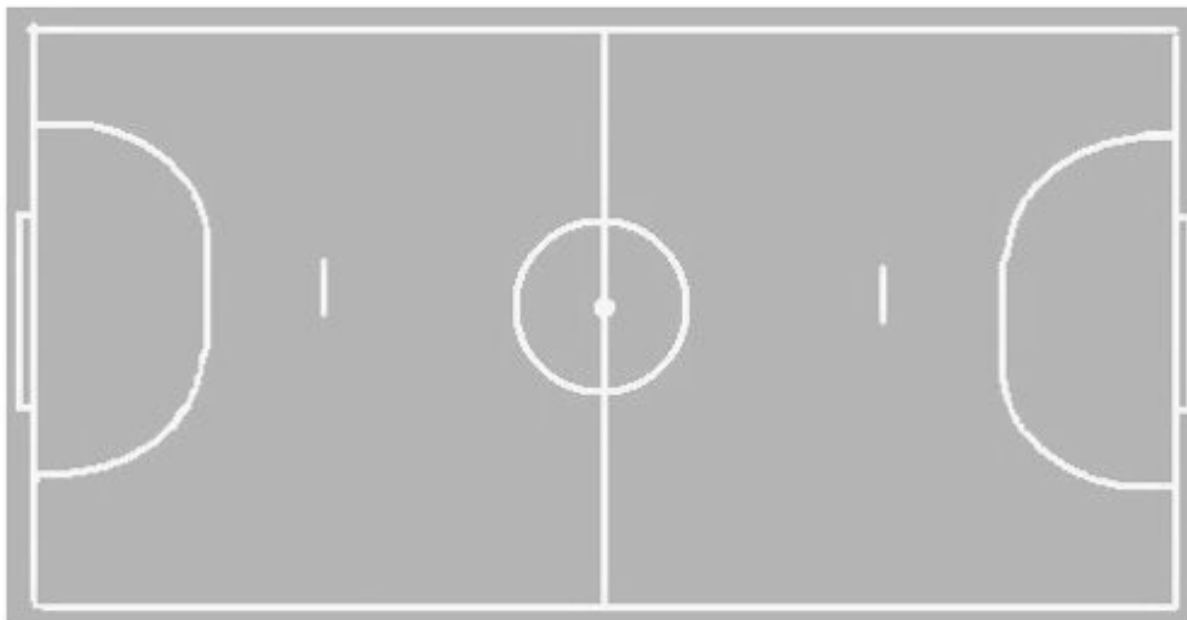
- Coger el objeto con ambos miembros superiores manteniéndolo pegado al tronco.
- Repartir la carga de forma simétrica
- No inclinar el tronco con las piernas extendidas ni girar el cuerpo mientras se está transportando un objeto.
- Lleva a diario al Instituto sólo lo necesario. Cuanto menos peso transporte, mejor.
- Utiliza preferentemente la mochila con ruedas cambiándola de mano de vez en cuando.
- Si utilizas mochila “de espalda”, llévala colgada sobre los dos hombros y con las correas tensas para que se te ajuste a la espalda.
- Si llevas una bandolera o bolso (lo cual no es recomendable), llévalo cruzado y pegado al cuerpo.



UNIDAD DIDÁCTICA: “FÚTBOL-SALA”

¿DÓNDE SE JUEGA?

Es un rectángulo cuyas dimensiones reglamentarias son de 40 X 20 metros aproximadamente. Las líneas longitudinales se denominan líneas de banda, mientras que las que definen la anchura se llaman líneas de fondo.



Campo rectangular: 40 metros de largo por 20 m. de ancho, dividido en dos mitades por una línea central.

- Círculo central: Situado en el centro de la cancha y tiene un radio de 3 metros.
- Área de penalalti: área delimitada por una línea continua dibujada a 6 metros de distancia desde la portería.
- Punto de penalalti: Círculo pintado a una distancia de 6 metros del centro de cada portería desde donde se ejecuta el penalalti.
- Punto de doble penalalti: Línea pintada a una distancia de 10 metros desde donde se ejecuta el doble penalalti.

REGLAMENTO BASICO

El fútbol Sala, al igual que otros deportes de invasión, tiene como objetivo introducir el balón en la portería contraria para conseguir puntuar. Se enfrentan dos equipos de cinco jugadores (4 jugadores y un portero).

- La duración del partido es de dos tiempos de 20 minutos con 10 minutos de descanso.

- El juego da comienzo en la primera y segunda parte, al igual que después de un gol con un saque de centro y hacia adelante.
- Para que sea gol el balón debe traspasar completamente la línea de meta.
- Los saques de banda y los córner se realizan con el pie.
- Los saques del portero los debe realizar él con la mano y debe tocar el balón el suelo o algún jugador antes de pasar a campo contrario.

SE CONSIDERAN FALTAS:

- Dar o intentar dar una patada a un contrario.
- Zancadillear a un contrario o intentar hacerle caer.
- Jugar de forma peligrosa frente a un contrario.
- Sujetar a un contrario para impedir que realice una acción.
- Empujar a un contrario con las manos o los brazos.
- Jugar el balón o golpearlo con las manos o con los brazos, a no ser que sea de forma involuntaria o lo haga el portero

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. ¿Qué es la fuerza?.
2. Escribe dos beneficios sobre la salud del entrenamiento de la fuerza.
3. Explica en que consiste el sistema de entrenamiento de la fuerza denominado “autocargas”. Pon un ejemplo de ejercicio.
4. Escribe tres normas para que el trabajo de fuerza se realice de forma adecuada.
5. ¿Qué es 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”

Para que conozcas como deben ser las posturas que debes adoptar en tu vida cotidiana para evitar molestias y dolores, especialmente en la espalda, debes hacer el siguiente trabajo que consta de dos partes:

1ª- En la primera parte del trabajo tienes que distinguir entre posturas correctas e incorrectas (**mínimo cuatro**):

Si dispones de una máquina de fotos digital: hazte fotografiar en diferentes situaciones cotidianas (postura incorrecta y alternativa correcta) y explica brevemente cada una de ellas. Si reduces convenientemente el tamaño de cada foto e imprimes varias en cada hoja a blanco y negro no te supondrá demasiado trabajo ni te resultará muy costoso. También puedes enviar el trabajo por email. Si lo deseas la cara puede ir tapada o con la imagen pixelada. En caso de que no puedas disponer de cámara díselo a tu profesora.

2ª- En la segunda parte tienes que, teniendo en cuenta lo explicado en los apuntes, pensar en cómo actúas tú durante todo el día. Explica los errores que cometes a lo largo de la jornada y la forma de solucionarlos. Busca las situaciones más habituales: estar sentado, estudiar, dormir, llevar la mochila, etc. **Mínimo cinco situaciones diferentes.**

EN EL TRABAJO ADEMÁS DE LOS CONTENIDOS ESMÉRATE EN LA PRESENTACIÓN:

- LA PRIMERA PÁGINA DEBE SER UNA PORTADA DONDE PONDRÁS TU NOMBRE Y APELLIDOS, CURSO QUE HACES, TÍTULO DEL TRABAJO Y ASIGNATURA.
- LA SEGUNDA PÁGINA SERÁ UN ÍNDICE DEL TRABAJO.
- LA TERCERA PÁGINA SERÁ UNA INTRODUCCIÓN EN LA QUE EXPLIQUES EN QUE CONSISTE EL TRABAJO.
- LOS CONTENIDOS DEL TRABAJO DEBEN ESTAR DISTRIBUIDOS EN APARTADOS, NUMERADOS Y CON SU CORRESPONDIENTE TÍTULO.
- PUEDES UTILIZAR ESTOS APUNTES O CUALQUIER OTRA INFORMACIÓN QUE SAQUES DE ENCICLOPEDIAS, REVISTAS, INTERNET, ETC. LAS FUENTES UTILIZADAS DEBEN APARECER EN LA **BIBLIOGRAFÍA** DEL TRABAJO EN LA ÚLTIMA PÁGINA.
- LAS HOJAS NO SE ENTREGAN SUELTAS, PUEDES ENTREGARLO EN UNA FUNDA DE PLÁSTICO, CARPETA, ETC.

ACTIVIDADES UNIDAD DIDÁCTICA: “FÚTBOL-SALA”

1. Completa el siguiente esquema.





FÚTBOL SALA

- N° JUGADORES:
- EL PARTIDO (DURACIÓN):

- SE CONSIDERA FALTA:

- ¿CÓMO SE SACA?.

2. Escribe verdadero o falso según corresponda:

-  El equipo está formado por 10 jugadores:
-  Un partido consta de 2 partes de 25 minutos separadas por 10 minutos de descanso:
-  Sujetar a un contrario para impedir que realice una acción se considera falta:
-  Los saques de banda y los córner se realizan con la mano:

3. Dibuja un campo de fútbol sala, marca las medidas y señala los siguientes elementos del campo: líneas de banda y fondo, círculo central, área de penalti, punto de penalti y punto de doble penalti.