

APUNTES RECUPERACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE 1º ESO:

1. ATLETISMO.

2. HIGIENE POSTURAL.

3. BALONMANO.

4. DEPORTES COLECTIVOS: COLPBOL Y PINFUVOTE.

5. ACTIVIDADES DEN EL MEDIO NATURAL: SENDERISMO Y MARCHA.

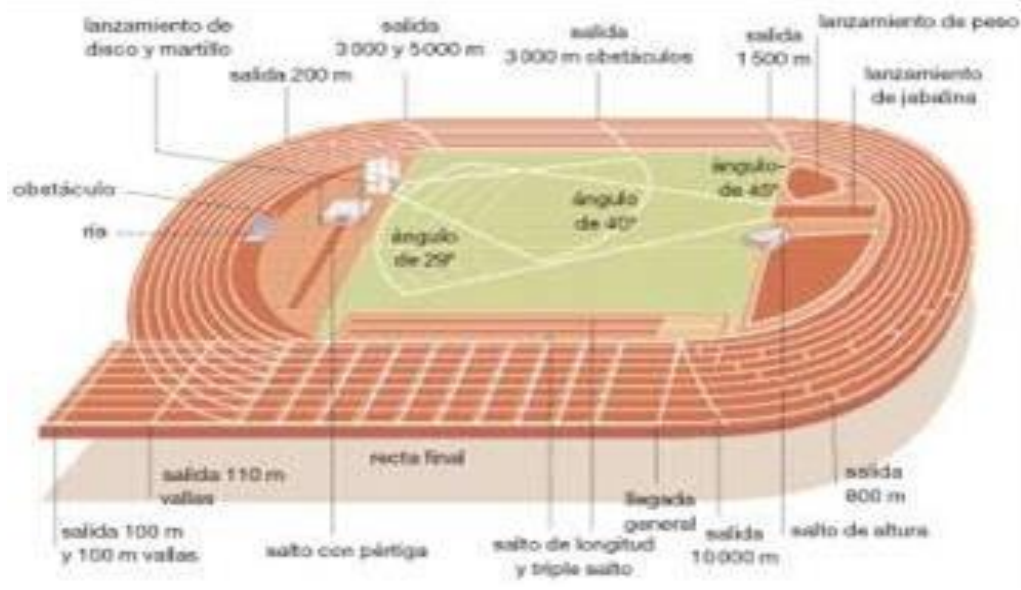


1. ATLETISMO.

HISTORIA DEL ATLETISMO

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos, que iniciaron los griegos en el año 776 a.c. Durante muchos años, el principal evento Olímpico fue el Pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.c. En el año 394 de nuestra era, el emperador romano Teodosio abolió los juegos.

El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. **En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos**, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde, los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto en tiempo de guerra (años 1916, 1940 y 1944). En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF). Con sede central en Montecarlo, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas



INSTALACIONES

Atletismo agrupa una serie de **disciplinas** deportivas que tienen su base en los gestos más naturales del cuerpo humano: **la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos**. Para poder poner en práctica estas pruebas, se suele utilizar un estadio de atletismo, que podrá ser pista cubierta o al aire libre.

La pista de carreras

La longitud de una pista estándar de carreras será de 400 m. La pista tendrá dos rectas paralelas y dos curvas cuyos radios serán iguales. A no ser que sea una pista de hierba, el interior de la pista estará limitado por un bordillo de material apropiado, de aproximadamente 5 cm. de alto y un mínimo de 5 cm. de ancho

LAS CARRERAS

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA DE 100 METROS

La prueba de 100 metros es una de las más atractivas dentro del atletismo. En ella, los atletas intentan recorrer 100 metros en el mínimo tiempo posible.

Es muy característico el uso de tacos de salida. En las pruebas de velocidad (100, 200 y 400 m.) se emplean para dar un mayor impulso y aceleración en la salida. (Antes de que se emplearan era muy frecuente ver a los atletas hacer hoyos en las pistas de tierra y hierba).

DESCRIPCIÓN DE LAS CARRERAS DE VALLAS

Las carreras de vallas son pruebas de velocidad en las que el atleta debe pasar una serie de 10 barreras o vallas. El programa olímpico incluye cuatro pruebas de vallas: 110 metros para hombres, 100 metros para mujeres y 400 metros para hombres y mujeres.

DESCRIPCIÓN DE LAS CARRERAS DE RELEVOS

Una de las pruebas de velocidad más excitantes son los relevos. Son a menudo el momento culminante de competiciones importantes como los Juegos Olímpicos y generalmente son las últimas pruebas en celebrarse.

Al contrario que muchas otras pruebas atléticas, los relevos son unas **pruebas de equipo** en la que **cuatro corredores** corren cada uno una parte, llamada tramo o relevo, de la distancia total.

Cada miembro del equipo es elegido por sus características. El corredor más rápido corre primero, los corredores más fuertes corren segundo y últimos, y el mejor corredor en curvas corre tercero.

EL TESTIGO

Un tubo llamado "testigo" se pasa del primer corredor al segundo y así sucesivamente. El testigo de relevos es liso y hueco, de unos 12 mm. de diámetro y 30 cm. de longitud. Puede estar hecho de madera, metal o plástico y pesa sólo 50 gr. Generalmente son de colores vivos para que sean más fáciles de ver.

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA DE 200 METROS

En esta prueba de velocidad se recorre la mitad de la pista de atletismo. El atleta deberá recorrer una curva y posteriormente una recta que le llevará a la línea de llegada.

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA DE 400 METROS

Es la prueba de velocidad de mayor distancia. A partir de ella se consideran pruebas de medio-fondo (800 metros, 1500 metros..) o de fondo (de 3000 metros en adelante).

DESCRIPCIÓN DE LA MARATÓN

El maratón, prueba masculina y femenina de fondo, se disputa sobre un recorrido de 42,195 kilómetros. En determinadas ocasiones, el comienzo y término de esta prueba se realiza en un estadio, pero la mayor parte de la carrera se celebra sobre las calles pavimentadas exteriores al estadio (nunca puede haber tramos de hierba o tierra blanda).

El paso y el ritmo de carrera son muy importantes en esta prueba, porque un corredor que comienza demasiado rápido puede quemarse fácilmente, mientras que un corredor que peca de lentitud puede perder contacto con la cabeza del pelotón y quedarse definitivamente descolgado.

LOS SALTOS

DESCRIPCIÓN DEL SALTO DE LONGITUD

Esta prueba, junto a la de triple salto, constituyen los únicos saltos de **tipo horizontal**. Los competidores (hombres y mujeres) corren lo más rápido posible por una pista de aceleración y saltan desde la tabla de batida fijada en el suelo hasta un banco de arena.

La pista de aceleración, o pasillo de carrera, no tiene una longitud concreta, pero suele medir aproximadamente unos 45 m.

La tabla de batida estará situada entre 1 y 3 metros antes del foso. Tiene unos 20 centímetros de ancho y una tabla cubierta de plastilina o similar a continuación, que facilita juzgar si ha sido pisada y el salto ha sido válido o nulo. La longitud del salto se mide desde la tabla de batida hasta la huella más cercana a ésta dejada en el foso de arena por el saltador.

El área de aterrizaje o foso es un banco de arena húmeda, de 3 m. de ancho y 10 m. de longitud (empezando a un metro como mínimo desde la línea de despegue). tras la caída, el saltador debe salir del foso por delante, considerándose nulo si lo hace pisando sus propias huellas.

Cada participante dispone de 6 intentos, pudiendo rehusar a cualquiera de su turno. Los 8 mejores tienen derecho a tres intentos suplementarios llamados *de mejora*, ganando el que mejor salto consiga. A igual distancia máxima, vence aquel atleta que haya realizado el segundo mejor salto.

DESCRIPCIÓN DEL SALTO DE ALTURA

En el salto de altura el atleta trata de superar la máxima distancia en el plano vertical. Para ello adoptan una postura peculiar en el aire que les permite no derribar el listón. Tanto hombres como mujeres tratan de rebasar una barra sujeta por dos soportes. La barra se eleva después de cada salto siempre y cuando no haya sido derribado. Es, por tanto, un **salto en vertical**.

La carrera y la batida constituyen las principales fases de un salto y están en constante evolución técnica.

El listón se coloca a una altura determinada y a partir de ese momento los atletas disponen de tres intentos para superarla.

De no ser así quedan eliminados. Durante la competición, se puede rehusar saltar una altura y continuar el concurso cuando se considere oportuno.

La pista de arranque es un área en forma de abanico que está ubicada frente al obstáculo de salto.

DESCRIPCIÓN DEL TRIPLE SALTO

Los competidores, corren a lo largo de una pista de aceleración hacia una plancha de despegue, donde a través de 3 impulsos intentan alcanzar la mayor distancia posible.

DESCRIPCIÓN DEL SALTO DE PÉRTIGA

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

LOS LANZAMIENTOS

LANZAMIENTO DE PESO

Hombres y mujeres lanzan una bala o peso, desde el interior de un área circular, hacia un área marcada.

LANZAMIENTO DE JABALINA

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

Deben seguir el procedimiento reglamentario:

- Empezar en una posición parada, sosteniendo la jabalina por la parte de agarre con una mano.
- Lanzar la jabalina por encima de un hombro o la parte superior del brazo de lanzamiento.
- Permanecer en la pista de carrera hasta que la jabalina aterrice.

La jabalina debe caer entre las líneas sectoriales y clavarse hacia abajo, de lo contrario será lanzamiento nulo.

Los participantes realizan 3 intentos de clasificación y 3 lanzamientos finales. El ganador es aquel que consigue mayor longitud en el lanzamiento. El desempate se resuelve por el segundo mejor lanzamiento.

LANZAMIENTO DE MARTILLO

Se lanza una bola, con una cadena con agarradera, desde un área circular dentro de una jaula hacia un área marcada.

LANZAMIENTO DE DISCO

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

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

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

PRUEBAS COMBINADAS:

Vence aquel atleta que mayor número de puntos alcance al finalizar todas las pruebas.

Las pruebas combinadas son bastante diversas (pentatlón, heptatlón, etc.). Las pruebas dependen, en muchas ocasiones, de si se desarrollan en pista al aire libre o en pista cubierta. Por ejemplo, en pista cubierta se desarrolla el heptatlón masculino y el pentatlón femenino.

Destacamos aquí tan sólo las dos modalidades olímpicas actuales: Decatlón masculino y Heptatlón femenino.

2. HIGIENE POSTURAL.

Concepto de postura corporal:

La postura es la posición en la que el cuerpo humano se mantiene habitualmente. Así cuando estamos de pie, sentados o tumbados, colocamos nuestro cuerpo en una postura u otra.

¿Qué influye en la postura?

- Variaciones producidas en la estructura del cuerpo humano, como el crecimiento óseo, el desarrollo muscular, etc.
- El sedentarismo: produce una pérdida progresiva de fuerza muscular. Al perder el sistema muscular capacidad de contrarrestar la fuerza de la gravedad, se adoptan posturas incorrectas y, a la larga, deformaciones en el esqueleto (columna vertebral). Por el contrario. El ejercicio físico fortalece la musculatura permitiéndonos adoptar posturas correctas.
- El cansancio. Puede afectar a la musculatura que se encarga de mantener la postura.
- Las ocupaciones diarias. Las personas que por su trabajo deben estar todo el día de pie, o el estudiante que permanece muchas horas sentado, son ejemplos de casos que deben cuidar especialmente la postura que adoptan.
- Los sentimientos. Pueden hacer variar la postura. Podemos leer el estado de la persona por su postura (alegre → erguida; triste → cabizbaja).

Consejos para mantener una postura correcta:

- Mejorar la fuerza muscular de manera equilibrada. La columna es como el mástil de un barco, sujeta por cuerdas (músculos) por ambos lados. La práctica de ejercicio físico regular ayuda a mantener la columna en la postura correcta.
- Mantener hábitos posturales correctos.

Algunas posturas que adoptamos a lo largo del día, a pesar de que puedan parecer más cómodas, inciden negativamente en nuestra salud. A continuación explicamos cómo deben adoptarse determinadas posturas en distintas acciones de nuestra vida cotidiana:

- Para transportar una mochila, NO sobre un hombro, sino distribuir peso uniformemente entre los dos hombros. Lo ideal es empujar una mochila con ruedas.
- Para levantar un objeto, FLEXIONAR las rodillas dejando la espalda RECTA.
- Para empujar objetos, colocarse de espaldas y empujar con las piernas (arrastrándolo).
- Para trasladar objetos pesados llevarlos próximos al cuerpo.
- No realizar rotaciones o giros de tronco mientras transportamos una carga.
- Para sentarse, apoyar la espalda recta sobre el respaldo y apoyar los pies en el suelo. No arquear ni doblar la espalda.
- Para dormir la postura más recomendable es posición lateral con las piernas flexionadas.
- Intentar caminar erguido, con la espalda recta, echando los hombros hacia atrás.

- No permanecer mucho tiempo de pie en la misma posición.
- No llevar tacones durante mucho rato (arquear la espalda).

Alteraciones de la columna vertebral:

Hiperlordosis: Aumento de la curvatura de la espalda en la zona cervical y lumbar. Las causas pueden ser:

- Congénita.
- Descompensación muscular (mayor desarrollo de los lumbares que del abdomen).
- Posturas incorrectas (llevar tacones, embarazo, dormir boca abajo, etc.)

Hipercifosis: Aumento de la curvatura de la espalda en la zona dorsal. Las causas pueden ser:

- Congénita.
- Descompensación muscular (desarrollo descompensado de los pectorales respecto a los lumbares.).
- Posturas incorrectas (caminar encorvado, sentarnos mal, etc.)

Escoliosis: Desviación lateral de la espalda (forma de “S”). Las causas pueden ser:

- Congénita.
- Descompensación muscular (deportes asimétricos donde se desarrollo más una mitad del cuerpo que otra: tenis).
- Posturas incorrectas (Transportar la mochila siempre sobre el mismo lado etc.)

3. BALONMANO.

INTRODUCCIÓN:

El **balonmano**, **handball** o **hándbol** (términos procedentes del término alemán *Handball*) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de siete jugadores (seis jugadores y un portero), pudiendo el equipo contar con otros siete jugadores reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

HISTORIA:

Sin embargo, el balonmano, tal y como se entiende ahora, es un deporte realmente muy joven, del primer cuarto del siglo XX, aunque existen referencias de juegos con balón con la mano en Grecia, Roma e incluso la Edad Media.

En cuanto a sus orígenes modernos, diversos países pretenden ser los creadores de este deporte (Alemania, Dinamarca, Checoslovaquia, etc.).

La primera modalidad olímpica del balonmano, denominada de campo, fue reglamentada en **1918 por Karl Schelenz**. Se jugaba en un campo grande entre 11 jugadores y las reglas eran similares a las del fútbol, con la diferencia de que se jugaba con

las manos. Esta modalidad fue deporte de exhibición en los JJOO de Ámsterdan en 1928, y en los JJOO de Berlín de 1936 formó parte del calendario de pruebas.

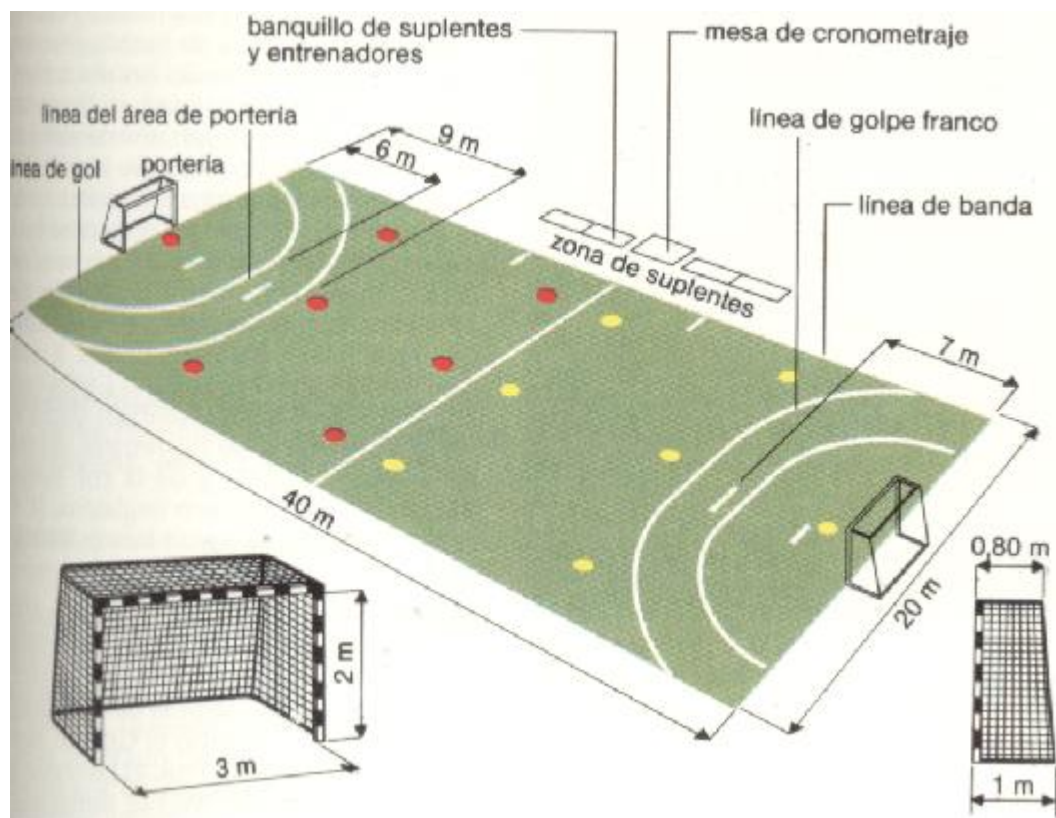
Esta modalidad fue sustituida por el balonmano actual, **el balonmano a 7**, realizado en sala. Lo inventaron los **países nórdicos, Dinamarca y Suecia**, para poder practicarlo durante el invierno. Se redujo el tamaño del terreno de juego y el número de jugadores. Formó parte del calendario olímpico por primera vez en los JJOO de Munich de 1972, en categoría masculina, y los JJOO de Montreal de 1976, en categoría femenina.

¿CÓMO SE JUEGA?:

1. Espacio de juego:

Es un rectángulo de **40x20 metros**, divididos en dos partes iguales, con un área de portería en cada parte. En este espacio encontramos:

- Las áreas de portería: delimitadas por una línea continua denominada línea de área de portería, trazada a 6 metros de ésta. Son zonas prohibidas para todos los jugadores, excepto el portero.
- Las zonas de golpe franco: Delimitadas por las líneas de área de portería y las líneas de golpe franco, discontinuas, situadas a 9 metros de la portería.
- La línea central, que divide el campo en dos mitades.
- Porterías: miden 3 metros de largo por 2 metros de alto.
- Punto de penalti: a 7 metros de la portería.



2. El balón:

Se puede coger con una sola mano. Existen, según las diferentes categorías, distintas medidas de la circunferencia y peso del balón. Masculino: 58-60 cm y 425-475 gramos. Femenino: 54-56 cm y 325-400 gramos. El balón puede ser de cuero o material sintético.

3. Duración:

La duración del partido es de 60 min, divididos en **2 periodos de 30 min** cada uno, con 10 min de descanso entre ambos. El resultado puede ser de victoria para cada uno de los equipos, o empate.

Si el partido está empatado al final de la duración normal del encuentro, y la competición es de eliminatorias, se juega una prórroga tras 5 min de descanso para determinar un ganador. El periodo de **prórroga** consiste en **dos tiempos de 5 minutos** cada uno con un minuto de descanso entre ambos.

4. Equipos:

Un equipo está compuesto **hasta 14 jugadores**. Deberán estar presentes en el terreno de juego, **simultáneamente, un máximo de 7 jugadores**. El resto de los jugadores son reservas. El **cambio de jugadores es ilimitado**, y se puede hacer en cualquier momento, por la zona de cambios.

5. Formas de jugar el balón:

Un jugador puede tener el **balón en las manos durante un máximo de 3 segundos**. No está permitido tocar el balón con el pie.

Bote: Un jugador se puede desplazar botando la pelota el tiempo que desee.

Ciclo de pasos: En balonmano, con el balón en las manos, se pueden dar un total de **tres pasos** sin botar el balón (1er ciclo de pasos) y a continuación pasar o lanzar.

6. Relaciones con los adversarios:

Se pueden utilizar los brazos y las manos para apoderarse del balón y bloquear el camino al contrario con el tronco, aunque éste no esté en posesión del balón. No está permitido bloquear, coger, golpear o empujar al contrario con los brazos, manos o piernas. Tampoco podemos arrebatar o golpear el balón, cuando éste lo tiene cogido con una o dos manos.

7. Principales reglas:

- Pasos: está permitido dar 3 pasos sin botar el balón.
- Dobles: si botas la pelota y te paras, no puedes volver a botar la pelota.
- Pie: está prohibido golpear la pelota con el pie, es infracción.
- 3 segundos: no puedes retener la pelota en la mano más de 3 segundos para realizar un saque.
- Portero: no puede pasarse el balón al portero dentro del área. Para jugar con él tiene que salir de la misma.
- Área de portería: está prohibida para todos los jugadores, tanto atacantes como defensores, salvo el portero. Si se comete falta, es penalti.
- Pasivo: cuando un equipo no quiere atacar, generalmente cuando va ganando, y se dedica a pasarse el balón sin intención de conseguir gol.

8. Sanciones:

- *Amonestación:* La amonestación solo puede ser mostrada una vez a cada jugador (siendo el máximo 3 por equipo) y se le mostrará cuando el jugador muestre una conducta antirreglamentaria, se exceda en el contacto con el jugador rival o tenga un comportamiento

antideportivo. La forma correcta de amonestación es enseñar la tarjeta amarilla para que la vea el jugador, el anotador y el público.

- **Exclusión:** El jugador excluido no podrá jugar durante 2 min y su puesto quedará libre hasta que vuelva al terreno de juego. Si un jugador es excluido 3 veces en un partido, da lugar a su descalificación inmediata. El árbitro la usará en caso de que cometa infracciones de forma reiterada, repita su comportamiento antideportivo o cuando el jugador no ponga el balón en el suelo cuando se pita una falta en contra de su equipo.

- **Descalificación:** El jugador deberá abandonar el terreno de juego para el resto del partido, jugando su equipo durante 2 minutos con uno menos y entrando otro jugador en su lugar cuando el tiempo se haya cumplido. También puede ser descalificado un componente del banquillo, ya sea suplente o entrenador cumpliéndose esta con la salida de un jugador de campo. Un jugador es descalificado cuando comete una infracción muy grave contra el rival, su actitud antideportiva continua, acumula 3 exclusiones, comete algún tipo de agresión o entra en el terreno de juego sin tener que estar en él.

9. Árbitros:

Generalmente en la alta competición hay tres árbitros.

10. Puntuación:

Cada gol anotado en cada una de las porterías suma un punto. Consiste en ver cuál de los dos equipos obtiene más goles.

POSICIONES DE LOS JUGADORES:

- **Guardameta:** Debe ir identificado de un color distinto en su equipación a la del resto de jugadores y es el único que puede tocar la pelota con sus piernas, aunque solo con intención defensiva (como detener un disparo).

- **Portero.**
- **Central.**
- **Extremo**
- **Lateral.**
- **Pivote.**



SISTEMAS DE ATAQUE Y DE DEFENSA

1. **De ataque:** Ataque posicional (5-1) o contraataque.
2. **De defensa:** Defensa 6-0 (zonal) o defensa individual.

4. DEPORTES COLECTIVOS: COLPBOL Y PINFUVOTE.

4.1. COLPBOL

1. Historia del Colpbol:

Colpbol es un nuevo deporte, creado por Juanjo Bendicho, profesor de educación física, en el año 1997. Su intención desde un principio fue la de crear un juego, que cumpliera una serie de requisitos, nada fáciles, como favorecer la máxima participación de los jugadores, promover el juego en equipo, no precisar de unas habilidades técnicas específicas para jugar, y por tanto, reducir al mínimo las diferencias individuales. En resumen, un verdadero deporte de equipo. Estas son las razones por las que, pronto, compañeros de profesión y profesionales del deporte y de la actividad física se interesaron por el Colpbol en sus respectivos centros educativos, extendiéndose la práctica del Colpbol por diferentes poblaciones de la provincia de Valencia. Nacen así las “Trobades de Colpbol” competiciones entre centros de diversos municipios. En la actualidad ya se han celebrado más de diez “trobades”, año tras año ha ido aumentando el número de localidades representadas, hasta alcanzar la cifra de 24, así como el de participantes, más de 3000, en algunas de sus últimas ediciones. Paralelamente surge el interés de los medios de comunicación por este nuevo deporte, el Colpbol; prensa, radio televisión y revistas especializadas se hacen eco de esta nueva y creciente modalidad deportiva. A posteriori el Colpbol termina consolidándose, con la presentación oficial del Colpbol ante los medios y profesionales de la educación y el deporte en 2005, gracias al apoyo de la Conselleria de cultura, educación i esport de la Generalitat Valenciana.

Se incorpora el Colpbol como un nuevo contenido de la educación física en numerosos centros educativos de la Comunidad Valenciana.

Hoy el Colpbol está presente en numerosos municipios de la Comunidad Valenciana i del territorio español, incluso se tiene constancia de su aplicación en otros países de fuera de España.

2. Qué es el Colpbol

El Colpbol es un deporte equipo de invasión disputado por dos equipos mixtos de 7 jugadores en un espacio claramente definido, cuya finalidad es introducir, a base de golpes con las manos, una pelota en la portería contraria.

Fomenta la máxima participación de todos y todas independientemente de su nivel físico y promueve la continua cooperación entre los jugadores reduciendo el individualismo de otros deportes colectivos.

Es un deporte diferente, con un espíritu integrador y con grandes potencialidades educativas. Un deporte para todos, dinámico, motivador, y obligatoriamente mixto.

3. Reglas básicas

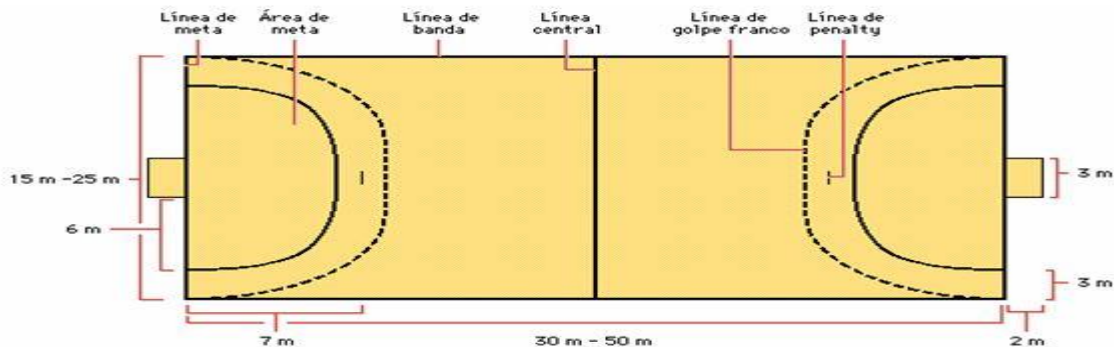
La Habilidad básica del Colpbol es el golpeo. Es la base del juego. La pelota solo se puede jugar a base de golpes con las manos, brazos o parte superior del cuerpo. Además (regla fundamental del juego) nunca, ningún jugador puede golpear la pelota dos veces consecutivas (dobles).

Prohibido:

- hacer doble toque
- toque intencionado con las piernas o pies
- golpear el balón con el puño cerrado
- retener, agarrar o lanzar el balón con una o ambas manos
- empujar o coger al contrario
- no respetar las distancias en los saques
 - Todas estas infracciones se resuelven con falta: Todas las faltas se ejecutan con un saque efectuado por el equipo que la ha recibido desde la línea de banda, del lugar más próximo donde se ha producido la infracción.
 - Ningún jugador puede golpear la pelota con el pie, excepto, exclusivamente, el portero, dentro su área de meta (definida reglamentariamente como área de 9 metros) y solo en situación defensiva (cuando la balón viene impulsado en ultima instancia por un jugador contrario).
 - Sobre la intencionalidad del doble toque o toque con los pies. Regla específica: “7:2.El árbitro será el encargado de decidir la intencionalidad o no de los toques con las piernas y pies determinando si es o no falta. Si es un toque intencionado se resolverá con saque de falta en la banda; si no lo es el arbitro gritará la palabra "rebote, continuamos" y realizará un gesto con las manos indicando que continúe el juego.”

Saques:

- Faltas: se realiza siempre desde la línea de banda
- Fuera desde la línea de banda: saque de banda
- Fuera desde la línea de fondo: corner, o saque de puerta desde el interior de la línea discontinua (solamente pueden estar dentro el/la portero/a y el/la lanzador/a)
- Después de un gol. Saque de centro
- Al comenzar el encuentro y después de juego parado. Saque del árbitro
 - Todos los saques se efectúan con un golpeo al balón y los demás jugadores, obligatoriamente a 3 metros de distancia.
 - No hay penaltis. Falta dentro del área, se ejecuta igual que cualquiera otra.
 - Terreno de juego: pista polideportiva de 20mx40m. con porterías de 2 metros de alto y 3 metros de ancho. Líneas: líneas de banda, líneas de fondo y línea del área de 9 metros, delimitada por una línea discontinua



- Balón: El balón es de forma esférica de plástico, goma o material sintético y de bote dinámico. El balón usado tendrá de 65 a 72 cm. de circunferencia.



- Número de jugadores: 7 jugadores (6 y el portero) en el campo. Un equipo consta de 12 como máximo. Equipos obligatoriamente mixtos.
- Duración del encuentro: Para equipos de más de 18 años, la duración del encuentro es de dos tiempos de 25 minutos con 10 minutos de descanso. La duración del encuentro para equipos de edades inferiores a 18 años es de 2x20 minutos si tienen de 13 a 18 años y de 2x12 minutos de 8 a 12 años, en estos dos casos con un descanso de 5 minutos.”

4. Aspectos técnicos

El aspecto técnico principal es el golpeo con la mano.

No existe un modelo estricto a copiar ni tampoco hay un modelo indeseable en el que fijarse. Cualquier respuesta es válida a las diferentes situaciones motrices que aparecen.

Permite una gran diversidad de gestos y acciones técnicas basadas en la golpeo. El impacto al balón puede realizarse tanto por el aire, como por el suelo. Este se lleva a cabo fundamentalmente con las manos, aunque pueden utilizarse otras partes del cuerpo como los brazos, la cabeza, el tronco y la parte superior del cuerpo.

Muchas de las técnicas utilizadas en este deporte tienen una vinculación técnica con la pelota valenciana, especialmente con la modalidad del raspall, con la que comparte una gran variedad de gestos técnicos y golpes característicos.

En este sentido, comparte nombre de golpeos:

- Volea
- Golpeo con la palma
- Raspada
- Remate
- Pase

4.2. PINFUVOTE:

Es un deporte que resulta de la fusión de varios deportes conocidos: **PINg-pong**, **FÚtbol**, **VOleibol** y **Tenis**. De ahí, el término PINFUVOTE. Se utilizan normas, reglas y toques de los deportes anteriores, así como otras reglas y normas que permiten su originalidad.

NORMAS BÁSICAS:

A) TERRENO DE JUEGO:

1.- La pista de juego es rectangular y la superficie del suelo puede ser de albero, cemento, tarima flotante, parquet, etc.

2.- Las medidas del campo dependen del nº de jugadores que van a participar y de las pistas que podemos encontrarnos en colegios, institutos e instalaciones deportivas en general.

Tendremos como referencia:

-Pistas de Voleibol 18 m de largo x 9 m de ancho (equipos 4, 5 y 6 respectivamente)

-Pistas de Baloncesto 28 m de largo x 15 m de ancho (equipos 7, 8, 9 y 10.)

-Pistas Polideportiva de 40 m de largo x 20 m de ancho (equipos 11 hasta 20.)

3.- El campo estará dividido por su mitad en dos partes iguales separadas por una línea central. En cada mitad del campo habrán 2 zonas de juego (ataque y defensa) siendo iguales en su tamaño.

Los jugadores situados en la zona de ataque, reciben el nombre de “delanteros”, y los situados en la zona de defensa reciben el nombre de “traseros”

4.- En cada campo y en la línea divisoria de Ataque y Defensa habrá un círculo en el mismo centro que tendrá un diámetro de 1 metro, siendo este lugar el sitio de saque

B) LA RED:

5.- Sobre la línea central que divide cualquier campo sea Voleibol, Baloncesto o Balonmano, irá suspendida una red similar a la de tenis, es decir, a 1'07 m. Los mismos postes que sujetan la red al sobresalir hacia arriba se delimitarán con precinto de señalización con bandas rojas, blancas o amarillas-negras u otra similar, con objeto de que sirvan como referencia y circulación del balón durante el juego. Solamente la red puede ser tocada por el balón durante el partido, excepto en el saque que en caso de que se produjera se volvería a sacar ya que debe ser limpio.

Aclaración: cuando el balón una vez que se está jugando pasa al campo contrario y no rebasara la red, automáticamente finalizará la jugada dando el punto al contrario.

C) EL BALÓN:

6.- Es de goma-espuma, de textura blanda, ligero y pesa poco, con un bote agradable. Su longitud de circunferencia oscila entre los 60/70 cm y pueden encontrarse en el mercado una gama de colores muy variado: verde, naranja, amarillo y azul.

D) SAQUE:

7.- Un jugador realizará siempre el saque desde el círculo de saque como una norma básica. El jugador podrá golpear o lanzar el balón con cualquier parte del cuerpo, cumpliendo el requisito de mantener los dos pies dentro del círculo y no realizar salto alguno.

8.- El jugador que efectúa el saque, contará con un solo intento, no existiendo “media”.

9.- Una vez efectuado el saque el balón deberá rebasar limpiamente la red sin tocarla; en caso de que el balón pasara al otro campo y tocara la red tendrá derecho a realizar un último saque.

10.- Cuando el equipo que tiene posesión de saque y el jugador que está sacando obtienen 3 puntos seguidos de saque o de jugadas, se producirá un *Cambio de Líneas* de jugadores delanteros y traseros en los dos equipos. Dicha acción será indicada por el árbitro en caso de incumplimiento de algún/a jugador/a. Esta causa será motivo de falta y el árbitro dará el punto al otro equipo. Después de haber realizado el Cambio de Líneas el equipo que tenía el saque, seguirá sacando pero lo hará otro jugador/a.

11.- Las formas de realizar el saque son diversas según la parte del cuerpo a emplear:

-Con el pie de forma directa y golpeándola en el aire.

-Con el pie después de botar en el suelo.

-Con una mano simulando un lanzamiento de balonmano.

-Con la mano alta realizando un saque de tenis.

-Con la mano baja realizando un saque de seguridad.

-Con la cabeza.

E) EQUIPO Y JUGADORES:

12.- Los equipos serán mixtos.

13.- Antes del comienzo del partido, el capitán del equipo entregará al árbitro una lista con el orden de saque de los jugadores del equipo.

14.- Cada equipo se colocará en su campo de modo que haya el mismo n° de jugadores en cada zona (defensa y ataque), salvo que el equipo sea impar. Si se produjera esta circunstancia, uno de ellos actuaría siempre dentro del círculo de saque, quedando fijo en dicha posición hasta finalizar el SET.

15.- Los jugadores pueden moverse libremente dentro de la misma zona durante el SET de juego, pero una vez acabado se podrá optar a cambiar de Zona, conforme a la directriz del entrenador, que facilitará la lista con el o los cambios efectuados.

16.- Los jugadores-as NO pueden cambiar de Zona cuando quieran. Sólo será posible al principio de cada SET y durante el partido cuando se consigan 3 puntos seguidos, sea el equipo que sea (Ver norma 10).

F) JUEGO:

16.- Está permitido un máximo de tres toques aéreos donde puede golpearse el balón directamente. También se puede esperar que el balón bote en el suelo. Por lo tanto podrán producirse como máximo tres toques sean con manos, pies o cabeza y un bote entre cada toque si se estima conveniente.

17.- Un jugador no podrá golpear el balón 2 veces seguidas aunque sean partes del cuerpo diferentes.

18.- Si el balón bota sobre cualquier línea del campo dicha acción será considerada válida.

19.- Los remates con una mano o las dos, e incluso con el pie siempre se ejecutarán desde la zona en la que esté el jugador-a, no pudiéndose invadir el campo contrario por encima de la red.

G) CAMBIOS:

20.- Los cambios de un jugador-a por otro-a, son ilimitados quedando a opción del entrenador, previo aviso al árbitro y estando el juego parado.

21.- Los cambios se harán por la zona central pegados a la red, donde estará el árbitro auxiliar-anotador.

El jugador entrante espera al saliente.

H) FALTAS ANTIRREGLAMENTARIAS Y TÉCNICAS:

22.- Se consideran faltas antirreglamentarias:

- Invadir el campo contrario por encima o por debajo de la red.
- Rematar directamente después de saque sin que haya habido juego previo.
- Tocar la red con cualquier parte del cuerpo aunque sea de forma no intencionada.
- Cambiar un jugador de una zona a otra sin haber finalizado el SET.

23.- Se cometen faltas técnicas:

- Al insultar a un propio compañero del equipo.
- Al insultar a un jugador del equipo contrario.
- Al insultar al árbitro o mostrar burlas hacia el mismo.
- Al realizar cualquier acto antideportivo sobre el balón.
- Al cometer cualquier gesto o insulto sobre el público.

24.- Todas las faltas señaladas en las dos normas anteriores se sancionan concediendo un punto al equipo contrario

D) PUNTUACIÓN:

25.- El punto siempre está en juego y se anotará cuando el equipo esté en posesión de saque. Si puntúa el equipo contrario éste, además de anotarse el punto, recupera el saque.

26.- El punto siempre está en juego y se consigue cuando se produzcan estas situaciones:

- El balón bota en el suelo dos veces seguidas.
- El balón no rebasa la altura de la red.
- El balón es lanzado fuera del campo.
- El jugador golpea dos veces seguidas.
- El equipo toca el balón más de tres golpes aéreos.

27.- También se consigue un punto, por cualquiera de las situaciones señaladas en las normas establecidas 22 y 23.

28.- Hay una jugada de tres puntos llamada TRIPIN, que consiste en golpear el balón con las tres partes (manos, pies y cabeza) participando tres jugadores diferentes del mismo equipo.

29.-La puntuación es similar Voleibol, por lo tanto un equipo ganará cuando gane 3 SETS. Un SET equivale a 25 puntos y siempre habrá una diferencia de 2 puntos. En caso de empate a 2 SETS, se jugará un 5º SET a 15 puntos.

5. ACTIVIDADES DEN EL MEDIO NATURAL: SENDERISMO Y MARCHA.

Actividades físicas en el medio natural:

1. Concepto: son aquellas actividades que se realizan en el medio natural, generalmente con fines recreativos y de ocio, para mejorar la salud y sin provocar perjuicio del medio natural.

2. Clasificación de las actividades en el medio natural:

- TERRESTRES: La marcha, orientación, escalada, bicicleta de montaña, montañismo, esquí, gymcanas, etc.
- ACUÁTICAS: piragüismo, kayak, descenso de cañones, rafting, esquí acuático, sky surf, surf, windsurf, etc.
- AÉREAS: paracaidismo, ala delta, ultraligeros, parapente, etc.

LA MARCHA:

1. Concepto: La marcha consiste en recorrer a pie determinados caminos o senderos situados en la naturaleza. Los caminos por los que nos trasladamos de un lugar a otro se denominan ITINERARIOS. La marcha o senderismo consiste en dar caminatas, a buen ritmo, por todo tipo de terrenos.

2. Clasificación:

- Según su duración: de 1 a 3 horas, de 1 día, de 2 días o más, etc.
- Según su horario: diurna, nocturna, mixta.
- Según su progresión: por etapas o escalonada.
- Según su finalidad: rutinaria, de preparación, de ayuda socorro, cultural, deportiva, etc.
- Según el medio utilizado: a pie, con esquíes, en bicicleta, etc.

3. Orientaciones sobre dónde, cómo y cuándo realizar una marcha:

- La marcha a pie se puede realizar en casi cualquier lugar.
- Existen caminos o senderos marcados por donde puedes practicar senderismo.
- Importante informarse previamente sobre el sendero o itinerario a recorrer.
- Preparar el material necesario que se necesite para el tipo y duración de la marcha a realizar.
- Equiparse con ropa y útiles adecuados al clima donde se realizará la marcha (guantes, gorro y abrigo para el invierno y el norte, camiseta transpirable, gorra y protector solar para el verano y en el sur).
- Si vamos en grupo, el ritmo debe estar ajustado a los de menos capacidad.
- A la hora de caminar, importante llevar un ritmo UNIFORME, y no ir a tirones.
- Realizar paradas frecuentes, pero que sean cortas, excepto para comer que puede ser un poco más larga.
- Beber agua con frecuencia, aunque no se tenga sed (importancia de hidratarse).
- Comer poco y a menudo, sobre todo alimentos que aporten energía rápida (frutos secos).
- No quitarse las botas durante la marcha (pueden salir ampollas o rozaduras).
- Al andar sobre terreno ondulado, fangoso, o arenoso, cansa más que sobre terreno llano y duro.
- Para subir y bajar pendientes, hay que realizarlo en zig-zag.
- Al andar por carreteras, circular por la izquierda, en fila de uno, y con prendas que se vean fácilmente (reflectantes).
- En zonas de ganado, es importante cerrar las verjas.
- No arrojar basura ni tirar desperdicios al suelo. No pisar zonas de flora ni de cultivo.
- Mucha precaución al encender fuego, y asegurarse previamente si está permitido y en qué zonas.

4. Beneficios de la marcha sobre la salud:

La marcha aporta beneficios sobre la salud de las personas, desde el primer día, y esos beneficios van siendo mayores cuanto mayor es el nivel del deportista. Los principales beneficios son:

- Mejora el sistema cardiovascular (corazón y circulación de la sangre).
- Aumenta el tono muscular.
- Quema y consume calorías.

Es una actividad aeróbica que además de mejorar la resistencia permite quemar energía en gran cantidad si se realiza a un ritmo alto. Los grupos musculares más utilizados en la marcha son los de las extremidades inferiores (piernas), por tanto, es conveniente realizar estiramientos antes y después de la marcha para prevenir agujetas (sobre todo en principiantes).

5. Una marcha a pie:

LA TÉCNICA:

- Conseguir una zancada eficiente, es decir, no acortar la zancada, intentar siempre que sea la misma distancia.
- Para acelerar, es recomendable realizarlo con pasos más cortos y más rápidos.
- Los brazos han de moverse para contrarrestar el movimiento de las piernas, equilibrando el cuerpo.
- Debes llevar los brazos flexionados 90° y moverlos adelante y atrás pegados al cuerpo. No cruzar los brazos por delante ni subirlos por encima de la cabeza.
- No llevar la cabeza baja, mirar a unos 20 ó 30 metros por delante.
- Procurar no echar los hombros hacia delante, retrasarlos para ir derechos y tensar zona abdominal. Si adoptamos una postura correcta y adecuada al caminar, evitaremos los problemas de espalda.

LA PREPARACIÓN:

- Determinar fecha y zona en la que se va a realizar la marcha, la distancia a recorrer y la duración aproximada.
- Seleccionar el lugar y conseguir mapas de la zona.
- Hacer un listado del material y utensilios necesarios en función de la época del año y del tipo de marcha a realizar.
- Solicitar los permisos adecuados: padres, ayuntamientos, propietarios, etc.
- Prever posibilidad de accidentes: seguros, centros de salud próximos, teléfono de emergencias, etc.
- INFORMAR a alguien de dónde vas a realizar la marcha, del día y de la duración aproximada.

EQUIPO BÁSICO:

- Calzado: debe proteger la planta de los pies de las irregularidades del terreno, frío y humedad. Existen botas de senderismo.
- Mochila: cómoda y espaciosa para cargar los utensilios. Mejor de nailon para poder lavarse. Cargar la mochila en función del uso de los objetos: los que menos se utilicen abajo y los más usados arriba.
- Ropa adecuada al medio, incluido un chubasquero para lluvia y ropa seca de recambio.
- Utensilios variados: cuerda, cantimplora, bolsas de basura, guantes, gafas, botiquín, crema protectora, gorro, gorra, brújula, etc.
- Agua, agua con sales y alimentos energéticos de rápida asimilación.
- Si vamos a pernoctar una manta aluminizada que nos sirva de aislante y saco de dormir.