

# APUNTES RECUPERACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE 2º ESO:

1. JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES.

2. RELAJACIÓN.

3. BALONCESTO.

4. DEPORTES ALTERNATIVOS: ULTIMATE Y FUTBÉISBOL.

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



# **1. JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES.**

## **Concepto de juego:**

El juego es una actividad inherente al ser humano. Todos nosotros hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego. Etimológicamente, los investigadores refieren que la palabra juego procede de dos vocablos en latín: "iocum y ludus-ludere" ambos hacen referencia a broma, diversión, chiste, y se suelen usar indistintamente junto con la expresión actividad lúdica.

Se han enunciado innumerables definiciones sobre el juego, así, el diccionario de la Real Academia lo contempla como un ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde. Entre las conceptualizaciones más conocidas apuntamos las siguientes:

- Huizinga (1938): *El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de -ser de otro modo- que en la vida corriente.*
- Gutton, P (1982): Es una forma privilegiada de expresión infantil.
- Cagigal, J.M (1996): *Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión.*

En conclusión, estos y otros autores como Roger Caillois, Moreno Palos, etc. incluyen en sus definiciones una serie de características comunes a todas las visiones, de las que algunas de las más representativas son:

- El juego es una actividad libre.
- Se localiza en unas limitaciones espaciales y en unos imperativos temporales establecidos de antemano o improvisados en el momento del juego.
- Tiene un carácter incierto. Al ser una actividad creativa, espontánea y original, el resultado final del juego fluctúa constantemente, lo que motiva la presencia de una agradable incertidumbre que nos cautiva a todos.
- Es una manifestación que tiene finalidad en sí misma, es gratuita, desinteresada e intrascendente.
- El juego se desarrolla en un mundo aparte, ficticio, es como un juego narrado con acciones, alejado de la vida cotidiana, un continuo mensaje simbólico.
- Es una actividad convencional, ya que todo juego es el resultado de un acuerdo social establecido por los jugadores, quienes diseñan el juego y determinan su orden interno, sus limitaciones y sus reglas.

## **Características del juego:**

- Es libre.
- Organiza las acciones de un modo propio y específico.
- Ayuda a conocer la realidad.
- Favorece el proceso socializador.
- Cumple una función de desigualdades, integradora y rehabilitadora.
- En el juego el material no es indispensable.
- Tiene unas reglas que los jugadores aceptan.
- Se realiza en cualquier ambiente

- Ayuda a la educación en niños
- Relaja el estrés, etc.
- Es divertido para los niños.

### **Juegos populares:**

Los juegos populares están muy ligados a las actividades del pueblo llano, y a lo largo del tiempo han pasado de padres a hijos. De la mayoría de ellos no se conoce el origen: simplemente nacieron de la necesidad que tiene el hombre de jugar, es decir, se trata de actividades espontáneas, creativas y muy motivadoras.

Su reglamento es muy variable, y puede cambiar de una zona geográfica a otra con facilidad; incluso pueden ser conocidos con nombres diferentes según donde se practique.

Los juegos populares suelen tener pocas reglas, y en ellos se utiliza todo tipo de materiales, sin que tengan que ser específicos del propio juego. Todos ellos tienen sus objetivos y un modo determinado de llevarlos a cabo: perseguir, lanzar un objeto a un sitio determinado, conquistar un territorio, conservar o ganar un objeto, etc. Su práctica no tiene una trascendencia más allá del propio juego, no está institucionalizado, y el gran objetivo del mismo es divertirse.

Con el tiempo, algunos se han ido convirtiendo en un apoyo muy importante dentro de las clases de Educación Física, para desarrollar las distintas capacidades físicas y cualidades motrices, o servir como base de otros juegos y deportes.

Los juegos populares pueden servir como herramienta educativa en el aula en diversas materias ya que en sus retallas, canciones o letras se observa características de cada una de las épocas. Esta tipología puede ser una estrategia divertida en la que las personas que los realizan aprenden al mismo tiempo que se divierten.

### **Juegos tradicionales:**

Son juegos más solemnes que también han sido transmitidos de generación en generación, pero su origen se remonta a tiempos muy lejanos.

No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el paso del tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son similares, independientemente de donde se desarrollen.

El material de los juegos es específico de los mismos, y está muy ligado a la zona, a las costumbres e incluso a las clases de trabajo que se desarrollaban en el lugar.

Algunos de estos juegos tradicionales con el tiempo se convirtieron en deportes, denominados tradicionales, de modo que la popularidad que tienen entre los habitantes de un territorio o país compite con la popularidad de otros deportes convencionales.

Algunos ejemplos: la petanca, el chito, los bolos, la rana, etc.

### **Juegos autóctonos:**

Los juegos autóctonos son aquellos propios de una región o país en particular que forman parte de la cultura y las tradiciones. Por lo general tienen un origen ancestral y son producto del ingenio popular.

Ejemplos de los juegos autóctonos, también denominados juegos tradicionales, son el juego del trompo, las canicas, el tejo, stop, el lazo, el gurrufío, el palo encebado, el brinca burro, el yoyo y la perinola, entre otros.

En algunos países muchos de los juegos originales forman parte de los deportes populares o tradicionales, también denominados deportes autóctonos o rurales.

## **2. RELAJACIÓN.**

### **¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?**

Una definición básica de relajar está relacionada con aflojar, laxar, eliminar tensiones en el ámbito muscular o psicológico. Es lo contrario a contracción y tensión muscular, por lo que hay una implicación del sistema muscular y cognitivo, siendo un estado físico y psíquico. La relajación produce descanso mediante el reposo y el cese de la acción muscular psicológica y del equilibrio mental, devolviendo al cuerpo su estado natural y su ritmo biológico. Tras un tiempo de actividad física, el organismo necesita descansar eliminando toxinas generadas en las células y en las fibras musculares debido al proceso de oxidación. Las técnicas y métodos de relajación aceleran dicho proceso de descanso recuperador e integrador de las sensaciones emocionales y físicas. Los métodos más utilizados son el “entrenamiento autógeno de Schultz” y “la relajación progresiva de Jacobson”, que veremos a continuación.

### **EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ.**

El método de relajación de Schultz, se desarrolló entre 1908 y 1912, llamado por su inventor entrenamiento autógeno. Según Schultz, el principio sobre el que se fundamenta el método consiste en producir una transformación general del sujeto mediante determinados ejercicios fisiológicos y racionales y que, en analogía con las más antiguas prácticas hipnóticas, permite obtener resultados idénticos a los que se logran con los estados sugestivos auténticos. Tiene su origen en la experiencia proporcionada por la hipnosis, y consiste en una serie de ejercicios dirigidos a producir fundamentalmente dos sensaciones físicas: pesadez y calor. El músculo obedece a la voluntad, por tanto, no es extraño el hecho de que la concentración mental llegue a relajar la musculatura, incluso el cuerpo entero. No ocurre lo mismo con los vasos sanguíneos de las paredes de los que los músculos lisos son involuntarios, sin embargo, existen algunos fenómenos psíquicos, que son capaces de contraerlos o dilatarlos. La sensación de calor es debida a una vasodilatación periférica. Esta vasodilatación va acompañada no solo de calor sino de una impresión de relajamiento, bienestar, próxima al adormecimiento. Se produce en el organismo un desplazamiento importante del volumen sanguíneo hacia la periferia. Los vasos recuperan espontáneamente su calibre normal, dada su elasticidad. Sin embargo, la sensación de calor, puede persistir durante bastante tiempo. Como va acompañada de una sensación de calma profunda, el sujeto se encuentra en un estado de relajamiento total. Este método le permite al sujeto concentrarse en su respiración y notar que respira. Algunos sujetos han observado que la sensación de calor se intensifica durante la fase de espiración y otros han comprobado modificaciones del ritmo respiratorio. El recorrido a realizar en la toma de conciencia de sensaciones es: Mano (derecho e izquierdo), brazo (derecho e izquierdo), pecho, abdomen, piernas (derecha e izquierda), pies (derecho e izquierdo), cara y cuerpo entero. El entrenamiento autógeno constituye la primera tentativa de psicoterapia basada en la relajación.

### **LA RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON**

Basándose en el hecho de que no es posible un nivel mental de ansiedad cuando el cuerpo está relajado, Jacobson desarrolló su concepto de la relajación progresiva, que

consiste en una serie de ejercicios que implican la contracción de grupos musculares específicos, manteniendo la contracción muscular durante algunos segundos, para relajar finalmente y percibir la sensación de relajación. Este autor fundó su método de forma científica basándose en estudios electromiográficos (medición de la corriente eléctrica que pasa por las fibras musculares). La relajación progresiva es un método esencialmente fisiológico. La relajación progresiva general consiste en descansar los músculos periféricos, es decir, en devolverlos a su tono de reposo, lo que produce como consecuencia, el poner en reposo las zonas cerebrales correspondientes. Cuando esta relajación se realiza sobre un sólo grupo de músculos, se habla de relajación local, y si es de todos los músculos del cuerpo, entonces se habla de relajación general. El método de Jacobson se compone de etapas, es progresivo e incluye varios ejercicios. La secuencia a seguir es la siguiente: } Tensar los músculos: } Notar en los músculos la sensación de tensión. } Relajar. } Sentir la agradable sensación de distensión. El recorrido a realizar en la toma de conciencia de sensaciones es: brazo (derecho e izquierdo), pecho, abdomen, piernas (derecha e izquierda), pies (derecho e izquierdo), cara y cuerpo entero. Al tensar una zona determinada, debe mantenerse el resto del cuerpo relajado. Jacobson insiste en la importancia de poder reconocer la sensación provocada por la tensión muscular, donde quiera que se produzca en el cuerpo. Además el relajador debe explicar mientras ésta se produce, el mecanismo de contracción muscular, para que el sujeto adquiriera verdaderamente conciencia del trabajo de los músculos. Esta toma de conciencia constituye la base de la relajación progresiva. Después de algunos minutos, el sujeto debe volver lo más lentamente posible a la posición de calma. Cuando el sujeto sea capaz de relajar todos los músculos en poco tiempo, se habrá alcanzado prácticamente la relajación progresiva; normalmente el sujeto se encontrará en un estado de relajación general satisfactorio y su quietud será total, su cerebro estará en reposo y próximo al adormecimiento.

### **OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.**

Hay otras muchas técnicas de relajación además de las dos expuestas, algunas de las más relevantes son: a) Método Mézières o antigimnasia: es un método de kinesiterapia que se basa en la toma de conciencia corporal y relación con la respiración armónica. b) El método autónico: que consiste en el desarrollo de la conciencia del propio cuerpo gracias al inventario o evocación descriptiva más o menos detallada que el alumno puede realizar de las distintas partes del cuerpo. c) Eutonía de Gerda Alexander: La eutonía se basa en el conocimiento a fondo de la anatomía y la fisiología. Es un método no directivo que busca el movimiento natural del cuerpo. d) Masaje: es una técnica muy conocida y aplicada a nivel deportivo. El masaje tiene efectos positivos sobre la relajación influyendo en aspectos nerviosos y psicológicos. e) Yoga: es una técnica milenaria basada en el control mental, flexibilidad y respiratorio. f) Tai-Chi: es también una técnica milenaria nacida en China que se basa en la ejecución de movimientos encadenados unos tras otro, como si fuera uno solo. Se busca un equilibrio entre cuerpo y mente.

### 3. BALONCESTO.

#### 1. HISTORIA DEL BALONCESTO:

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en el norte de **Estados Unidos**. Al profesor de la Universidad de Springfield, Massachussets, **James Naismith** (un profesor canadiense) le fue encargada la misión, **en 1891**, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre.

El **baloncesto femenino comenzó en 1892**, en el Smith College, cuando Senda Berenson, una profesora de educación física, modificó las reglas de Naismith para adaptarlas a las necesidades de las mujeres.

El **baloncesto fue un deporte de exhibición** en los **Juegos Olímpicos de 1928 y 1932**, alcanzando la **categoría olímpica** en los **Juegos Olímpicos de 1936**. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su creación era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor, en Alemania. **El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.**

En 1932 se creó la **FIBA (Federación Internacional de Baloncesto)**.

#### 2. POSICIONES DE UN EQUIPO DE BALONCESTO:

Dentro del juego del baloncesto, se poseen las siguientes posiciones para situar a los jugadores:

1. "**Base**:" También llamado "playmaker" (Creador de juego, literalmente). Debe ser el "cerebro" del equipo.

2. "**Escolta**:" Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base.

3. "**Alero**:" Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores.

4. "**Ala-Pívot**": Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot.

5. "**Pívot**:" Son los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente.



### **3. COMO SE JUEGA:**

- **Duración de un partido:** En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA la duración de cada período es de 12 min., y en NCAA se juegan dos períodos de 20 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 min más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.

- **Jugadores:** el equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. 5 formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego.

- **Inicio del partido:** en la NBA se realiza un salto entre dos, es decir, debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central, el árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla. En el baloncesto FIBA se realiza un sorteo y el equipo que gane saca de banda desde medio campo.

- **Árbitros:** para la mayoría de competiciones suelen ser tres árbitros los encargados de dirigir el encuentro. Aunque para muchas ligas profesionales existan tres y para otras con muy bajo presupuesto uno.

- **Mesa de anotadores:** la mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 s y, si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.) y elabora el acta del partido.

### **4. REGLAS BÁSICAS:**

#### **Arbitraje**

Un partido debe ser dirigido por tres árbitros, uno principal y dos auxiliares. Estos serán asistidos desde la mesa de anotadores, cronometradores y un comisario técnico. Los árbitros y sus ayudantes dirigirán el juego de acuerdo con las reglas e interpretaciones oficiales. El árbitro principal decidirá en cualquier situación de discrepancia entre árbitros auxiliares.

El aro está situado a una altura de 3,05 metros del suelo.

#### **Violaciones**

Una violación es una infracción de las reglas de juego, penalizada con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto más cercano al de la infracción.

#### **PASOS**

El avance ilegal (pasos) es un desplazamiento ilegal de un jugador con control de balón (el balón reposa sobre una o ambas manos del jugador). Se produce avance ilegal o pasos cuando el jugador:

- Se dan más de dos pasos con el balón en las manos sin botar la pelota.
- Lo levanta para iniciar un regate. Denominados comúnmente pasos de salida o arrancada. (No sancionables en baloncesto NBA).
- Estando con ambos pies (incluido el de pivote) en contacto con el suelo, salta y, antes de realizar un pase o tiro a canasta, vuelve a tocar con un pie en el suelo.
- Estando en movimiento, y saltando sobre el pie de pivote, da dos apoyos más, independientemente del orden de los pies.

## **DOBLES**

Un jugador no debe realizar un segundo regate después de haber concluido el primero a menos que haya perdido el control de un balón en el terreno de juego entre ambos regates.

## **PIE**

Un jugador no debe tocar el balón con el pie intencionadamente. Este acto se considera violación.

## **3 SEGUNDOS EN ZONA**

No se puede permanecer más de **3 segundos** en el área restringida del equipo contrario cuando el balón se halla en su pista delantera. Salvo **excepciones**:

- El jugador intente abandonar la zona restringida.
- El jugador este realizando un regate a canasta transcurridos 3 segundos.
- Un jugador de su mismo equipo este en acción de tiro a canasta.

## **SAQUE DE BANDA/FONDO**

Se debe sacar antes de **5 segundos** con el balón a disposición del jugador, pudiendo dar un paso normal lateral y todos los posibles hacia atrás. Cualquier infracción de esta regla es una violación.

## **24 SEGUNDOS (Tiempo de posesión)**

Un equipo que obtiene un nuevo control de balón debe efectuar un lanzamiento a canasta antes de **24 segundos**.

## **REGLA DE LOS 8 SEGUNDOS**

Es obligatorio que el equipo que ataca pase el balón al campo contrario antes de **8 segundos**, o de lo contrario perderá la posesión del balón.

## **CAMPO ATRÁS**

El balón devuelto a pista trasera (campo atrás) se produce cuando un equipo tiene control de balón en pista delantera y uno de sus jugadores es el último en tocar el balón en pista delantera y después él o un compañero es el primero en tocarlo en pista trasera.

## **FALTAS**

- *Falta personal*: Cuando un jugador contacta **ilegalmente** con un adversario y le causa una desventaja u obtiene una ventaja del contacto, se sanciona falta personal. La penalización para una falta personal es un saque para el equipo contrario desde el punto más cercano en la línea de fondo/lateral, salvo las faltas de equipo que se expondrán más adelante. **A la quinta falta (6 en la NBA) el jugador será eliminado.**

- *Falta antideportiva*: Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas o bien, el contacto es de brusquedad excesiva. **Se sanciona con dos tiros libres y posesión para el equipo contrario.**

- *Falta técnica*: Falta a un jugador o de un miembro del banquillo que no implica contacto, sino falta de cooperación o desobediencia deliberada o reiterada al espíritu de



las reglas. La segunda falta técnica que se le pite a un mismo jugador contará como descalificante. ***Se sanciona con un tiro libre y posesión equipo contrario.***

- ***Falta descalificante:*** Una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante de un jugador, sustituto, jugador excluido, entrenador, ayudante de entrenador o acompañante de equipo que deberá abandonar el campo y no podrá establecer contacto visual con el mismo durante el resto del partido. ***Se sanciona con dos tiros libres y posesión para el equipo contrario.***

***Tiros libres:*** Si un equipo comete cuatro faltas en un período (5 en reglamento NBA), a partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese período serán sancionadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de su zona. También se efectuarán tiros libres cuando un jugador recibe una falta mientras se haya en acción de tiro, determinándose su número según la zona de puntuación en la que se encuentre (de 2 ó 3 puntos). Si durante esa acción de tiro con falta la canasta se consigue, el cesto es válido y se concede un tiro adicional.

## **5. PUNTUACIÓN:**

- Los **tiros libres valen un punto.**
- Los **tiros dentro de la zona o dentro de la línea de triple valen dos puntos.**
- Los **tiros a partir de la línea de triple (a 6,75 m del centro del aro, o 7,24 en la NBA) valen tres puntos.**

## **6. PRINCIPIOS BÁSICOS DE LOS DEPORTES COLECTIVOS:**

*Principios de ataque:*

1. Mantener la posesión del balón.
2. Progresar hacia la portería del equipo contrario.
3. Conseguir anotar (gol, canasta, etc.)

*Principios de defensa:*

1. Recuperar la posesión del balón.
2. Evitar progresión del equipo contrario a nuestra meta.
3. Evitar anotación del otro equipo. Proteger nuestra meta o portería.

**Vídeo Explicación Baloncesto:**

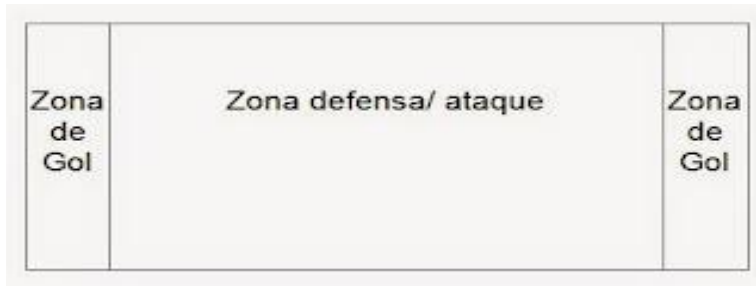
1. Reglas básicas: [https://www.youtube.com/watch?v=5F\\_HNvP0nZY](https://www.youtube.com/watch?v=5F_HNvP0nZY)
2. Infracciones: <https://www.youtube.com/watch?v=7fR9uoFMEtg>
3. Pasos: <https://www.youtube.com/watch?v=5-8s56tMuqI>

## **4. DEPORTES ALTERNATIVOS: ULTIMATE Y FUTBÉISBOL.**

### **4.1. Ultimate.**

**El Ultimate** es un deporte de no-contacto jugado con un disco volador o frisbee.

**El campo** está dividido en tres zonas: Dos de gol, una para cada equipo y una zona de defensa y ataque donde se producen las distintas jugadas.



**Material:** Un disco volador o frisbee.

**Número de jugadores:** Dos equipos de siete jugadores compiten en un campo de juego.

**Tiempo de juego:** Cada partido lo realizaremos con dos tiempos de diez minutos. El jugador con el disco es el lanzador. El lanzador no puede correr con el disco. El disco, sin embargo, se mueve pasándolo en cualquier dirección a un compañero de equipo. El equipo defensor toma la posesión del disco si un pase no es atrapado por un jugador del equipo del lanzador. Entonces el equipo defensor se convierte en el equipo atacante y puede intentar anotar en la zona opuesta.

#### **Desarrollo del juego:**

*Saque inicial:* Comenzamos el partido lanzado el disco desde la línea de gol de nuestro campo hacia el campo rival. Todos los jugadores deben permanecer en su zona hasta que el disco sea lanzado. Antes del inicio del partido se sortea qué equipo realizará el primer lanzamiento.

#### **Puntuación:**

Se marca un gol si un jugador coge el disco en la zona de gol. Si en el momento de coger el disco se encuentra en el aire, el primer punto de apoyo debe de estar dentro de la zona de gol para que sea efectivo. Las líneas del campo no forman parte de la línea de gol.

Después de marcar un punto se para el juego. El equipo que ha marcado se queda en esa zona y lanza el disco convirtiéndose así en el equipo que defiende. De esta manera, los equipos cambian la dirección de ataque en cada punto.

#### **Un jugador puede:**

- Coger el disco saltando en el aire, tu primer punto de contacto debe ser dentro del campo.

- Coger el disco dentro del campo, pero si la inercia te hace salir, debes volver al punto por el que saliste después de coger el disco.
- Lanzar el disco de manera que vuele por fuera del campo y luego vuelva; siempre y cuando no toque nada fuera del campo y sea cogido dentro del mismo.

#### **Un jugador no puede:**

- Correr con el disco: no está permitido correr con el disco.
- Después de coger el disco en carrera, debes pararte lo antes posible.
- Una vez parado, debes mantener un pie fijo, pero puedes mover el otro.

#### **Cambios de posesión:**

El equipo defensivo gana la posesión del disco si el atacante falla al coger un pase, si lo coge fuera del campo, o si el disco es interceptado o tirado por un jugador defensivo.

*Los cambios de posesión también suceden cuando:*

- La marca llega a 'diez' antes de que el disco sea lanzado.
- El disco es dado de un jugador a otro sin ser lanzado.
- El lanzador coge un pase propio sin que hubiera tocado antes a otro jugador.
- El equipo en ataque intenta coger un disco, pero se le cae. El disco pasa a ser propiedad del equipo que defendía.

#### **Faltas e infracciones:**

- El contacto físico debe ser siempre evitado.
- El contacto peligroso o que afecte el desarrollo de una jugada es una falta.
- El lanzador no puede ser defendido por más de un jugador a la vez.
- El defensor no puede golpear ni quitar el disco de la mano del lanzador. Sin embargo puede intentar bloquearlo con sus manos o pies cuando haya sido lanzado.
- Si jugadores opuestos cogen el disco a la vez, el atacante gana la posesión del disco.
- Los jugadores no pueden provocar encontronazos, interferencias o bloqueos para obstaculizar el camino de los jugadores defensivos.
- Cuando se produce una falta o infracción el jugador que la ha sufrido realiza un lanzamiento desde el mismo lugar donde se produjo.

#### **Otras reglas:**

Regla de los 10 segundos: el lanzador tiene 10 segundos para lanzar el disco. El defensor puede colocarse enfrente de ti sin que haya contacto y contar en alto hasta diez en intervalos de un segundo. Si el disco todavía se encuentra en tu mano en la 'd' de 'diez', el otro equipo gana la posesión del disco.

## 4.2. Fútbolbol.

Este juego es básicamente parecido al “baseball”.

Los jugadores / as se distribuyen en dos equipos. El equipo que va a golpear se sitúa en el punto de salida (ver esquema en el anexo) y el otro se distribuye por el terreno de juego dejando a un jugador/a en un círculo trazado en el suelo.

Este jugador/a lanza la pelota al que la va a golpear, si lo consigue comienza una carrera que le hará pasar por todos los puestos de uno en uno, antes de que la pelota recogida por el equipo contrario llegue al jugador central.

El jugador puede detenerse en cualquier puesto, pudiendo reanudar la carrera en la bola de otro jugador/a. Los **corredores / as no pueden:**

- Adelantarse a otros / as en las carreras.
- No pueden ocupar dos el mismo puesto.
- Tampoco pueden retroceder.

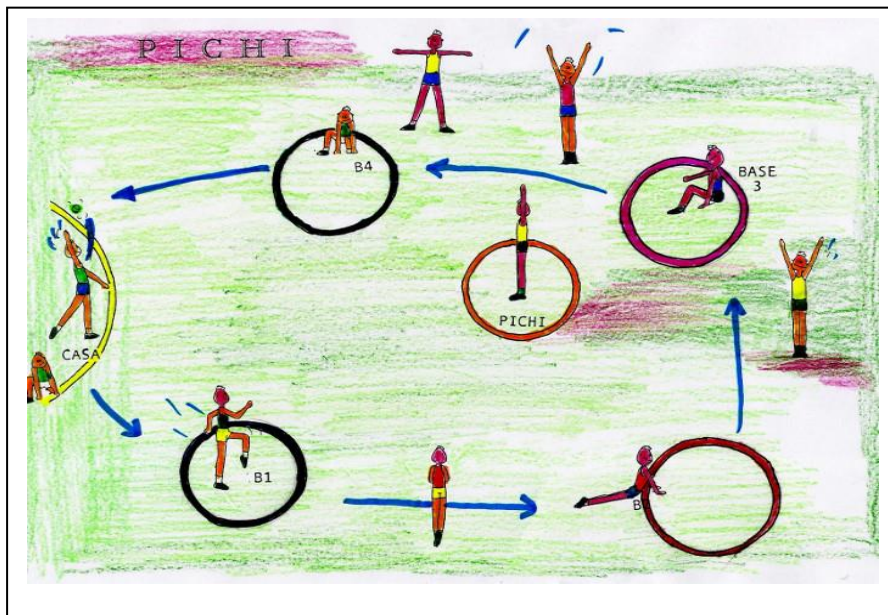
Las situaciones de **eliminación de los jugadores / as** son las siguientes:

- Si un jugador/a de los que golpean falla tres golpes, se elimina.
- Si un jugador/a que está corriendo es golpeado por la pelota, lanzada por un contrario, se elimina.
- Si la pelota llega al círculo central y el jugador/a se encuentra entre dos puestos, se elimina.

Se contabilizan las carreras, pudiendo “salvarse” un eliminado si se acumulan un nº determinado de carreras. Cuando un jugador/a hace una carrera completa en su bola, contabiliza dos, y puede “salvar” a otro.

Cuando después de un golpeo, se coge la pelota al vuelo (antes de que bote), los equipos cambian el turno de ataque. También lo cambian cuando los jugadores / as del equipo que ataca han sido eliminados.

El juego termina cuando los jugadores / as de los dos equipos han sido eliminados, y se contabilizan las carreras de ambos para ver quién gana.



## **5. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: SENDERISMO Y PLAYA.**

### **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.