



2019/2020

PLAN EXTRAORDINARIO RECUPERACIÓN 1º ESO: EDUCACIÓN FÍSICA



JOAQUÍN MALDOANDO GARCÍA
SES "ENTRE CULTURAS"
2019/2020

INDICE

1. EL CALENTAMIENTO
2. BALONMANO
3. BEISBOL
4. Este cuadernillo recoge las actividades de **recuperación de la asignatura de EDUCACIÓN FÍSICA de 1º ESO** para realizarlas durante el periodo extraordinario que abarca del 4 al 22 de junio.
5. Te puedo atender presencialmente en el colegio para resolver dudas o refuerzo, si lo necesitas, **BAJO CITA PREVIA**, los **MIÉRCOLES de 10-12 h.** ¿Cómo solicitar **cita previa**?

A través del correo electrónico de jefatura de estudios: earteaga@edu.iccm.es

A través del teléfono de la Sección de educación secundaria: 641 465 338

(SE PIDE CONCERTAR CITA AL MENOS CON UN DÍA DE ANTELACIÓN)

6. Puedes realizar las actividades en tu cuaderno, en folios o en este mismo archivo.
7. Las actividades pueden entregarse de dos formas:

OPCIÓN 1: EN PAPEL el **VIERNES 19 DE JUNIO DE 2020** las entregas en el Colegio. **OPCIÓN 2: Por internet** **ANTES DEL 19 DE JUNIO DE 2020**, a través de Papás o al correo electrónico:

tareas1aesoentreculturas@gmail.com. _

tareas1besoentreculturas@gmail.com. _

8. ¡RECUERDA! Siempre que acudas al centro, debes acudir con la **mascarilla**, mantener la **distancia de seguridad** y una **buena higiene de manos**.



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

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

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

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

A tener en cuenta:

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

2. OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO: ¿PARA QUÉ CALENTAMOS?

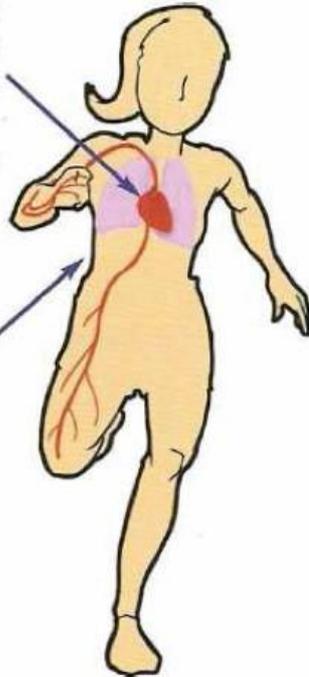
- 1. PARA EVITAR LESIONES:** si no calentamos correctamente podemos ocasionarnos una lesión que nos deje apartados de la práctica deportiva durante un tiempo.
- 2. PARA MEJORAR NUESTRO RENDIMIENTO:** calentando nos preparamos física y psicológicamente para el esfuerzo y/o la actividad posterior, lo que nos hará estar más concentrados en ella, logrando así mejores resultados.

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

El sistema cardiorespiratorio, corazón y vasos

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

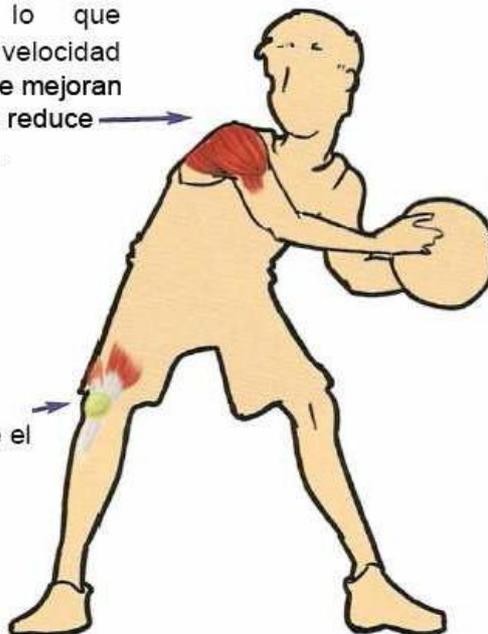
Este aumento de oxígeno es necesario para realizar los movimientos.



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

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

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

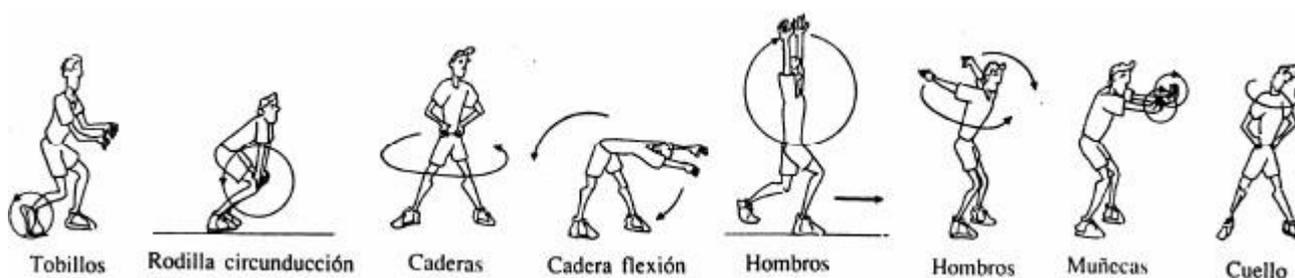


4. ¿QUÉ PARTES HA DE CONTENER CUALQUIER CALENTAMIENTO?

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



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



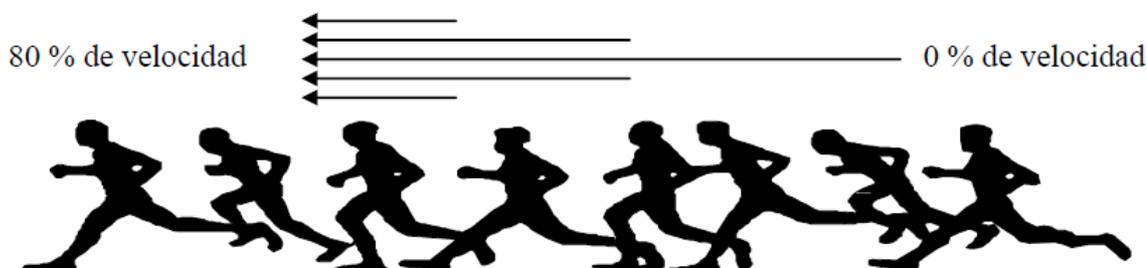
- **Estiramientos:** Mantendremos cada posición al menos 20 segundos, notando tensión pero sin llegar al dolor. No haremos rebotes ni movimientos bruscos para evitar lesiones.



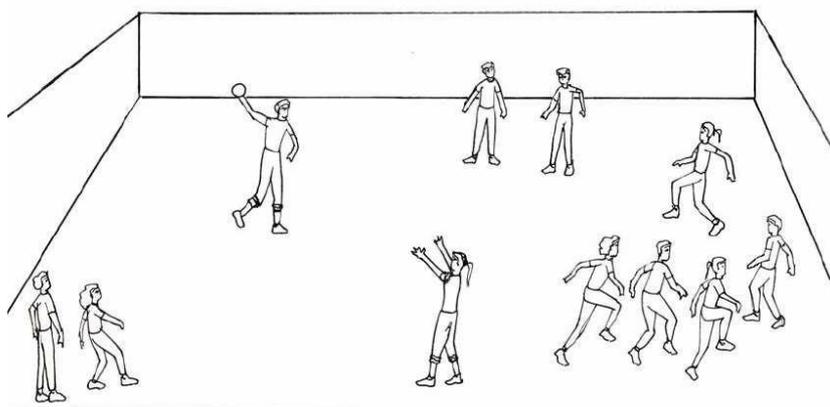
- **Ejercicios de fuerza:** realizar diversos ejercicios donde movilizemos diferentes grupos musculares (carrera lateral, carrera cruzando piernas, carrera hacia atrás, carrera elevando las rodillas/talones, carrera bajando a tocar el suelo con las manos, saltando...). También podemos incluir en esta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



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



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



5. VUELTA A LA CALMA

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

6. ¿CUÁNDO DEBE REALIZARSE UN CALENTAMIENTO?

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

PARTES DE UNA SESIÓN:

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

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

ALGO DE HISTORIA.

El balonmano nació en Alemania, después de la Primera Guerra mundial, gracias a Max Heiser, profesor de Educación Física de Berlín. Poco tiempo después, Carl Schelenz cambió ligeramente las normas y creó lo que se conoció como **handbold**, que se jugaba con once jugadores en un campo de fútbol. En 1947, el balonmano se convirtió en un juego en el que se enfrentaban dos equipos de 7 jugadores/as (6 más el portero/a) en un campo de 40x20 metros.

En España este deporte se fue introduciendo poco a poco y en 1958 la selección española participó por primera vez en una competición internacional.

EL TERRENO DE JUEGO.

Se juega en un campo de 40x20 metros, dividido por una línea central. En cada portería hay un área de 6 m y una línea discontinua de 9 m o golpe franco. A 7 m de la portería hay una línea desde donde se lanzan las faltas llamadas "7 m" o penalti.

REGLAS MÁS IMPORTANTES.

- No se puede dar más de tres pasos con el balón cogido, ni retenerlo más de tres segundos.
- El balón se puede coger y golpear con las manos, puños, cabeza y tronco hasta las rodillas.
- Un jugador/a puede pasarse el balón de mano a mano siempre que no pierda el contacto con el mismo (autopase).
- Una vez que se pierde el contacto de los pies con el suelo, es obligatorio soltar el balón (dobles).
- No se puede retener el balón sin botar más de 3 segundos.

FALTAS PRINCIPALES.

- Agarrar a un contrario.
- Golpear el balón con el pie.
- Pisar el área contraria.

- Dar más de tres pasos con el balón sin botar.
- Hacer dobles.

EL ÁREA DE PORTERÍA.

- Sólo puede estar en ella el portero/a.
- Si un defensor la pisa y obtiene una ventaja sobre el atacante es penalti.
- Si la pisa un atacante con el balón se sanciona con golpe franco.
- Si la pisan tanto atacante como defensor que no participan directamente en la jugada, aunque obtienen ventaja, es golpe franco, en contra del infractor.

GESTOS TÉCNICOS PRINCIPALES.

- **Pase:** es la forma habitual de intercambiar el balón entre dos jugadores/as. Existen varios tipos: frontal, lateral, por la espalda, en apoyo, en suspensión. Elige en cada momento el más adecuado según la posición de tu compañero y de los contrarios e intenta que le llegue en la mejor situación para ser jugado.

- De cadera: se hace pasando la pelota desde la altura de la cadera.
- Picado: lanzando contra el suelo, para que la pelota bote y llegue aun compañero.
- Dejada: Colocando la pelota sobre la palma de la mano y pasándola a un compañero cercano con un golpe de muñeca.
- Rectificado: pasar flexionando el tronco lateralmente.
-

- **Bote:** lanzamiento del balón contra el suelo sin perder el control. Permite avanzar por el campo, por ejemplo en un contraataque.

- **Lanzamiento:** acción de impulsar la pelota con el objetivo de marcar gol. También existen varios tipos: en suspensión, en caída, de rosca, en vaselina, rectificado, etc.

ALGO DE TÁCTICA.

- **En ataque:** lo más habitual es que un equipo se organice con la formación **3-3** (un central, dos laterales, un pivote y dos extremos).
- **En defensa:** se suele hacer defensa en zona, bien **6-0** (todos los jugadores pegados a la línea de 6 m) o **5-1** (un avanzado y el resto pegado a la línea de 6 m).

Evaluación balonmano

1.- Cómo se jugaba al balonmano en sus comienzos:

- a) En un campo de fútbol y con 11 jugadores cada equipo.
- b) En un campo de fútbol y con las mismas reglas.
- c) En un campo de fútbol y con 7 jugadores cada uno.

2.- Dibuja, pega o inserta un campo de balonmano señalando las principales líneas y sus medidas.

3.- El área de portería:

- a) Mide 6 metros y en ella sólo puede estar el portero.
- b) Mide 9 metros y en ella sólo puede estar el portero.
- c) Da igual lo que mida y en ella sólo puede estar el portero.

4.- Se sanciona con un lanzamiento de 7 metros cuando:

- a) Un defensor pisa el área de portería y obtienen una ventaja sobre el atacante con balón.
- b) Un defensor pisa el área de portería por cualquier sitio.
- c) El atacante con balón pisa el área de portería.

5.- Un equipo de balonmano está formado por:

- a) 6 jugadores de campo más el portero.
- b) 7 jugadores de campo más el portero.
- c) 11 jugadores en total.

6.- El balón se puede:

- a) Coger y golpear solo con las manos y puños.
- b) Coger y golpear con las manos, puños, cabeza y tronco hasta las rodillas.
- c) Coger y golpear con las manos, puños, cabeza y tronco hasta los pies.

7.- Una jugadora de balonmano puede:

- a) Dar más de tres pasos con el balón cogido.
- b) Dar como máximo tres pasos con el balón cogido.
- c) Los pasos que quiera mientras el balón lo lleve cogido.

3 BEISBOL

ALGO DE HISTORIA.

Está claro que el béisbol moderno se desarrolló en [Estados Unidos](#), aunque el origen exacto del juego es difícil de determinar. La mayoría de los estudiosos creen que el béisbol evolucionó desde una variedad de juegos similares. Existen evidencias de que se han practicado juegos con un palo y una bola desde los primeros albores de la civilización. Culturas antiguas, en [Persia](#), [Egipto](#) y [Grecia](#), practicaron juegos con un palo y una bola para divertirse y como parte de ciertas ceremonias.

EL TERRENO DE JUEGO.



REGLAS MÁS IMPORTANTES.

El béisbol es un juego en el que se enfrentan dos equipos de 10 jugadores/as y cuyo objetivo es conseguir más carreras que el equipo contrario en los 9 episodios que se juegan. Para hacer una carrera, el equipo que batea debe golpear la pelota lo más lejos posible y hacer un recorrido completo antes de que el equipo contrario devuelva la pelota a su lanzador/a.

- **Strike:** se produce cuando el bateador/a falla su golpeo. Cada bateador tiene tres oportunidades. Si falla tres veces será eliminado.
- **Home run:** se da cuando el bateador hace contacto con la pelota de una manera que le permita recorrer las bases y anotar una [carrera](#) (junto con todos los corredores en base) en la misma jugada, sin que se registre ningún out ni error de la defensa.

LOS PUESTOS Y LAS FUNCIONES EN EL CAMPO.

Las posiciones de los jugadores en el terreno son las siguientes:

1. - **Lanzador** (*Pitcher*).
2. - **Receptor** (*Catcher*).
3. - **Primera base** (*First baseman*).
4. - **Segunda base** (*Second baseman*, aunque se le conoce como el defensor de la segunda base, se coloca entre segunda y primera).
5. - **Tercera base** (*Third baseman*).
6. - **Campocorto, parador en corto** (*Short stop*, jugador que se encuentra entre tercera y segunda, y que de igual forma defiende la segunda base).
7. - **Jardinero izquierdo** o exterior izquierdo (*Left fielder*).
8. - **Jardinero central** o exterior central (*Center fielder*).
9. - **Jardinero derecho** o exterior derecho (*Right fielder*).

Evaluación

- 1.- ¿Cuál es el origen del béisbol? Amplía la información que viene aquí.

2.- Explica en qué consiste el Strike y el Homerun.

3.- Recuerda cuatro reglas más del béisbol que se hayan realizado el curso pasado.

4.- Explica, al menos, dos variantes del béisbol que realizaras el año pasado.

5.- ¿Qué funciones tienen el pitcher y el catcher? Búscalas en internet.