

TEMPORALIZACIÓN DE LAS TAREAS PARA 2º E.S.O. / PMAR (EDUCACIÓN FÍSICA)

Buenos días.

En este documento os he adjuntado todas las tareas/trabajos que teníamos planificados para estas semanas de curso, coincidiendo con el inicio de la 3ª evaluación.

Para que os podáis organizar mejor durante estos días y no os agobiéis mucho, os voy a detallar una temporalización que explica cómo tenéis que distribuir vuestro tiempo para ir completando cada tarea e ir mandándome vuestro trabajo con el fin de poder corregirlo y evaluarlo.

Para enviarme los trabajos podéis utilizar 2 opciones:

1. A través de Papas (Javiert Fernando Sevilla)
2. A la dirección de correo youzhny@hotmail.com. Sobre todo en el caso de vídeos que ocupan más.

Si tenéis cualquier pregunta o problema, no dudéis en escribirme a través de Papas.

SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA.

- Con el fin de mantenerse activo/a durante estas semanas aunque nos tengamos que adaptar a hacerlo dentro de casa, os hemos preparado un tutorial para seguir las indicaciones de una aplicación de móvil. Tenéis todo explicado.
- Este plan será evaluado después de Semana Santa y una vez regresemos al instituto. Para su evaluación, lo único que tenéis que hacer es realizarlo. Una vez que vayáis realizando sesiones, vuestro trabajo se irá registrando en vuestro perfil o de quien sea la dirección con la que os habéis registrado.

FECHA DE ENTREGA: durante estas semanas tenéis que enviarme cada lunes un pantallazo para comprobar vuestro progreso. Es importante que en ese pantallazo del progreso se vea el nombre. Si podéis los vais imprimiendo o guardando en un archivo para presentarlo también al regreso al instituto.

LUNES 23 DE MARZO, LUNES 30 DE MARZO, LUNES 6 DE ABRIL, LUNES 13 DE ABRIL Y LUNES 20 DE ABRIL

FLOORBALL.

- Lectura detenida de los apuntes y realización del cuestionario.

El cuestionario se debe realizar en una nueva hoja en blanco (escrita o en formato Word) copiando el título de la pregunta y escribiendo sólo la respuesta correcta.

FECHA DE ENTREGA: Martes 24 de marzo enviando sólo la hoja de respuestas a través de Papas.

MALABARES

1. Lectura de los apuntes y elaboración de 4 bolas de malabares según las instrucciones (existen varias posibilidades según el material del que puedas disponer)

PASO 1. Enviadme un selfie en el que salgas con tus 4 bolas ya elaboradas.

FECHA DE ENTREGA: Jueves 26 de marzo.

2. Práctica de los ejercicios que se explican en el manual enviado. Primero con 2 bolas y luego con 3 bolas.

PASO 2. Enviadme un vídeo de 1 minuto de duración en el que se vea la puesta en práctica de 4 ejercicios diferentes (de 2 y 3 bolas). Puedes hacerlo con música de fondo. Se valorará el dominio de las acciones, la variedad de los ejercicios y la originalidad.

Cuando volvamos al instituto dedicaremos un par de clases para perfeccionar.

FECHA DE ENTREGA: Martes 14 de abril.

HIGIENE Y POSTURA CORPORAL

- Lectura detenida de los apuntes y realización del cuestionario.

El cuestionario se debe realizar en una nueva hoja en blanco (escrita o en formato Word) copiando el título de la pregunta y escribiendo la respuesta correcta. En el caso de buscar información extra para contestar alguna de las preguntas, debes indicar la fuente (dirección de página web, apuntes, libro y autor, etc)

FECHA DE ENTREGA: Jueves 16 de abril enviando sólo la hoja de respuestas a través de Papas.

EDUCACIÓN FÍSICA. 2º ESO. IES SAN BLAS. SESIONES EN CASA. MARZO-ABRIL 2020

La primera tarea que os propongo para para las próximas semanas, es que sigáis desde casa una tabla de ejercicios de fuerza y resistencia siguiendo las indicaciones de una APP desde un smartphone (vuestro o de algún familiar de casa). Es fundamental que leas estas instrucciones hasta el final antes de comenzar.



1. MATERIAL NECESARIO.

- Un teléfono móvil con acceso a internet.
- Una habitación que tenga unos dos metros cuadrado libres para tener suficiente espacio y si es posible que pueda ventilarse. Si dispones de patio o parcela y el tiempo es agradable te recomiendo hacerlo allí.
- Una esterilla de espuma o una alfombra alargada (esencial para todos los ejercicios de suelo).
- Una silla, aunque son muy pocos los ejercicios en los que se necesita.
- Música a tu gusto, para la que puedes usar el propio móvil.
- Botella de agua pequeña.
- Toalla.

2. DESCARGA Y REGISTRA LA APP.

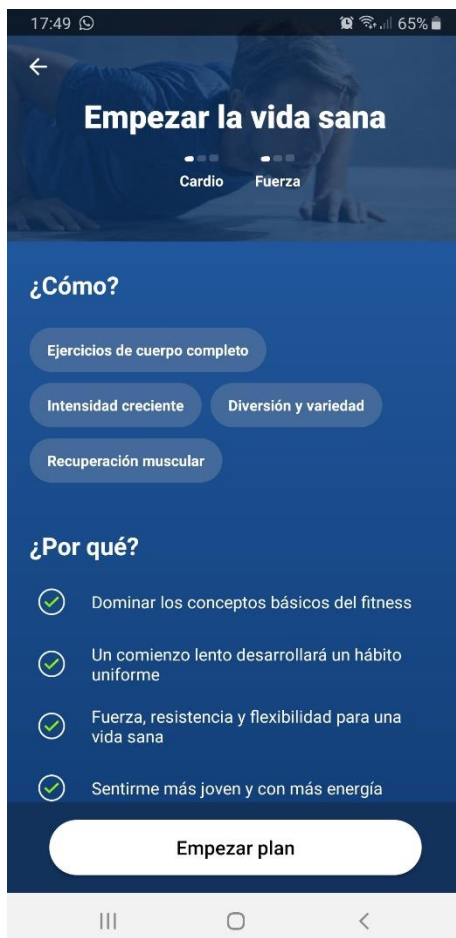
1º. Busca la aplicación en PLAY STORE. Su nombre es ENTRENAMIENTOS Y PLANES DE FITIFY. Instálala en tu dispositivo y procede a abrirla. **Las funciones que vamos a utilizar nosotros son gratuitas.**

2º. Contesta a las siguientes cuestiones y regístrate:

- Género: hombre o mujer.
- Objetivo: Elige PONTE EN FORMA.
- Nivel de forma: Os recomiendo NO MUY EN FORMA, aunque si alguien quiere elegir EN FORMA o BASTANTE EN FORMA porque está acostumbrado a trabajar ejercicios de fuerza, también lo puede hacer.
- Años: Indica tu edad
- ¿Cuánto mides?: en CENTÍMETROS.
- Peso: en KILOGRAMOS.
- Regístrate: Necesitas una cuenta de google, que puede ser la del propio teléfono, una cuenta de Facebook, o cualquier otra cuenta de correo.

3. ELIGE EL PLAN.

Vamos a elegir el plan “EMPEZAR LA VIDA SANA” 5 semanas (que va a ser el recomendado). Una vez clicado, veremos una descripción del plan.



Y si nos vamos abajo del todo veremos en una viñeta blanca EMPEZAR EL PLAN. Procedemos a seleccionarla. Aparecerá la primera semana de nuestro plan, con las 4 primeras sesiones. Cada día el tipo de entrenamiento es diferente, pero de eso no te tienes que preocupar.

Podéis elegir el plan de 12 semanas, FITNESS COMPLETO, AUNQUE MI RECOMENDACIÓN ES COMENZAR POR EL DE 5 SEMANAS.

4. AJUSTAR EL PLAN.

Esta parte también es importante, porque la vais a configurar vosotros y se puede modificar a lo largo de todo lo que dure el plan.

Para ello nos tenemos que ir arriba a la derecha, en la ruleta dentada (AJUSTES), seleccionarla y establecer:

Número de entrenamientos: por defecto vienen **4 sesiones**, este será el mínimo que debemos hacer por semana y a partir de **4 podéis llegar hasta 7**. Recuerda que la primera semana puedes hacer 4 e ir aumentando poco a poco. Si seleccionáis 4 entrenamientos semanales, recordad dejar un día de descanso entre sesiones,

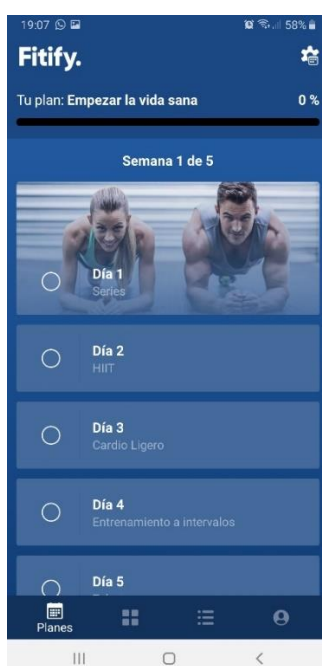
siempre que sea posible. También podéis establecer la duración del entrenamiento, que por defecto va a ser MEDIO.

Desde estos ajustes, tenéis la opción de abandonar el plan. Elegible sólo en el caso de que llevéis una o dos sesiones y creáis que os habéis equivocado en algo, ya que eliminaría todo vuestro bajo previo.



5. COMIENZA A MOVERTE.

Una vez ajustado el plan, vuelve atrás y selecciona el DÍA 1. El procedimiento en el día 1 va a ser el mismo que en todos los demás. Por ello, presta atención a estas indicaciones y repítelas cada día.



5.1 CALENTAMIENTO.

La aplicación te permite continuar con el entrenamiento sin calentar. Sin embargo, sabemos que calentar es fundamental para cualquier actividad física. Estos calentamientos son muy cortos pero necesarios si queremos evitar lesiones. Recuerda que en la situación actual de confinamiento por el coronavirus es importante moverse, pero es muy importante no hacerse daño ya que los servicios sanitarios están saturados. Por lo tanto, **es fundamental realizar el calentamiento que nos indiquen cada día.** Selecciónalo y dale a EMPEZAR. Las indicaciones son en inglés, aunque son muy sencillas porque existe un gift aclaratorio durante la explicación y ejecución del ejercicio. Siempre tendrás unos segundos para prepararte y ver el ejercicio (crono naranja) y el tiempo de ejecución (crono azul). En el crono también se refleja el tiempo para terminar (los calentamientos suelen tener una duración total de 3 minutos). Puedes seguir el ritmo indicado o adaptarlo a ti mismo.

5.2 ENTRENAMIENTO DE HOY.

Una vez realizado el calentamiento aparecerá como realizado y señalado en verde, a continuación, pasaremos al propio entrenamiento. **Siempre vamos a realizar el recomendado**, que es el único gratuito. Los PRO son todos de pago.

Seleccionamos el recomendado y actuamos de forma similar a lo que hicimos en el calentamiento. Antes de EMPEZAR podemos ver la estructura del entrenamiento con los ejercicios y su duración. Si los seleccionamos veremos su ejecución por si nos queremos preparar. Una vez comencemos recuerda que los descansos marcados son importantes. En inglés REST.



5.3 ACABAR CON RECUPERACIÓN.

Sería muy adecuado TERMINAR con una recuperación o lo que nosotros llamamos vuelta a la calma. La aplicación no ofrece ninguna recuperación gratuita por lo que vamos a buscar una alternativa. **Un simple estiramiento de 20 segundos** por músculo sería muy adecuado para volver a la calma. Seguiremos la siguiente tabla, puedes ampliarla con otros estiramientos. Recuerda cambiar de lado cuando sea necesario. Cambia la música que has usado por algo más relajante. Puedes imprimir la tabla y tenerla preparada en cada sesión. No importa que repitas siempre la misma ya que engloba la mayor parte de grupos musculares. Ya sabes, mantén la postura de unos 20 segundos, no hagas rebotes y no llegues al dolor.

<p>(http://www.estiramientos.es/)</p> 	 <p>© Healthwise, Incorporated BICEPS/ANTEBRAZO</p>
 <p>PECTORALES</p>	 <p>MUSCULATURA CUELLO</p>
 <p>ABDOMEN</p>	 <p>ISQUIO-TIBIALES</p>
 <p>CUADRICEPS</p>	 <p>GLUTEOS</p>



Por último, calcula también tu entrenamiento para poder darte una ducha justo después de estirar.

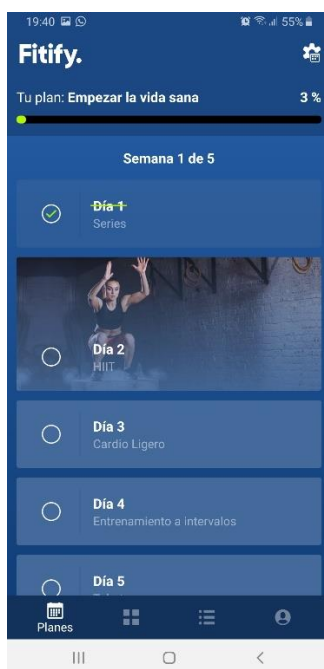
6. TERMINAR LA SESIÓN.

Debido a que no vamos a hacer la recuperación que nos indica la aplicación (porque es de pago), y para dejar terminada la sesión, debemos seleccionar abajo ÚLTIMO DÍA.

Aparecerá un mensaje de ¿Terminar el día sin recuperación? Debes pulsar YES.



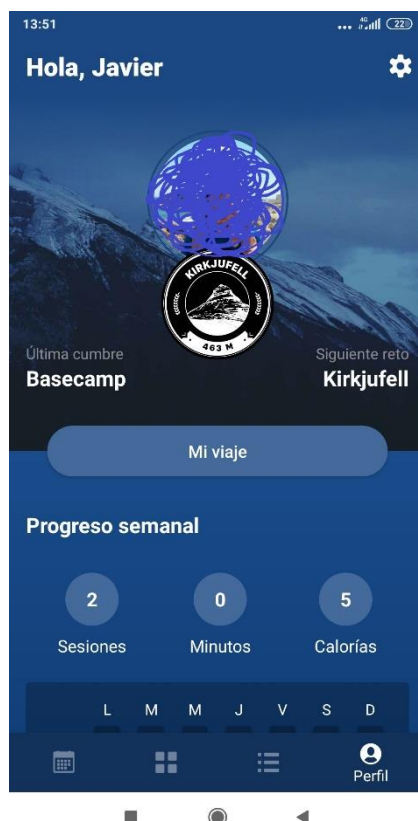
Así el día 1 quedará completado. Es posible que una vez terminada la sesión, os pregunte cuando queréis programar la siguiente (hora y día), aunque es un paso que no es relevante. También se pueden configurar alertas en MI PERFIL. En todo caso, se recomienda hacer la sesión a la misma hora del día aproximadamente. Lo que sí es muy importante es valorar la sesión en su grado de dificultad y si te ha gustado, sobre todo los primeros días. Así se irá reprogramando el plan. Pero no te preocupes la propia aplicación te preguntará antes de terminar el día.



Toda la secuencia que hemos explicado será la misma para días posteriores. Si tenéis cualquier duda, escribirme rápidamente por Papás.

7. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

Este plan será evaluado después de Semana Santa y una vez regresemos al instituto. Para su evaluación, lo único que tenéis que hacer es realizarlo. Una vez que vayáis realizando sesiones, vuestro trabajo se irá registrando, en vuestro perfil o de quien sea la dirección con la que os habéis registrado. Por ello, lo único que os pido es que al menos cada semana recojáis un pantallazo de vuestro progreso. Es importante que en ese pantallazo del progreso se vea el nombre. Si podéis los vais imprimiendo o guardando en un archivo para presentarlo al regreso al instituto. También podéis ir enviándome esos pantallazos para asegurarnos de que todo va bien.



Como elemento motivante, la propia Aplicación te irá añadiendo metros con cada sesión y verás tu ascenso a diferentes cumbres comenzando por el campo base (basecamp).

8. EJECUCIÓN Y DIFICULTAD EN LOS EJERCICIOS.

La postura a la hora de realizar cada ejercicio es fundamental para evitar lesiones. **Intentar imitar la postura del video.** Sobre todo, **presta atención en mantener la espalda recta y respetar los ángulos marcados en brazos y piernas.**

Si encontráis dificultad en la realización de los ejercicios, recordad que será necesario adaptarlos a vuestras capacidades. Siempre puedes abandonar el plan, modificar la dificultad en tu perfil y comenzar uno nuevo. **Recuerda que puedes usar la toma de pulsaciones para saber si la intensidad es la adecuada. No sobrepases las 170 pulsaciones por minuto.**

Algunos ejemplos para disminuir la dificultad:

- TODOS LOS EJERCICIOS: Disminuir la velocidad de ejecución, ya que las series son por tiempo y no por repeticiones.
- EJERCICIOS DE SALTOS (jumps): Podemos saltar solo en algunas ocasiones o hacer el mismo ejercicio sin salto.
- EJERCICIOS DE FLEXIONES DE BRAZOS (push ups): Siempre está la posibilidad de hacerlas con las rodillas apoyadas en el suelo.
- EJERCICIOS DE SENTADILLAS (squats): Las variantes de sentadillas (salto, rebote, una pierna) se pueden hacer normales.

9. LESIONADOS Y ALUMNADO CON ALGUNA PATOLOGÍA.

Si notarás alguna molestia, para tu plan y continúa cuando te hayas recuperado, puede ser sobrecarga. La mayoría de lesiones musculares se tratan con la aplicación de hielo durante unos minutos varias veces al día.

Recuerda que si estás lesionado o presentas algún problema para realizar la actividad física con normalidad debes consultar con tu médico para saber qué ejercicios puedes o no puedes hacer. Preguntad primero a vuestros padres y si existe alguna duda, escribidme.

10. MÚSICA.

La música es fundamental para llevar este plan ya que son ejercicios de repeticiones. Prepárala antes de comenzar, ve probando diferentes tipos, elige la que te motive. Recuerda cambiar a una música más suave o relajante en la parte de estiramientos.

11. COMPARTELO EN CASA.

Esta aplicación puede ser usada por otro familiar de tu casa, solo tiene que registrarse con otra cuenta de correo e introducir sus datos. Si usáis el mismo móvil, cerrar y abrir la sesión cada vez que cambiáis.

12. OTRAS ACTIVIDADES

Este plan se puede complementar con otras actividades que os podáis permitir en casa por espacio o medios. Por ejemplo, seguir coreografías rutinas de zumba, batuka, bodycombat, etc., que podáis encontrar por la red. También podéis preguntarme si tenéis dudas al respecto de cualquier otra actividad física que queráis hacer.

¡ ÁNIMO ESTOS DÍAS Y A MANTENERSE EN FORMA ¡



EL FLOORBALL O MINI-HOCKEY

Un poco de historia

Los orígenes de los juegos de bola y stick se remonta a un testimonio que es un relieve sobre la tumba de Beni-Hassan en el valle del Nilo 2000 años antes de Cristo.

- El floorball tiene su desarrollo en Suecia donde se juega desde mediados de los años 70.
- En la actualidad es un deporte de máximo auge.
- Su ORIGEN tiene raíces en todo el mundo, ya que juegos similares se juegan desde el siglo XIX, pero los suecos fueron quienes establecieron la primera Federación Nacional de Floorball en 1981.
- En 1983 se estableció el primer reglamento oficial, en el cual se señalan unas vallas especiales ("rink") que deben bordear al campo de juego.

Equipamiento y material

STICK

- Material: fibra vidrio, policarbonato, o fibra carbono (ligeros y resistentes)
- Peso: 150 - 200 gramos.
- Longitud stick: en función de la altura (Niños hasta esternón, adultos ombligo)



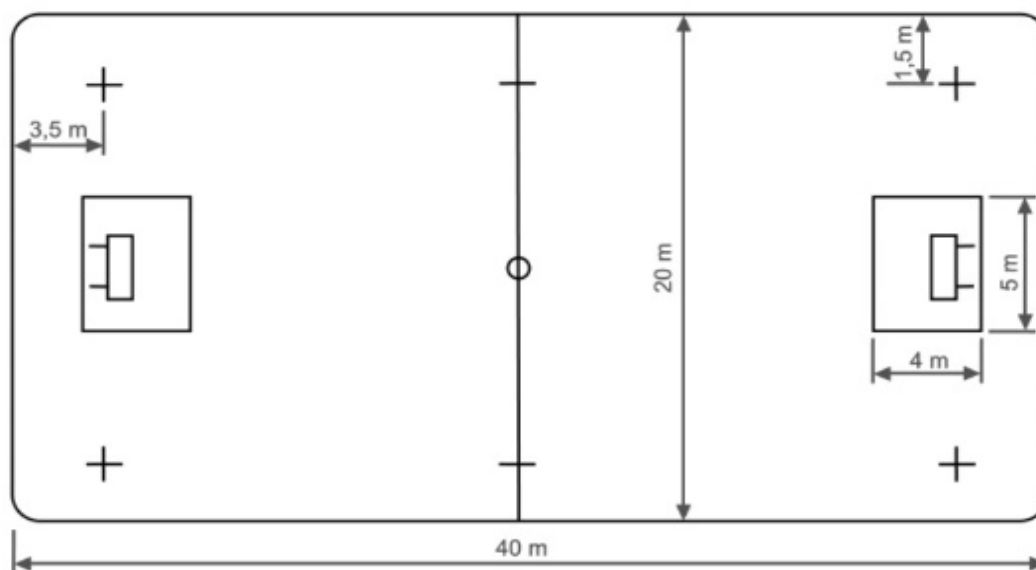
PELOTA

- Redonda con 26 agujeros
- Color blanco para competición aunque ya se están admitiendo de color naranja.
- Diámetro: 72 mm
- Peso: 23 grs.



Terreno de juego

- El floorball se juega en un espacio rectangular cuyas medidas han de tener entre 35 y 45 m. de longitud por 18-22 m. de anchura, se recomienda 40 x 20, en un terreno o superficie llana.
- El campo está rodeado por un bordillo o pared de 50 cm. de altura con la que
- Dentro del terreno de juego hay dos porterías situadas en cada extremo del campo) de 1.60 de ancho, por 1.15 de alto.
- La portería está situada dentro de un área de portería (pintada de color naranja) que mide 5 m. de ancho por 4 m. de largo.
- En el área del portero (área blanca) ningún jugador podrá entrar.



Organización del juego

- Objetivo del juego: consiste en meter goles en la portería contraria con el stick.
- Nº jugadores: proporcional a las dimensiones del terreno, $20 \times 10 = 3$ o 4 jugadores por equipo, $40 \times 20 = 4$ o 5 jugadores. Según la variante del juego elegida se puede jugar con o sin portero.
- Sustituciones o cambios: El número de sustituciones es ilimitado. Se puede realizar en cualquier momento
- Duración del partido: El partido tiene una duración de dos tiempos de 15 minutos, con descanso de 5 minutos entre cada tiempo, en el que se cambia de campo.
- Situaciones especiales: Si un partido termina en empate y tiene que haber un ganador (caso de una final o una clasificación):
 - 1º. Se hará una prórroga de 10 minutos hasta que uno marque gol.
 - 2º. Si el empate sigue, se lanzarán los penaltis, 5 seguidos un equipo y 5 el otro.
 - 3º. Si todavía sigue el empate, los mismos jugadores lanzarán los penaltis alternativamente (primero uno y después el otro) hasta que se logre el desempate.

EL PORTERO

- Es el único jugador que no lleva stick.
- Le está permitido tocar y golpear la pelota con todas las partes del cuerpo, incluidos brazos y cabeza.
- Si sale del área grande de portería actuará y será considerado como un jugador de campo pero sin stick. Se considera que ha salido del área si no toca con ninguna parte de su cuerpo dicha área o sus líneas.
- Puede parar y retener la pelota con las manos durante 3 segundos, si excede este tiempo se sancionará con golpe franco al borde del área de portería.
- Puede realizar pases con la mano, pero la bola debe tocar el suelo, algún jugador o su stick antes de traspasar la línea central.



Reglamento

Gol: Es gol cuando toda la bola cruza la línea de gol.

- No es válido si un atacante dirige o patea la bola hacia la portería con el cuerpo o el pie. En caso de que se mueva la portería y entre la bola, sólo será válido si la movió un defensor.
- También es válido si la bola golpea involuntariamente el pie y entra.
- Para iniciar el juego tras la consecución de un gol se efectúa un saque neutral o "face off" desde el centro del campo.

Saque inicial: Para comenzar el juego la bola se coloca en el punto central y se efectúa un saque neutral o "face off" entre dos jugadores. Todos los jugadores, excepto los que participan en el "faceoff", se colocarán a una distancia no inferior a 3 m, stick incluido.

Saque neutral: También se denomina "face-off". Se señala en las siguientes situaciones:

- 1. La bola es deteriorada (aplastada) de forma involuntaria o la bola no puede ser jugada correctamente.
- 2. La portería ha sido desplazada involuntariamente y no puede ser colocada rápidamente.
- 3. Tienen lugar circunstancias especiales (la entrada de personas no autorizadas, objetos en la pista, falta de luz, etc.).

Saque de banda: Cuando la bola sale del terreno de juego por encima de las vallas ("rink") que limitan el campo. El juego se reanuda desde el lugar por donde salió y a una distancia de la banda de 1'5 m.

Pone la bola en juego el equipo contrario al jugador que tocó la bola en último lugar. El resto de jugadores respetarán una distancia mínima de 3 m, sticks incluidos.

El jugador que saca no puede volver a tocar la bola hasta que haya sido tocada por otro jugador. La bola no puede ir directamente hacia portería, tiene que tocar antes a otro jugador.

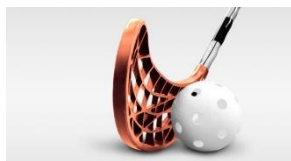
Golpe franco: Se concede ante cualquier infracción en el juego.

La bola se pone en juego desde el lugar donde se cometió la infracción, excepto si se produce detrás de la prolongación de la línea imaginaria de gol, que se sacará en el punto de face-off más cercano. Los jugadores defensores mantendrán una distancia mínima de 3 metros respecto a la bola, incluidos los sticks.

Penalti: Se sanciona a todo jugador que comete una infracción grave ante una situación clara de gol, o cuando un defensor permanece en el interior del área del portero para evitar el lanzamiento a portería o el gol.

Es ejecutado desde un punto situado a 7 metros de la línea de gol y no puede haber portero. El resto de los jugadores debe estar fuera de la zona de tiro.

Después del penalti la bola no puede ser jugada. Tras lanzar el penalti hay que empezar el juego desde la línea de área si no entró y desde el centro del campo si fue gol.



Acciones permitidas

- Golpear o dirigir la bola con los dos lados del stick.
- Parar la bola con el stick.
- Dirigir la bola con el pie hacia su propio stick, pero no se puede dar más de un toque seguido.

Acciones no permitidas

- Entrar en el área de portería. Se señalará un golpe franco si quien entra es un atacante y penalti si es un defensor.
- Levantar la pala del stick por encima de la rodilla.
- Pasar a otro jugador con el pie o meter gol.
- Parar la bola con cualquier parte del cuerpo que no sea el pie, pero no se puede dar más de un toque seguido.
- Jugar la pelota tumbado en el suelo.
- Golpear, bloquear o interferir los movimientos del stick del contrario.
- Lanzar el stick evitando una ocasión clara de gol (penalti y expulsión del jugador)
- Empujar, agarrar o zancadillear al contrario (penalti).
- No está permitido jugar la bola en el aire por encima de la rodilla.
- Golpear, parar o hacer un pase de la pelota con el pie. No será sancionado cuando el golpe sea involuntario



TRABAJO DE FLOORBALL

Nombre y apellidos _____

Fecha _____

1. El floorball tiene sus orígenes

- a) A principios de los 60
- b) A principios de los 70
- c) A mediados de los 60

2. Sus primeras reglas comienzan

- a) En los años 70
- b) En los años 90
- c) En los años 80

3. El floorball también puede llamarse:

- a) hockey
- b) Innebandy
- c) Bandy

4. El terreno de juego mide

- a) 40 de largo por 20 de ancho
- b) 28 de largo por 15 de ancho
- c) 15 de largo por 28 de ancho

5. Las medidas de las porterías son:

- a) 140 x 90 x 65
- b) 160 x 115 x 65
- c) 160 x 90 x 65

6. El área de portería es de

- a) 4x5
- b) 4x4
- c) 6x5

7. La bola ha de tener

- a) 22 agujeros
- b) 24 agujeros
- c) 26 agujeros

8. El diámetro de la bola es de

- a) 7,9 cm
- b) 8,3 cm
- c) 8,9 cm

9. El peso de la bola es de

- a) 23 gr
- b) 40 gr
- c) 65gr

10. El peso del stick es de:

- a) 58 gr
- b) 580 gr
- c) Las dos medidas anteriores son falsas

11. Los jugadores son:

- a) 4 jugadores y un portero que puede tocar la pelota con cualquier parte del cuerpo
- b) 5 jugadores y un portero que puede tocar la pelota con cualquier parte del cuerpo
- c) 6 jugadores un portero, que no puede golpear la pelota con el pie

12. La duración del partido es de:

- a) Dos periodos de 20 minutos
- b) Tres periodos de 20 minutos
- c) 2 tiempos de 45 minutos

13. El descanso es de:

- a) 5 minutos entre periodos
- b) 10 minutos entre periodos
- c) 15 minutos entre periodos

14. En el saque inicial la bola se lanza

- a) Hacia el lateral
- b) Hacia atrás
- c) Hacia delante

15. En cuanto a los cambios:

- a) Se pueden realizar 5 cambios
- b) Se pueden realizar 6
- c) Se pueden realizar tantos cambios como se desee

16. El tiempo se interrumpe en los siguientes casos:

- a) Pelota rota, lesión, gol
- b) Falta
- c) Nunca se interrumpe el juego

17. El portero no puede tener la bola

- a) Más de 5 segundos
- b) Más de 3 segundos
- c) Más de 10 segundos

18. En un golpe franco los defensores de ben situarse

- a) A 2 metros de la bola
- b) A 3 metros de la bola
- c) A 5 metros de la bola

19. Se puede jugar la bola en el aire

- a) Siempre que esté por debajo de las rodillas
- b) Siempre que esté por debajo de la cadera
- c) Las dos anteriores afirmaciones son falsa, no se puede jugar una bola por el aire

20. ¿Cuál de estas acciones está permitida?

- a) Entrar en el área pequeña de la portería si es un defensor
- b) Jugar sin stick
- c) Meter el stick en el área de gol

21. ¿Cuál de estas acciones no está permitida?

- a) Controlar la bola con el stick
- b) Jugar por detrás de las porterías
- c) Tumbarse en el suelo

22. Los penaltis se ejecutan

- a) Como en la mayoría de los deportes, lanzando desde el punto de penalti
- b) Los penaltis se ejecutan como en hockey hielo
- c) Se lanzan como un face off

UNIDAD DIDÁCTICA DE MALABARES

1. ¿Qué son los malabares?

Desde un punto de vista de los movimientos realizados al practicar malabares, podemos definir esta actividad como “los lanzamientos, recepciones, golpes y rodamientos de diferentes objetos como pelotas, aros, mazas, diabólos, etc; los cuales son manipulados en situaciones muy variadas evitando su caída descontrolada al suelo.”

Los malabares han surgido, entre otras razones, por las siguientes:

- El ser humano siempre se ha caracterizado por desarrollar un sentido práctico en la búsqueda y adquisición de nuevas destrezas o habilidades.
- Los malabares constituyen un hecho singular, no persiguen un fin “práctico”. Simplemente buscan ayudar a mantener un buen tono muscular como otras actividades físicas.
- Desarrollan nuestra coordinación, ya que partiendo de habilidades básicas como el lanzamiento y la recepción de objetos somos capaces de adquirir habilidades específicas más complejas.
- Mejoran nuestros reflejos y nuestra visión periférica, que es la encargada de seguir la trayectoria de los objetos sin mirarlos directamente.
- Nos divierten, aprendemos y nos superamos a través de nuevos retos.
- Mejoran nuestra capacidad de atención, y actúan como una actividad anti-estrés.

2. Origen de los malabares

No podemos delimitar con exactitud el origen de los malabares. Lo que si podemos afirmar es que prácticamente todas las culturas antiguas (Egipto, Grecia, Roma, China...) hacen referencia en escritos, dibujos y grabados a actividades relacionadas con el manejo de objetos. El juglar malabarista es una figura que asociamos a la Edad Media, formando parte de los grupos de artistas que unían las acrobacias, las canciones, las historias de títeres y otros elementos para mostrarlas al público en ferias y castillos. Sin embargo, en esta época los malabaristas y sus compañeros de espectáculo debían andarse con cuidado, ya que la Iglesia no solía ver con buenos ojos estas diversiones pues calificaban estas capacidades y habilidades como “diabólicas”.

En el Renacimiento mejoró la consideración social de los malabaristas y demás artistas, y el paso del tiempo les permitió encontrar sitio en circos y teatros, llegando hasta nuestros días a tener cabida en pleno siglo XXI en espectáculos como Circo del Sol.

3. Materiales y consejos para su construcción

Existen muchos y diversos materiales para practicar malabares: aros, mazas, pelotas, diabólos, palos del diablo, cajas, etc. Nosotros vamos a ver los malabares a través de las bolas ya que es la forma para iniciarse en esta modalidad; por ello, a continuación se puede observar su fabricación y los aspectos a tener en cuenta:

- Las pelotas de malabares deben ser de un tamaño que permitan ser cogidas bien con la mano, sin ser demasiado pequeñas; ni muy grandes o se nos escaparan de las manos.
- Deben ser un poco pesadas para que notemos perfectamente la llegada a la mano y para tener más precisión cuando las lancemos.
- Debe estar hecha de un material que se deforme, para que adopte la forma de la mano cuando las cojamos y sea más fácil recepcionarla.
- No debe rodar demasiado. Se nos va a caer muchas veces al suelo y si se va muy lejos vamos a perder mucho tiempo en ir a buscarla.
- Las pelotas deben de ser de colores llamativos y cada pelota de un color diferente del resto.

TRABAJO EN CASA PARA LOS MESES DE MARZO Y ABRIL. Pasos a seguir

1. Elaboración de las bolas de malabares.

En la siguiente dirección, tenéis la explicación paso a paso a través de un tutorial para elaborar 4 bolas de malabares. Puedes elegir una de las siguientes opciones:

- Bolas de arroz - <http://www.ensaimadamalabar.com/bolasglobos.htm>
- Bolas de tela - <http://www.ensaimadamalabar.com/bolastela.htm>
- *En el caso de no disponer del material para poder elaborar las bolas puedes probar envolviendo un calcetín sobre otro, hasta que puedas elaborar las tuyas propias con los globos.*

2. Práctica de los siguientes ejercicios de malabares. Puedes consultar los siguientes vídeos de demostración. (Para reproducir los vídeos necesitas tener instalado el reproductor Adobe Flash Player)

- <http://www.ensaimadamalabar.com/bolasempezar.htm>
- <http://www.ensaimadamalabar.com/videotutoriales.htm#bolas>
(Para reproducir los vídeos necesitas tener instalado el reproductor Adobe Flash Player)

3. Tienes que ir practicando poco a poco, con paciencia y siguiendo el orden de ejercicios (de menos a más dificultad). Primero con 2 bolas, luego con 3 bolas y, si te ves capaz, con 4 bolas.

CON 2 BOLAS	CON 3 BOLAS
Columnas síncronas Columnas asíncronas Ducha Cascada Fuente Columnas una mano Media Caja	Cascada Cascada inversa Ducha Media Ducha Garra Columnas Columnas con doble orbita Tenis Ping Pong Manzana Salida 3 en una mano Dos bolas por espalda Yoyo Media caja Corona
CON 4 BOLAS	
Columnas simétricas Columnas asimétricas Pistones Splits Síncrona Asíncrona Asíncrona inversa Síncrona inversa	

4. Consejos para la práctica:
 - a. Muy importante: practicar, practicar y practicar... es la única manera.
 - b. Todos los ejercicios hay que hacerlos con las dos manos. No dejar el ejercicio cuando lo hagamos bien con la mano buena, es muy importante ejercitar la mano no dominante para los trucos posteriores.
 - c. No es absolutamente necesario dominar un ejercicio para pasar al siguiente, pero no hay que dejar de practicar los anteriores.
 - d. En la mayoría de ejercicios es muy común que las bolas se te vayan hacia adelante. Una buena idea es hacerlos frente a una pared.
 - e. Si te cansas de tanto agacharte a recogerlas hazlo frente al sofá o la cama. Así no tienes que agacharte tanto cada vez que se te caigan.

5. Cuando volvamos al instituto, tendrás que poner en práctica todo lo aprendido durante estas semanas con las bolas que tú mismo hayas fabricado. Incluso podrás demostrar otras variantes de ejercicios que tú mismo/a hayas inventado.

¡A PRACTICAR ESA COORDINACIÓN!

LA POSTURA CORPORAL

Introducción

En la actualidad es muy elevado el número de personas que padecen dolores o molestias de espalda, debido a que la columna vertebral es una zona muy castigada a lo largo del día. Una situación laboral estresante, un lugar de trabajo inadecuado o una postura de descanso incorrecta son los puntos de partida de muchos de estos problemas.

Los motivos principales del dolor de espalda son los desequilibrios musculares causados por un deficiente y/o inadecuado método de entrenamiento, la adopción de posturas incorrectas en la realización de tareas de la vida cotidiana y los esfuerzos continuos que provocan el agotamiento de determinados músculos (además de otras dolencias de espalda debidas a traumatismos, patologías, malformaciones, etc.)

Se calcula que 1 de cada 6 personas que acude a las consultas médicas lo hace por un problema de espalda y que el 80% de las personas sufrirá al menos un episodio de dolor de espalda a lo largo de su vida. En España esta proporción corresponde a unos dos millones de personas, lo que da una muestra de la magnitud del problema de salud que se está planteando.

Los cambios bruscos de sobrecarga y desuso, la tensión emocional o un estrés excesivo (exámenes, presión familiar, etc.) también pueden provocar estas alteraciones musculares.

Sin embargo, lo más preocupante es la cada vez más temprana aparición de tales problemas. *El mejor método para tratar un problema es evitando que éste se produzca* (actitud preventiva).

Prevención de los problemas de espalda: posturas erróneas y posturas correctas

Los problemas de la columna vertebral comienzan, en la mayoría de los casos, por la adopción continuada desde la infancia de posturas inadecuadas, tanto durante el descanso como en el trabajo.

¿Cómo estudiar?:

Pasar largas horas, sentado, con los brazos apoyados en la mesa y la cabeza semiagachada, leyendo o estudiando, puede provocar dolor a nivel cervical

Así pues, es recomendable evitar posturas de flexión o rotación del cuello durante un tiempo prolongado. Estas posturas se pueden evitar leyendo en asientos con reposabrazos y utilizando un atril encima de la mesa. También podemos recurrir a elevar el ordenador o la televisión para que quede la pantalla a la altura de los ojos y no se fuerce la musculatura responsable de mantener la cabeza erguida

¿Cómo dormir?:

Lo más adecuado es dormir en una cama firme, que no se hunda excesivamente y con una almohada blanda y baja que se debe ahuecar en la parte media de modo que la parte lateral sostenga la cabeza.

La postura menos recomendable es la de boca abajo ya que a la deficiente situación del cuello, hay que sumar la carga que recibe la el pecho y el abdomen al tener que realizar el proceso natural de respiración en una posición inadecuada.

Es aconsejable que se adopte una posición fetal, ya que se favorece la liberación de las compresiones de los discos intervertebrales, muy castigados a lo largo del día aguantando el peso de nuestro cuerpo. Si se duerme en esta posición se ha de saber que la almohada ha de permitir que la columna cervical se encuentre a la misma altura que la columna dorsal.

La posición boca arriba, también es correcta siempre y cuando se coloque una almohada bajo las rodillas para mantener toda la espalda recta y otra, no muy alta, bajo la cabeza.

¿Cómo levantar cargas pesadas?:

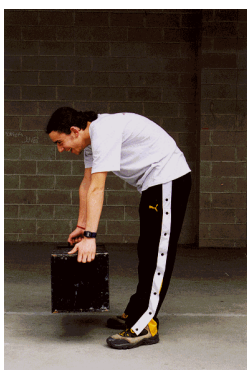
Levantar objetos del suelo o transportarlos de un lado a otro es una tarea habitual del ser humano. Por ello se hace imprescindible tener ciertas estrategias que permitan realizar estos gestos cotidianos sin riesgo de lesión, como flexionar las rodillas y ayudarse de las piernas para levantar el objeto manteniendo la espalda recta en todo momento.

En relación evidente con la carga de pesos se encuentra la utilización de la mochila. una inadecuada utilización de la misma. Algunos deslizan al máximo las correas de la mochila y la dejan reposar holgadamente sobre la zona lumbar sin darse cuenta de lo inadecuado de esta práctica. De igual forma, si tenemos la mochila cargada de un solo hombro, costumbre también bastante común, estamos provocando una marcada asimetría en el trabajo realizado por los músculos de un solo lado de la columna. La mochila ha de llevarse correctamente colocada, de las dos asas, bien ajustada y dejando que ésta se apoye sobre la zona dorsal de la columna vertebral.

¿Cómo sentarse?:

Sentados en una silla rígida, hay que tener en cuenta:

- Nuestra posición de sentados ha de ser lo más correcta posible, aprovechando todo el asiento y con la espalda bien asentada sobre el respaldo.
- La altura del asiento de la silla ha de ser la justa para que los pies descansen cómodamente en el suelo. De igual forma que no es conveniente que los pies nos queden colgando, tampoco es adecuado un asiento bajo. Si no se puede modificar la altura de la silla, al menos se ha de evitar adoptar la posición "de sofá" con las piernas estiradas sobre la misma.
- Debe permitirse mover libremente las piernas debajo y delante de la silla, aunque los pies, la mayor parte del tiempo deben apoyarse firmemente en el suelo.



CUESTIONARIO

1. Dibuja una columna vertebral vista desde la espalda (desde atrás, plano frontal)
2. Dibuja una columna vertebral vista de lado
3. ¿Cómo se llaman los huesos que forman la columna vertebral? ¿Cuántas hay?
4. ¿Tengo siempre la misma altura a lo largo del día?
5. Es la hora de ir a dormir, ¿cuál será la mejor postura para tu espalda?
6. ¿Cómo debes levantarte de la cama?
7. Estás en el supermercado, ¿cómo cogerás una garrafa de 8 litros del suelo?
8. ¿Cómo debes llevar la mochila del instituto?
9. Dibújate sentado frente al ordenador, haciendo las tareas.
10. ¿Sabes cuántas personas sufren dolores de espalda? ¿conoces el nombre de alguna enfermedad / problema de espalda?

CUESTIONARIO SOBRE LA HIGIENE Y LA POSTURA CORPORAL

1. ¿Cómo se llaman los huesos que forman la columna vertebral? ¿Cuántos hay?
2. Dibuja una columna vertebral diferenciando sus 5 partes.
3. Es la hora de ir a dormir, ¿cuál será la mejor postura para tu espalda?
4. ¿Cómo debes levantarte de la cama?
5. Estás en el supermercado, ¿cómo cogerás una garrafa de 8 litros del suelo?
6. ¿Cómo debes llevar la mochila del instituto?
7. Dibújate sentado frente al ordenador, haciendo las tareas. ¿Crees que tu posición es correcta? ¿Por qué?
8. ¿Sabes cuántas personas sufren dolores de espalda? ¿Conoces el nombre de alguna enfermedad / problema de espalda?
9. Busca información sobre una de las anteriores enfermedades o problemas de espalda.
10. ¿Qué ejercicios piensas que serían beneficiosos para prevenir dolores de espalda?