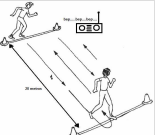
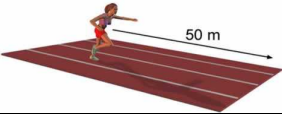
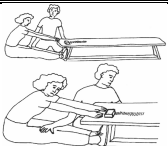
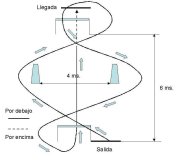


FICHA 1: PRUEBAS O TESTS DE CONDICIÓN FÍSICA

NOMBRE: _____ **CURSO:** _____

Una vez que ya conoces los resultados que has obtenido en cada una de las pruebas de valoración de la condición física realizadas en clase, ahora debes consultar en las TABLAS DE BAREMO (Puntuaciones), la equivalencia de cada resultado obtenido con la puntuación que le corresponde de 0 a 10. Para ello debes de considerar tu año de nacimiento y tu sexo (chico o chica). Las Tablas de Baremo las tienes en el corcho del gimnasio y en el Blog.

Posteriormente, debes anotar en la tabla el resultado obtenido en la prueba así como el Baremo o Nota correspondiente (de 0 a 10 puntos).

PRUEBA	Dibujo	Marca Septiembre	NOTA Septiembre	Marca Junio	NOTA Junio
Course Navette					
Velocidad 50m					
Salto Horizontal					
Lanzamiento de balón					
Abdominales					
Flexibilidad					
Circuito agilidad					

1.- ¿Qué es?

El corazón posee dos movimientos: **sístole** y **diástole** que durante una vida media de 70 años puede llegar a latir 3.000 millones de veces bombeando 250 millones de litros de sangre.

Al salir, la sangre es arrojada a **la arteria aorta** y, a partir de ahí, con cada latido, la sangre es repartida “a empujones” por todo el cuerpo.

No es un viaje tranquilo, si no que va a tirones.

Pues bien. Cada tirón o cada empujón es el latido cardíaco.



2.- ¿Cómo se toma y cómo se mide?

Se toma con el dedo índice y el corazón (de ahí su nombre) o con la palma de la mano. Se toma en tres sitios básicos y **NUNCA CON EL PULGAR** (es muy sensible y puede confundir al notar sus propias pulsaciones).

El pulso radial se siente en la muñeca, por debajo del pulgar



En la arteria radial (**muñeca**)



En la carótida (**cuello**)

Se debe aplicar presión muy ligeramente al sentir el pulso carotídeo bajo el ángulo del mentón



En el corazón (**pecho, lado izq.**)

Se mide en “*pulsaciones por minuto*” (ppm).

Fórmulas posibles: **6” x 10 / 10” x 6 / 15” x 4 / 30” x 2 / 60” x 1**

3.- ¿Por qué se toma?

Porque nos da una idea muy básica de nuestra salud y/o si el esfuerzo que estamos realizando es flojo, suave, fuerte o excesivo.

Por eso sabemos que **en reposo**:

✓	-60 ppm: es un corazón muy sano (a no ser que sea una enfermedad).
✓	60-80/90ppm: es el pulso normal para un ser humano.
✓	90-100 ppm: Si se repite en el tiempo, consultar al médico.
✓	+100 ppm: es un corazón patológico o enfermo (consultar con el médico).

1.- ¿Qué es?

Son aquellas actividades de carácter moderado y progresivo que se realizan antes de un esfuerzo intenso.

2.- ¿Por qué se hace?

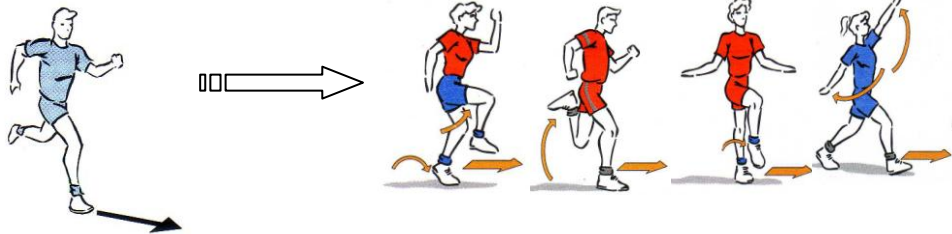
- ➡ Para evitar lesiones.
- ➡ Para mejorar nuestro rendimiento y que las cosas salgan mejor.
- ➡ Para mejorar nuestra concentración.

3.- ¿Cómo se hace?

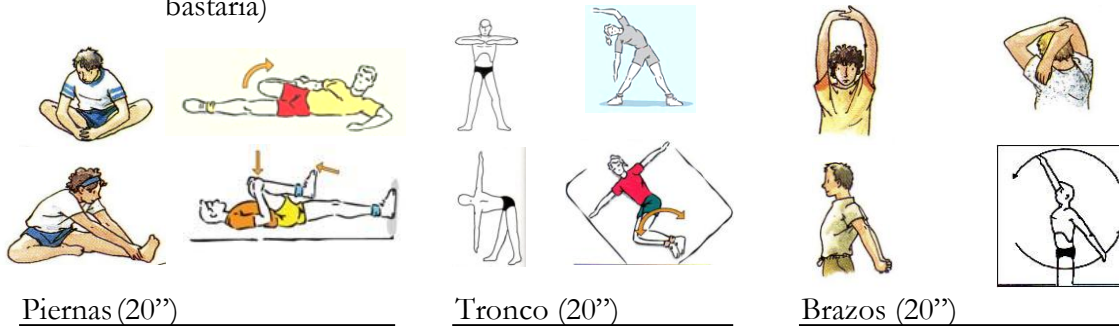
Adaptando los sistemas cardiovascular, respiratorio, locomotor y nervioso. ¿Cómo?

1.- Corriendo, **como mínimo, 3'**

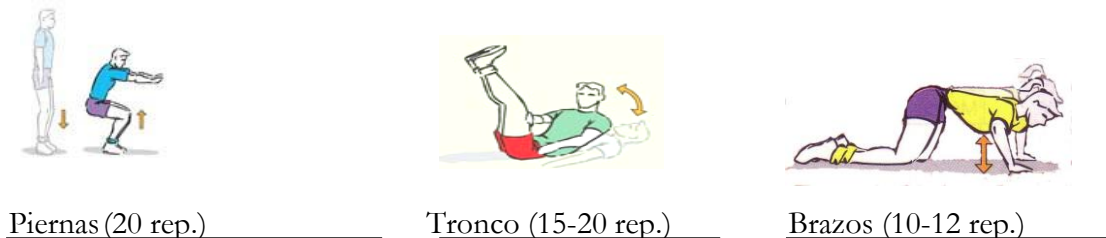
2.- Si hace frío, con ejercicios en desplazamiento (con 4 bastaría)



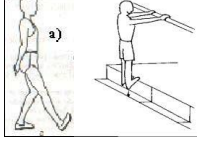
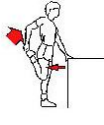
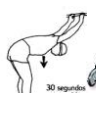
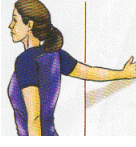
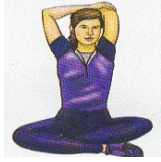
3.- Ejercicios de flexibilidad para **piernas, tronco y brazos** (con 4 para cada zona bastaría)



4.- Con ejercicios de **fuerza de piernas, tronco y brazos** (con 1 bastaría)



Cuadro de Estiramientos:

 	 	  
Gemelos	Cuádriceps	Isquiotibiales
 	 	  
Flexores de cadera (psoas-iliaco)	Glúteos	Adductores
  	  	  
Lumbares (espalda)	Dorsales	Pectorales
 		
Tríceps	Deltoides	Musculatura cervical

Tema III

Las Cualidades Físicas Básicas

Son 4 componentes y este curso sólo vas a conocer su definición y en las clases prácticas comenzarás a diferenciar cuáles son unas y cuáles otras. **ATIENDE BIEN PORQUE EN CURSOS POSTERIORES ESTOS TEMAS SE AMPLIARÁN Y COMPLICARÁN.**

1.- LA RESISTENCIA. Se define como la **capacidad de aguantar un esfuerzo durante un tiempo prolongado.** ¿SABES COMO SE DESARROLLA, aparte de corriendo? Pues mira:



Los médicos del corazón (cardiólogos) y del aparato respiratorio (neumólogos) confirman que es la mejor cualidad para mejorar la salud general del organismo, pero **¡OJO!**, si estás entre 120 y 170-180 pulsaciones por minuto (ppm).



2.- LA FUERZA. Se define como la **capacidad neuromuscular de sostener un peso o de vencer ese peso.** Es muy bueno trabajarla a tu edad porque evita desviaciones de columna y da un aspecto más vital y proporcional a tu cuerpo en crecimiento. Se desarrolla, por ejemplo, así:



3.- LA FLEXIBILIDAD. Es la capacidad de realizar un movimiento hasta el final de su recorrido. Es muy bueno trabajarla a tu edad porque te evitará rigideces musculares. Por cierto: ¿Adivinas ya cuándo hemos sido más flexibles en nuestra vida? ¿Y sabes cómo se puede desarrollar y/o mantener ahora? Pues con actividades como estas:



4.- LA VELOCIDAD. Se define como la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

La velocidad no significa sólo correr, si no que está presente en multitud de gestos deportivos. Unos ejemplos son los siguientes:



Actividad

Las Cualidades Físicas Básicas

Observa las siguientes actividades y gestos deportivos y escribe debajo de ellas qué cualidad física principal es la que se necesita para ejecutarlos.

		
1	2	3
		
4	5	6
		
7	8	9
		
	10	

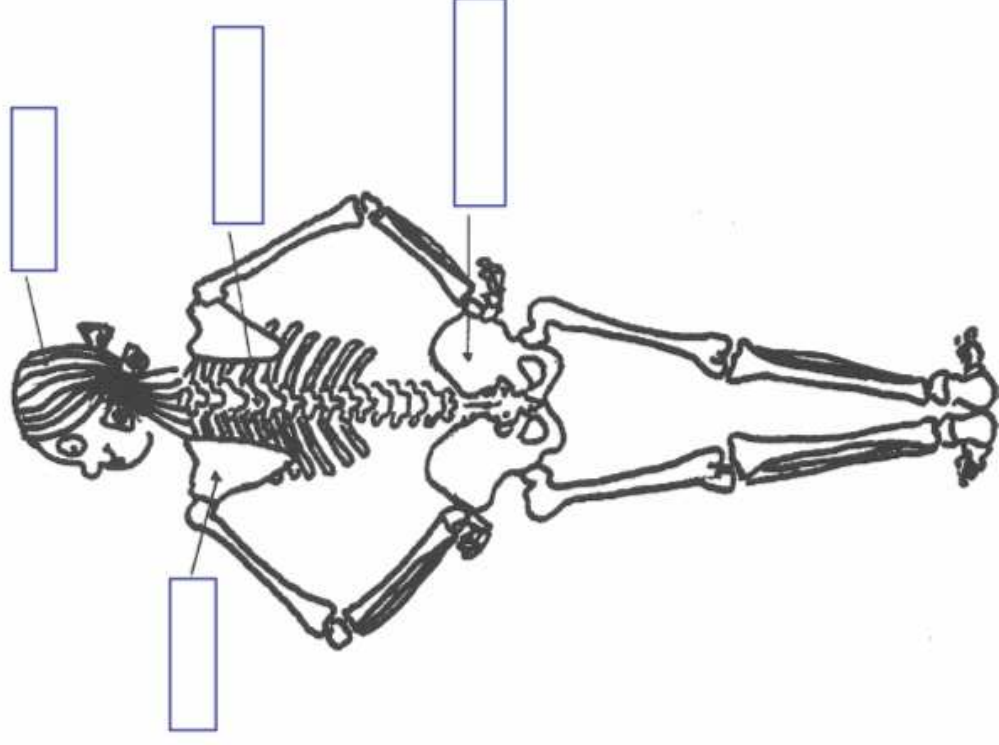
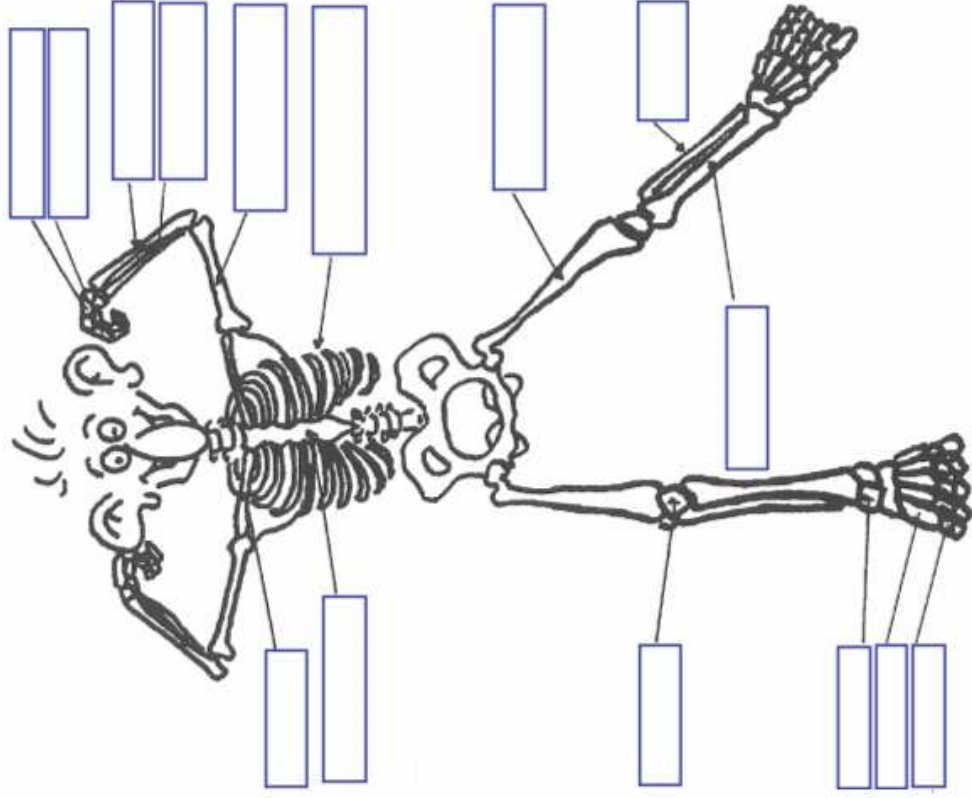
Nombre y Apellidos: _____

Curso y Grupo: _____ Fecha: _____ Calificación: _____

FICHA 6: APARATO LOCOMOTOR (SISTEMA ÓSEO)

- Completa cada uno de los huecos con el nombre del hueso que señale la flecha:

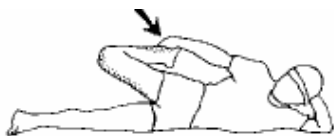
Coxal - Fémur - Tibia - Húmero - Cráneo - Radio - Omóplato - Columna vertebral - Cúbito - Rótula - Costillas - Carpo - Metacarpo - Tarso - Metatarso - Esternón - Clavícula - Falángula - Peroné



FICHA 7: LOS ESTIRAMIENTOS

NOMBRE: _____ **GRUPO:** _____

■ Completa los huecos con los nombres de los principales grupos musculares que estiramos en cada uno de los dibujos:



TEMA 4: EL BÁDMINTON

1. Historia

El origen del bádminton surgió en India (Asia), donde recibía el nombre de Poona. El juego se extendió por Gran Bretaña sobre los años 1880 y posteriormente se extendió por Estados Unidos y Canadá sobre los años 1890.



En 1985 se creó la Asociación Nacional de Bádminton de Estados Unidos, la cual unificó las reglas por primera vez.

Fue olímpico por primera vez en las olimpiadas de Barcelona 1992.



2. ¿En qué consiste?

Es un deporte de raqueta de oposición (individuales) ó cooperación-oposición (en el caso de dobles) en el cual se enfrentan cada jugador en espacios separados por una red. Consiste en pasar un objeto volante por encima de la red intentando que caiga en el campo del adversario para sumar puntos. Gana el partido el jugador que ha conseguido más sets.

El partido no tiene una duración determinada. El partido durará lo que los jugadores tardan en conseguir los sets necesarios para ganar el partido.



3. Reglamentación.

SAQUE	• Se debe golpear por debajo de la cadera. • Si no pasa la red ó bota fuera de la zona de saque, será punto para el otro equipo (no existe “media”). • Se debe sacar dentro de nuestra zona de saque a la zona de saque diagonal del campo rival. • Si la puntuación total es par, se sacará del lado derecho, si es impar, se sacará desde el lado izquierdo. • Sacará el jugador que haya ganado el último punto jugado.
EN JUEGO	• Es punto cuando el volante cae en el campo del contrario. • Es punto cuando el volante cae fuera del campo ó el volante no pasa la red por arriba.
FALTAS	• Cuando se toca la red con el cuerpo o con la raqueta. • • • Si se golpea el volante más de una vez.

4. Puntuación.

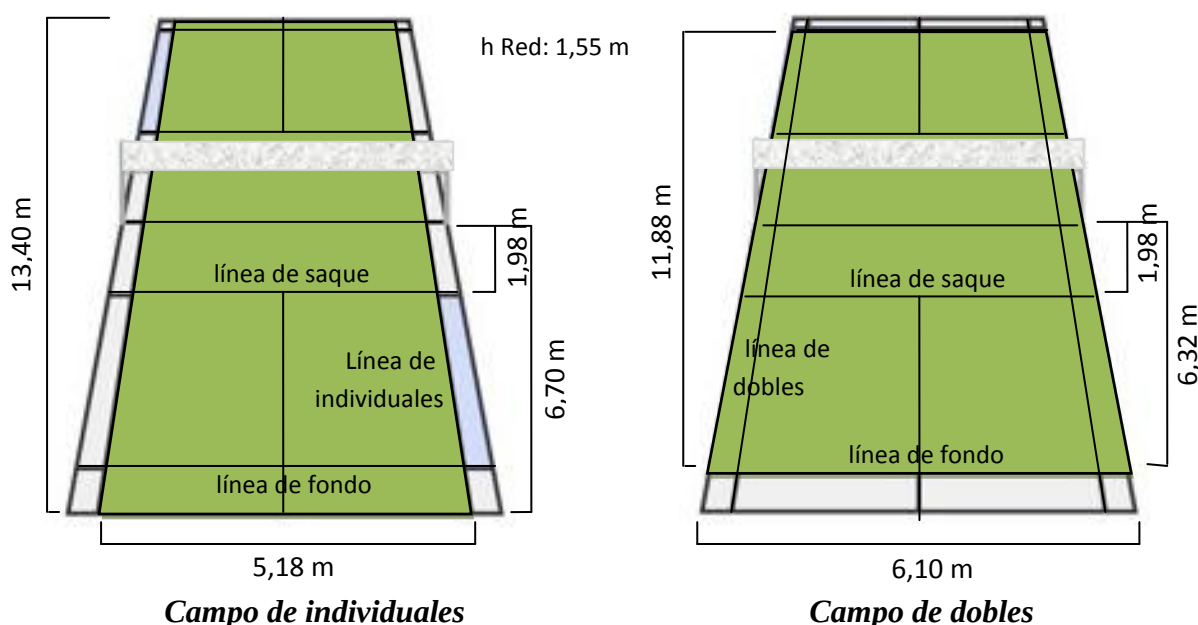
El sistema de puntuación es el siguiente:

El jugador en llegar a 21 puntos ganará 1 set. En caso de empate a 20 puntos, ganará el jugador que obtenga diferencia de 2 puntos, es decir 20-22, 21-23, hasta un máximo de 30 puntos.

El partido consta de 3 sets, es decir, ganará el primer jugador en ganar 2 sets.

3	21
sets	puntos

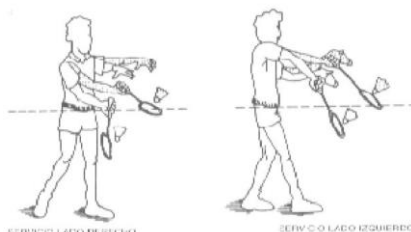
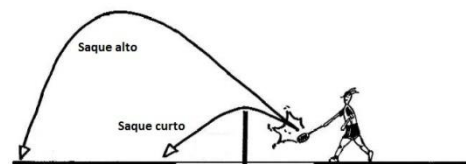
5. El campo de juego.



6. Acciones técnicas.

Podemos encontrar numerosas acciones técnicas en este deporte. Vamos a explicar algunas de ellas:

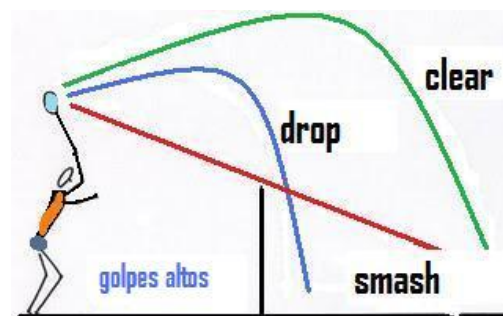
- Saque: Es el golpe con el que comenzamos el juego. Podemos hacerlo alto o corto, pero siempre golpeando desde debajo de la cadera.



SERVICIO LADO DERECHO

SERVICIO LADO IZQUIERDO

Podemos diferenciar entre los golpes altos y los golpes bajos:



- Lob (derecha): golpe que realizamos a la altura de la cadera desde el lado derecho.



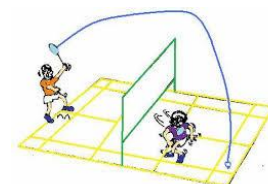
- Lob (revés): golpe que realizamos desde la altura de la cadera desde el lado izquierdo.



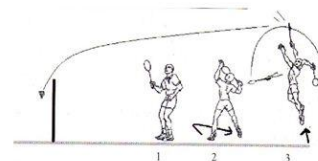
- Dejada: golpe que hacemos cuando estamos cerca de la red, con el cual intentamos hacer caer el volante cerca de la red del campo contrario.



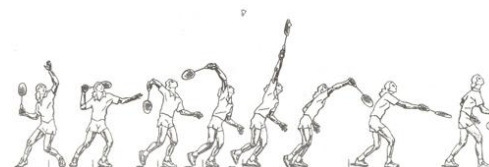
- Clear: golpe alto que realizamos desde el fondo de la pista, intentando enviar el volante a la zona de fondo del campo contrario.



- Drop (dejada): es un golpe alto realizado normalmente desde el fondo la pista. El objetivo es dejar el volante lo más cerca de la red posible, como si fuese una dejada. Este punto se suele utilizar como ahorro energético.



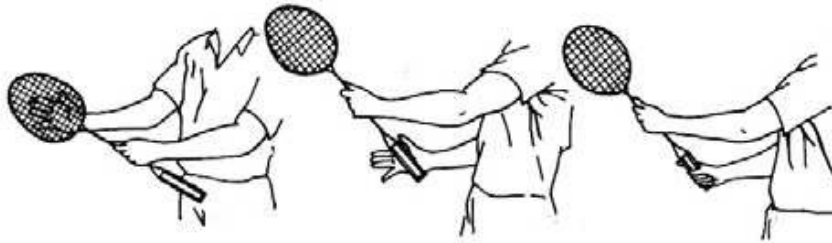
- Smach (remate): es el golpe más agresivo. Golpeamos desde arriba, normalmente cuando estamos cerca de la red. Golpeamos con fuerza hacia abajo tratando que la pluma caiga con la mayor fuerza posible.



Presa Universal:

Nos va a permitir realizar los principales golpes. Para realizarla, seguiremos los siguientes pasos:

1. Colocar la mano con la que cogeremos la raqueta paralela a las cuerdas.
2. Deslizar la mano hacia la empuñadura.
3. Al llegar a la empuñadura, cerrar la mano. Los dedos pulgar e índice deben formar una "V" sobre el borde superior de la empuñadura y el resto de dedos cerrarse sobre ésta.



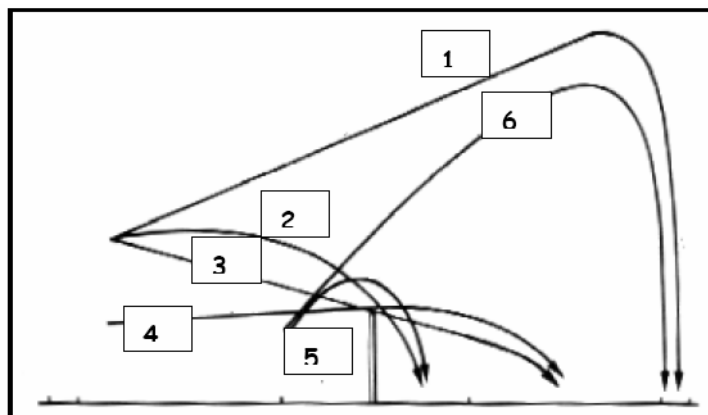
LA EJECUCIÓN DEL GOLPE

El impulso para golpear el volante se hace con movimientos coordinados de muñeca y brazo. Una muñeca fuerte y flexible a la vez permite modificar la velocidad y la dirección del volante en el último momento.

Durante el juego agarra la raqueta con la mínima tensión y aprieta la mano con firmeza sólo un momento antes de golpear el volante.

TRAYECTORIAS DE LOS GOLPEOS BÁSICOS

1. CLEAR
2. DEJADA ALTA
3. REMATE
4. DRIVE
5. DEJADA BAJA
6. GLOBO

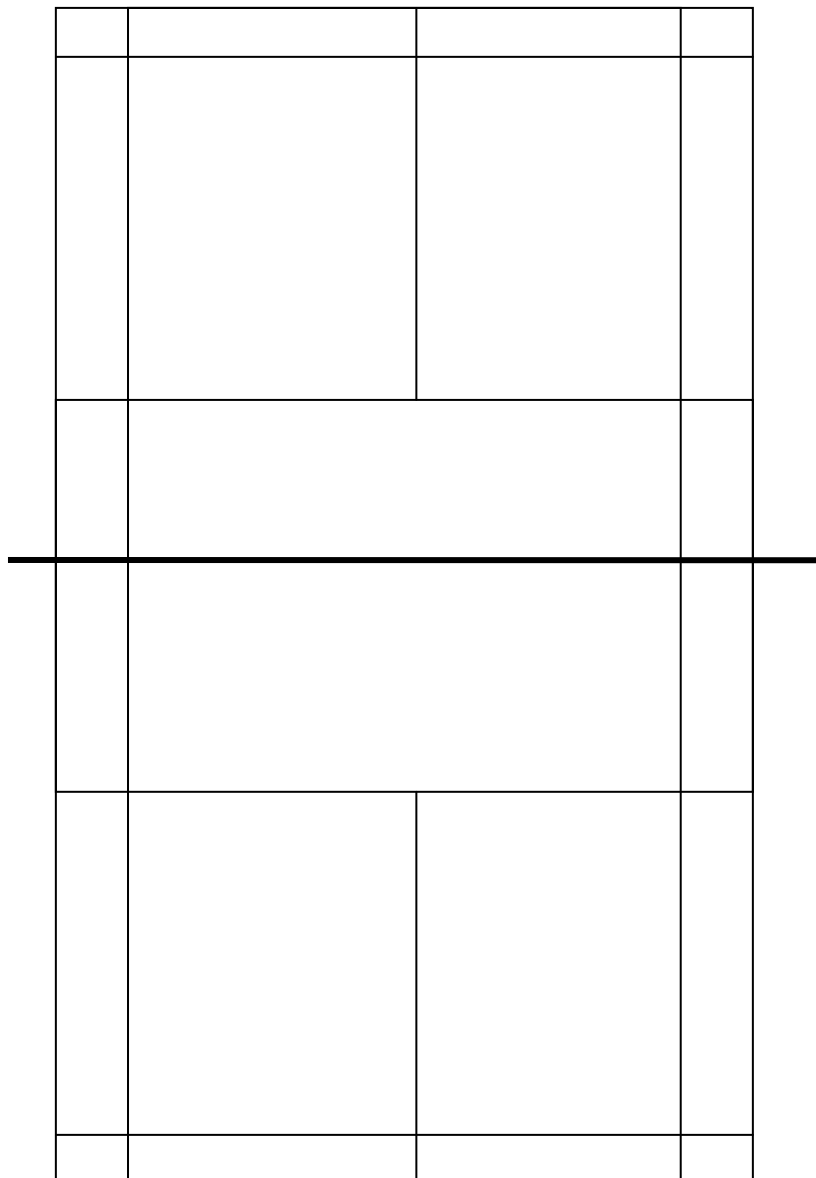


EJERCICIOS

CAMPO DE BADMINTON

- Zona de saque de dobles
- Campo de juego de dobles
- Zona de saque de simples
- Campo de juego de simples

Representa las zonas en el plano del campo y las medidas:



GOLPES BÁSICOS EN BADMINTON

1. CLEAR
2. LOB o GLOBO
3. REMATE o SMASH
4. DEJADA o DROP (alta o baja)
5. DRIVE

Representa su trayectoria en el dibujo

