

# Educación Física





**EDUCACION FISICA 2025**  
**Prof.: Gutierrez, Daniela.**  
**López, Facundo.**

**CONTRATO PEDAGÓGICO**

**DOCENTE:**.....

**CURSO:**.....

La institución deportiva CPC (Concepción Patín Club), donde se realizan las prácticas de Educación Física, es una extensión edilicia del colegio.

El colegio se hace responsable de los estudiantes una vez que ingresan al predio. Es responsabilidad del colegio el cuidado de los estudiantes durante el desarrollo de las actividades en el interior del mismo (CPC). El cuidado de los estudiantes durante los traslados para el ingreso y para la salida de los recorridos hacia y desde estas actividades a sus hogares, es responsabilidad de los señores padres.

**El alumno se compromete a:**

\*Expresarse respetuosamente con el docente como así también con sus compañeros y con los equipos directivos y personal en general procurando un clima de aula positivo.

\*Puntualidad en el ingreso a la clase, con una tolerancia de 5 a 7 minutos. Luego de ese horario se considera media falta. Al finalizar la clase no podrá permanecer en el club, debiendo retirarse del mismo.

\*Participar activamente en clases, tener buena conducta, que implique entre otras actitudes: no interrumpir al docente o compañeros que están exponiendo, acatar las consignas de trabajo que propone el docente, responsabilizarse por el cumplimiento de las tareas solicitadas por el docente.

\* Cuidado de elementos materiales de Educación Física, y también de las instalaciones.

\*Integrarse con una participación activa y responsable en los proyectos propuestos por el docente.

\* Mostrar respeto ante las dificultades ajenas, respeto entre sus pares: no burlarse de sus compañeras, ser solidarias y cooperar.

\*Comprometerse no faltar para las evaluaciones prácticas y/u orales, y ser responsable con el cumplimiento de las actividades para el aprendizaje.

\*Traer todos los días de clase el cuaderno de comunicaciones y el cuadernillo de la materia, con notas individualizadas y promediables con el resto de las calificaciones obtenidas, como para la determinación del promedio de cada cuatrimestre, así como es requisito obligatorio su presentación al momento de rendir en las instancias de recuperación. Es indispensable traer los elementos para el aprendizaje; (uniforme de Educación Física)

\*Pedir y completar la tarea, en caso de ausencia (aunque fuera justificada), la inasistencia a clase no justifica la falta de estudio e incumplimiento en las tareas.

\*No usar dispositivos electrónicos como equipos de música y/o parlantes. salvo que el profesor lo autorice y requiera para actividades estrictamente pedagógicas. El uso del Celular queda estrictamente prohibido, ya que no se utilizará para actividades en la clase, no está permitido ingresar a ningún tipo de redes (Facebook, Instagram, WhatsApp, Juegos), sacar fotos, selfies, filmar una clase; ya que será motivo para ser sancionados.

\*Asistencia a clase con al menos un 80% de asistencia. Para los estudiantes que no alcancen este mínimo de asistencias implicará una reducción en la calificación actitudinal (excepto en los casos motivados en temas de salud o razones de fuerza mayor debidamente justificadas).

\*Mostrar buena predisposición para colaborar en la organización de los actos escolares, cuando sea solicitada su cooperación para este fin.

\*Respetar los tiempos de consulta al docente y que las mismas sean apropiadamente formuladas en los horarios de clase.

\*Presentar las autorizaciones firmadas por los adultos responsables en tiempo y forma en los casos de salidas didácticas o actividades escolares extra-áulicas.



**EDUCACION FISICA 2025**  
**Prof.: Gutierrez, Daniela.**  
**López, Facundo.**

**EL docente se compromete a:**

\*Respetar al estudiante y a su familia.

\* En la puerta de ingreso estará el preceptor, recibiendo a los alumnos con una tolerancia de 5 minutos desde el comienzo de la clase, luego de estos 5 minutos, el estudiante ingresará por su cuenta.

\*Reconocer al estudiante como un sujeto de derecho que requiere atención y dedicación para alcanzar el desarrollo de sus capacidades a través del proceso de enseñanza y aprendizaje de calidad.

\*Asegurarse que, al término de la clase, el espacio ocupado en el club quede ordenado y limpio.

\*Generar un ambiente propicio para el aprendizaje incentivando a la participación de cada alumno, a despertar el interés y curiosidad por las practicas físicas.

\*Asegurar un trato respetuoso hacia sus estudiantes.

\*Preparar las clases con actividades que promueven el desarrollo de distintas habilidades.

\*Notificar por escrito al menos con una semana de anticipación a la fecha de la evaluación, y posteriormente las calificaciones obtenidas en las evaluaciones.

\*Elaborar consignas claras y explicitar los criterios de evaluación en las pruebas.

\*Ponderar el trabajo del alumno teniendo en cuenta su desempeño y predisposición.

\*Utilizar variedad de recursos didácticos.

\*Proponer proyectos escolares que impliquen la participación de los estudiantes e incentivarlos a intervenir en la organización de los actos escolares.

\*Formular proyectos de articulación entre años y/o niveles de manera de facilitar los aprendizajes. \*Notificar a los padres sobre el desempeño escolar de sus hijo/a consignando la información en la plataforma en tiempo y forma.

**Los adultos responsables se comprometen a:**

\*Revisar con frecuencia el cuaderno de actividades de la materia.

\*Firmar las autorizaciones requeridas por el docente para la asistencia de su hijo/a en la participación de actividades extra áulicas o salidas.

\*Mantenerse atentos a los comunicados del docente y al seguimiento de desempeño académico de su hijo/a. a través de la plataforma institucional y/o cuaderno de comunicaciones.

\* Avisar a preceptores por inasistencias y justificarlas mediante certificados.

\*Asegurarse de que su hijo/a complete las actividades y se informe de lo solicitado cuando no pueda asistir a clase. \*Dirigirse con respeto al docente, como así también al resto del personal, transmitiendo sus inquietudes por los medios y momentos apropiados

\*Incentivar a su hijo/a para que estudie y cumpla con sus obligaciones necesarias para el aprendizaje.

\*Asegurarse y facilitar a que su hijo/a cumpla con los materiales, cuaderno , uniforme, fotocopias cuando sean requeridas y demás elementos de importancia para su bienestar escolar.



**EDUCACION FISICA 2025**  
**Prof.: Gutierrez, Daniela.**  
**López, Facundo.**

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

Sres. padres: se realizará un seguimiento permanente de su hija, teniendo en cuenta para su evaluación los siguientes criterios.

- ✓ Participación en clases de forma activa y disciplinada.
- ✓ Excelente comportamiento manifestado en clases, que incluye: respeto hacia el docente y sus indicaciones, no está permitido ningún tipo de agresión física ni verbal, entre pares, y docente. Cuidado del vocabulario utilizado en la clase.
- ✓ Cumplimiento diario con el material de estudio antes nombrado.
- ✓ Presentación y cuidado personal. Uniforme de educación física (remera blanca, pantalón azul, medias y zapatillas discretas) e higiene personal.
- ✓ No uso de piercing, aros, expansores, pulseras, relojes, anillos, collares, uñas largas y todo objeto accesorio de moda, que comprometa la seguridad individual o colectiva de las alumnas. Caso contrario de no adherir a esta norma, corresponde un AUSENTE CON PRESENCIA, sin poder retirarse de la clase.
- ✓ Cumplimiento, en el tiempo solicitado, de la presentación de la Ficha Médica. Caso contrario corresponderá AUSENTE CON PRESENCIA, sin poder retirarse de la clase.

**LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN SERÁN:**

- ✓ Evaluaciones físicas/prácticas y teóricas, individuales y en grupo, que se anunciarán con una semana de anticipación como mínimo.
- ✓ Trabajos prácticos individuales y/o grupales, en forma oral o escrita.
- ✓ Asistencia 80%. En caso de inasistencia a una evaluación, la ausencia será justificada mediante certificado médico, o por causa GRAVE aducida por el padre/madre/tutor, dentro de las 24hs. de la inasistencia. De no ser así corresponde calificación 1(uno). Justificada o no justificada, la alumna será evaluada en la próxima clase, en la modalidad que la profesora crea conveniente.
- ✓ En caso de mesas de examen en instancias de diciembre, febrero, previas y/o extraordinarias, se evaluará de manera teórica y práctica, debiendo tener una calificación de 6 o más en cada una de las recién mencionadas, para poder estar aprobados.

Firma del alumno: ..... Firma del Padre /madre/tutor.....

Firma del docente:.....

## ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?

La educación física es una disciplina que busca ofrecer una **educación integral sobre el cuerpo humano**, desarrollando el potencial físico, mental y social de los estudiantes a través de la actividad física. Se enfoca en el cuidado de la salud, el desarrollo de habilidades motoras y la promoción de una cultura del movimiento saludable.

En **EDUCACIÓN FÍSICA** se busca **educar a los individuos en el uso de su propio cuerpo**, mejorando las capacidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad), las capacidades cognitivas (atención, memoria, percepción), las capacidades emocionales (control de la ansiedad, manejo del estrés) y las habilidades sociales (trabajo en equipo, respeto a los demás).

En las clases de educación física se aprende a llevar a cabo diferentes actividades que requieran de un esfuerzo físico sin dañarnos conociendo nuestras limitaciones y logros, la práctica de deportes, juegos y actividades recreativas en el tiempo libre.

## 10 BENEFICIOS DEL DEPORTE PARA MEJORAR TU SALUD Y BIENESTAR

La educación física es una parte importante del desarrollo de cualquier persona, desde la infancia hasta la edad adulta. A través del deporte, se pueden obtener una gran cantidad de beneficios que contribuyen a mejorar la salud y el bienestar de las personas. A continuación, se detallarán los 10 beneficios más importantes de la práctica deportiva.

### 1. Mejora la salud cardiovascular:

El deporte es una excelente forma de mantener el corazón en forma, ya que ayuda a fortalecer los músculos del corazón y los vasos sanguíneos.

### 2. Controla el peso:

La actividad física regular es una forma efectiva de quemar calorías, lo que ayuda a mantener un peso saludable. Además, el deporte también ayuda a construir músculo, lo que aumenta el metabolismo y quema más calorías en reposo.



### 3. Fortalece los huesos:

La actividad física ayuda a fortalecer los huesos y prevenir la osteoporosis. Los ejercicios de resistencia, como el levantamiento de pesas, son especialmente efectivos en este sentido.

### 4. Reduce el estrés:

El deporte es una excelente forma de reducir el estrés y la ansiedad, ya que ayuda a liberar endorfinas, que son hormonas que producen sensación de bienestar.

### 5. Mejora la flexibilidad:

La práctica deportiva puede ayudar a mejorar la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones, lo que a su vez reduce el riesgo de lesiones y mejora la calidad de vida en general.

### 6. Mejora la calidad del sueño:

El deporte ayuda a mejorar la calidad del sueño, ya que reduce el estrés y la ansiedad, y también regula el ritmo circadiano del cuerpo.

### 7. Aumenta la energía:

La actividad física regular puede aumentar los niveles de energía y reducir la fatiga, ya que ayuda a mejorar la circulación sanguínea y el suministro de oxígeno a los músculos.

### 8. Mejora el estado de ánimo:

El deporte puede mejorar el estado de ánimo, reducir la depresión y la ansiedad, y mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo.

### 9. Mejora la salud mental:

La actividad física puede mejorar la salud mental en general, reduciendo el riesgo de enfermedades mentales como la demencia y la enfermedad de Alzheimer.

### 10. Promueve una vida social activa:

El deporte puede ser una excelente forma de socializar y conocer gente nueva, lo que a su vez puede mejorar la calidad de vida y reducir el estrés.

**POR LO TANTO, ES IMPORTANTE FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN TODAS LAS EDADES Y ETAPAS DE LA VIDA.**

## La Educación Física y las Relaciones sociales.

La educación física influye significativamente en nuestro cuerpo y en las relaciones con los compañeros. En el cuerpo, la educación física promueve el desarrollo integral de las habilidades motrices, como el equilibrio, la flexibilidad, la velocidad, la fuerza y la resistencia, y contribuye a mantener la salud física y mental.

Además, la educación física también **mejora las relaciones interpersonales, ya que las actividades grupales fomentan la socialización y la cooperación entre los estudiantes**, ayudará al alumno a tener mejores habilidades sociales para relacionarse con los demás, favorecerá a que se sientan más confiados en sí mismos y a que eliminen la sensación de ridículo que pueden sentir al expresar lo que sienten con su cuerpo.



Las actividades de educación física también pueden mejorar la autoestima y el autoconcepto, ya que permiten a los estudiantes experimentar el éxito y la confianza en sí mismos a través de la práctica de actividades significativas.

Por lo tanto, la educación física no solo es importante para el desarrollo físico y mental, sino que también contribuye a la formación de relaciones sociales positivas y al desarrollo de habilidades sociales necesarias para la convivencia y el compañerismo.

## **IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

¿Conoces la **importancia de la educación física en secundaria**?

Se trata de algo más que solo hacer ejercicio en la escuela, no por nada es una materia obligatoria que todos los estudiantes deben cursar y aprobar y ahora podrás saber todo lo que implica este relevante aprendizaje en la vida de los jóvenes. ¡Sigue leyendo!

Dentro del plan de estudios de cualquier secundaria se incluye la asignatura de EDUCACION FISICA, la cual no tiene el mismo peso que las otras materias teóricas. Sin embargo, es necesario darle la debida importancia, ya que es un área multidisciplinaria que va más allá de la salud corporal de los estudiantes, puesto que integra otros propósitos a su razón de ser.

La educación física se ha convertido en una disciplina elemental dentro de la educación de cualquier persona debido a que crea una formación integral, sobre todo en edades tempranas, porque les permite a niños y jóvenes motoras **desarrollar destrezas, capacidades cognitivas e inteligencia afectiva** que pueden poner en práctica en su vida diaria.

En los adolescentes, además de los aprendizajes anteriores, los deportes les brindan una **adquisición de valores, actitudes, normas y conductas que también tienen un impacto positivo en su crecimiento** debido a que en esta etapa escolar los jóvenes están formando su personalidad y el deporte les ayuda a respetar su cuerpo y conocer sus capacidades físicas.





Esta asignatura integra un aprendizaje cognitivo, comunicativo, motriz y de bienestar porque a través de los distintos deportes se genera un ambiente escolar sano y agradable que invita a los estudiantes a participar en las actividades físicas con las que se busca la integración de todos los jóvenes para descubrir en grupo sus cualidades y competencias de cada uno.

Por otro lado, la educación física se considera como una habilidad social, ya que en cada deporte promueve la integración y valores como el respeto, la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. En pocas palabras, esta materia contribuye con el desarrollo académico, social y personal de los estudiantes.

## GIMNASIA Y EDUCACIÓN FÍSICA ¿ES LO MISMO?

La educación física es una asignatura dentro del currículo escolar y engloba un **conjunto de disciplinas y ejercicios que persiguen el objetivo de lograr el desarrollo integral de los individuos**. En esta práctica se trabajan todas las capacidades: motoras, sociales, afectivas y cognitivas.

La gimnasia, por su parte, es un deporte que trata de diferentes ejercicios acompañados de música. La gimnasia puede formar parte de la educación física y existen diferentes tipos:

- Gimnasia rítmica. 
- Gimnasia artística. 
- Gimnasia acrobática. 
- Gimnasia aeróbica. 

## CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

Seguro que has escuchado hablar de las **capacidades físicas básicas**. Gracias a ellas podemos realizar todo tipo de actividad y deporte, así como mejorar el [desarrollo integral](#) de las personas. Son una pieza clave a la hora de programar las sesiones de entrenamiento o sesiones de Educación Física, independientemente del nivel del alumnado. El dominio de las capacidades físicas básicas en cuanto a características, tipos y posibles ejercicios para su desarrollo es fundamental para el correcto funcionamiento de tus clases.

Cabe resaltar que las **capacidades físicas básicas** son entendidas como las “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que son factibles de ser medidas y mejoradas”.

También se conocen como “las capacidades que permiten de forma elemental cualquier tipo de actividad física”.

Otro de los aspectos importantes a resaltar es que estas capacidades se **clasifican** en: **fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad**

## LA FUERZA

La **fuerza** es la “capacidad neuromuscular de superar distintas resistencias gracias a la contracción muscular de forma estática o dinámica”.

Se **clasifica** de dos formas, la más utilizada es la de **fuerza máxima, la fuerza explosiva** y, por último, la **fuerza-resistencia**.



La otra forma de clasificarla es en **fuerza isométrica**, donde hay tensión, pero no movimiento y **fuerza isotónica**; en esta hay tanto tensión como movimiento y a su vez se subdivide en isotónica concéntrica (se acorta el músculo) e isotónica excéntrica (hay alargamiento muscular).

En cuanto a su **evolución**, antes de la pubertad crece, durante la pubertad llega a su máximo desarrollo sobre todo en chicos debido al aumento de la testosterona y de los 25 a los 30 años se mantiene en esos límites. Si no se entrena decrece paulatinamente.

## LA RESISTENCIA

La **resistencia** es la “capacidad psicobiológica de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, venciendo a la fatiga y con capacidad de recuperación después del esfuerzo”



La resistencia se **clasifica** principalmente de la siguiente manera:

- **Resistencia aeróbica:** es aquella que se da con suficiente oxígeno
- **Resistencia anaeróbica:** en la cual no hay oxígeno. A su vez se divide en láctica y aláctica.

Por último, la **evolución** de la resistencia va desde un aumento en ambos sexos desde el nacimiento a un estancamiento relativo en la pubertad debido al aumento de peso. Tras superar esta etapa negativa, vuelve a aumentar hasta los 22-30 años. Desde aquí, si no se entrena, decrece poco a poco esta capacidad.

## LA VELOCIDAD

La **velocidad**, es entendida como “la capacidad de realizar una acción en el menor tiempo posible”.

Se **clasifica** en tres tipos:



- **La velocidad de reacción**, la cual es el tiempo que pasa desde que recibimos un estímulo hasta que iniciamos un movimiento.
- **La velocidad de desplazamiento**, siendo esta la capacidad que permite recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
- **La velocidad gestual**, donde se trata de realizar un gesto técnico en el menor tiempo posible.

Su **evolución** nos dictamina que hay un crecimiento continuo desde el nacimiento, que aumenta en paralelo junto a la fuerza en la pubertad y que de los 1925 años se mantiene en límites máximos. Si no se entrena, se bajaría el rendimiento.

## LA FLEXIBILIDAD

La **flexibilidad** es entendida como la “capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación”.

Una de las **clasificaciones** más comunes de flexibilidad es la siguiente:

- **Flexibilidad anatómica:** es la capacidad de distensión de músculos y ligamentos, esta flexibilidad es la que da la posibilidad de alcanzar la amplitud de un determinado movimiento a partir del grado de libertad que posea la articulación de forma natural.
- **Flexibilidad activa:** se trata de la amplitud máxima que consigue la articulación o la amplitud de movimiento que puede conseguir una persona sin ayuda externa, este tipo de flexibilidad solo se consigue con lo que se conoce como contracción y distensión voluntaria de los músculos.
- **Flexibilidad pasiva:** hace referencia a la amplitud máxima de una articulación o de un movimiento a través de la acción de fuerzas externas.



Respecto a la **evolución** de la flexibilidad sería la siguiente: desde el nacimiento hay altos niveles, más del 90%, durante la pubertad decrece hasta el 70% y de los 30 años en adelante baja considerablemente si no se trabaja de manera habitual.



## **PARTES DE UNA CLASE DE EDUCACION FISICA.**

**CALENTAMIENTO O ENTRADA EN CALOR:** La noción de entrada en calor se utiliza en el ámbito del deporte para nombrar a los movimientos corporales que una persona debe llevar a cabo antes de realizar una actividad física intensa, con el objetivo de desentumecer las articulaciones y los músculos y así minimizar el riesgo de lesión.

**PARTE PRINCIPAL O FUNDAMENTAL:** Es aquella en la que se desarrolla la capacidad o el tema central de la clase, según el contenido. Es en esta fase cuando se realizan las actividades de mayor intensidad; se deben cuidar al máximo los aspectos relativos a las cargas de esfuerzo y a sus correspondientes descansos o recuperaciones. También se da lugar en esta fase al deporte recreativo.

**VUELTA A LA CALMA:** Se realiza cuando vamos finalizando la actividad física. Son todos los ejercicios realizados para reducir progresivamente la intensidad del esfuerzo. Los principales objetivos de la recuperación son: Normalizar las funciones orgánicas y el equilibrio homeostático general. Restablecer los sustratos energéticos y sobre compensar el organismo. Dura aprox. 5 a 10 minutos. La práctica de los ejercicios de vuelta a la calma, aflojamiento, o enfriamiento son muy importantes de realizar al terminar una actividad, es decir no podemos parar una actividad de golpe, ya que esto no es saludable. Siempre se habla de la importancia del calentamiento antes de empezar una práctica física, pero al igual que la adaptación al ejercicio antes; también lo son aquellos que se deben de realizar de una forma progresiva es decir de más a menos en intensidad y específica según el ejercicio realizado, esto evitará que existan lesiones y facilitará la recuperación post esfuerzo.

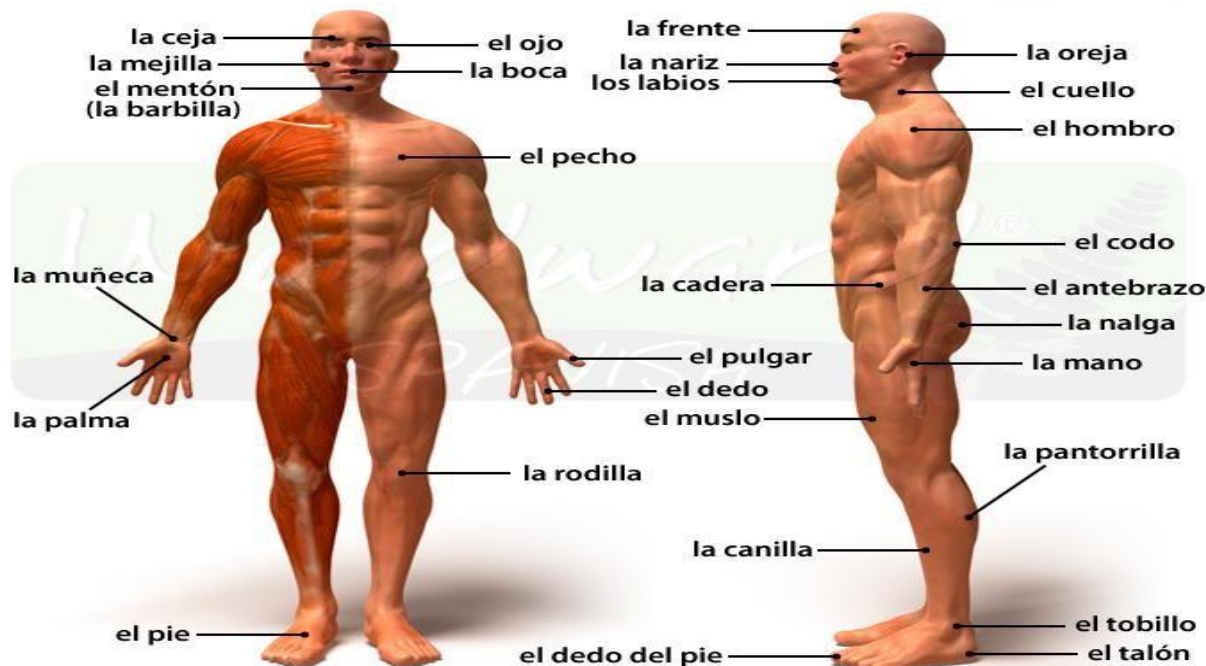
## EL CUERPO, SUS PARTES Y SUS FUNCIONES.

Como colegio tenemos la responsabilidad social de favorecer el acceso al alumno a aquellos conocimientos, capacidades y destrezas que, relacionados con su cuerpo y la actividad motriz contribuyan a su desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. Además, existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y la forma física, lo que pretendemos con esta unidad didáctica.

Actualmente, se sabe que el estrés, el sedentarismo...etc. es uno de los desencadenantes de muchos problemas sedentarios. Por ello, la actividad física es uno de los mejores métodos para prevenir dichos fenómenos.

La salud y calidad de vida ha experimentado en los últimos años un creciente interés y atención. En este sentido, el papel de las actividades físicas orientadas hacia la salud ha adquirido paulatinamente una mayor presencia dentro del currículo escolar, siendo la Educación Física una de las materias que puede responder algunos aspectos de su desarrollo, en conjunto con otros espacios curriculares.

### El Cuerpo Humano Parts of the Body in Spanish





Nuestro cuerpo tiene tres partes: **cabeza, tronco y extremidades**.

- En la **cabeza** se encuentra la cara y el cráneo.  
Y en la cara están la frente, las cejas, los ojos, los párpados, las pestañas, la nariz, las mejillas, la boca, los labios y la barbilla.  
A ambos lados de la cara se sitúan las orejas.  
La cabeza se une al tronco por el cuello.
- En el **tronco** se encuentran: delante, el pecho y el vientre; y detrás, la espalda.
- Las **extremidades** superiores son los brazos y las extremidades inferiores las piernas.

## SISTEMA MUSCULAR DEL SER HUMANO:

### PRINCIPALES MÚSCULOS DEL CUERPO QUE DEBES CONOCER.

En general, los músculos más relevantes del cuerpo son aquellos que necesitamos para movernos y realizar las acciones básicas de la vida diaria, como pueden ser andar, cargar peso o mantenernos erguidos. En este apartado veremos los músculos más importantes del cuerpo humano, teniendo en cuenta su relevancia para las actividades que realizamos cada día. También recomendaremos, durante la clase práctica, el tipo de ejercicio adecuado para trabajar cada uno.

*¿Sabías que tienes más de 600 músculos en el cuerpo? Te ayudan a hacerlo casi todo - desde bombear sangre por todo tu cuerpo hasta levantar tu pesada mochila. Tú controlas algunos de esos músculos, mientras que otros, como el del corazón, hacen su trabajo ellos solos sin que tú tengas que pensar en ello.*

## GRANDES GRUPOS MUSCULARES DEL CUERPO HUMANO



### MÚSCULOS TREN SUPERIOR

Conoceremos los músculos de las diferentes partes del cuerpo. Empezaremos por el tren superior, una parte esencial de la anatomía humana muscular dado que es la que sostiene nuestra espalda, cabeza y brazos.

#### DORSALES

Los dorsales son músculos esenciales para la **extensión de la espalda**, la **aducción del brazo** y la **rotación del hombro**. Si buscas un ejercicio para fortalecer los dorsales, las **dominadas** son la mejor elección. Para realizarlas tan solo cuélgate de una barra elevada con las manos separadas al ancho de los hombros y luego levanta el cuerpo hacia arriba hasta que la barbilla esté sobre la barra.



## FLEXORES Y EXTENSORES DE MUÑECA Y MANO

Estos músculos están ubicados en el antebrazo y son **responsables de controlar los movimientos de la muñeca y la mano**. Para ejercitar estos músculos tan solo tendrás que apoyar el brazo con la palma hacia arriba y flexionar y extender la muñeca hacia arriba y hacia abajo. Si este ejercicio es muy fácil, puedes incluir una mancuerna de peso ligero para mayor resistencia.

## SERRATO ANTERIOR

El serrato anterior es un músculo ubicado en la parte lateral del tórax y es **esencial para movimientos como la elevación del brazo**. Para entrenarlo, tan solo colócate en posición de **flexión** con las manos apoyadas en una pared, manteniendo los codos ligeramente flexionados. Realiza flexiones manteniendo la escápula contraída. Este ejercicio activa el serrato anterior al estabilizar y mover las escápulas.

## PECTORALES

El principal grupo de músculos del pecho son los pectorales. Conseguir un buen desarrollo en estos músculos del cuerpo es muy **importante** porque **fortalece la parte superior interna del cuerpo**. El pecho es una parte muy visible y que, además, **ayuda a mejorar todos los movimientos y técnicas requeridas en muchas actividades físicas**.

## TRAPECIOS

Ubicado **entre los hombros y el cuello se encuentra el trapecio**. El trapecio es el encargado de **controlar los omóplatos y las escápulas**, y es fundamental para **movimientos como el encogimiento de hombros y del cuello**, lo que nos ayuda a llevar a cabo **diferentes movimientos y actividades diarias**. También sirve de apoyo para hacer **levantamientos por encima de la cabeza**. Haciendo elevaciones laterales con mancuernas, los podrás tonificar.



## ABDOMINALES

Los abdominales son unos de los músculos más trabajados en las salas de gimnasio. Estos **ayudan a proteger los órganos de la parte interna y mejoran la respiración**. Son un grupo muscular importante para **mantener una buena postura** y potenciar los movimientos de otros grupos musculares. El mejor ejercicio para ejercitar estos músculos del cuerpo sin lesionar el cuello ni las lumbares es la plancha.

## BÍCEPS

Los bíceps se encuentran en la zona superior y delantera del brazo. Estos músculos del cuerpo son los encargados de **controlar el movimiento de las articulaciones del codo y del hombro** que permite **mover los brazos** arriba o abajo y de un lado a otro lado. El curl de bíceps con mancuernas es perfecto para trabajarlo.

## TRÍCEPS

En la parte posterior y superior del brazo se encuentran los tríceps. Estos músculos del cuerpo **permiten equilibrar la articulación del hombro y ayudan a encauzar la articulación del codo**.

El tríceps es muy utilizado para **movimientos como lanzar cosas, empujar, escribir y dibujar**. Los fondos en barras paralelas o en un escalón harán que los desarrolles.

## DELTOIDES

El deltoides se utiliza en cualquier movimiento que incluya un levantamiento de peso. **Proporcionan apoyo al transportar objetos y otras actividades de la vida cotidiana**. En los entrenamientos, a la hora de realizar elevaciones laterales y frontales con mancuernas, la función del deltoides es **mover el brazo hacia arriba para completar el movimiento**.



## MÚSCULOS TREN INFERIOR

En este apartado, veremos los músculos de la parte inferior del cuerpo, encargados de mantenernos erguidos, caminar y levantar peso en caso necesario.

### ISQUIOTIBIALES

Los isquiotibiales son un grupo de tres músculos en la parte posterior del muslo y son **cruciales para la flexión de la rodilla y la extensión de cadera**. Para fortalecerlos puedes realizar repeticiones en una prensa de piernas o sentadillas.

### GLÚTEOS

Los glúteos desempeñan un papel importante en la **extensión de la cadera y la estabilización de la pelvis**. Para ejercitarlos el mejor ejercicio son las **sentadillas**, aunque existen otros como el **punto de glúteo**.

### TIBIALES ANTERIORES

Los tibiales anteriores están ubicados en la parte frontal de la espinilla y son responsables de la **dorsiflexión del tobillo**. Para ejercitar estos músculos tan solo **siéntate en una silla con los pies apoyados en el suelo y levanta los dedos hacia arriba**, manteniendo los talones en el suelo.

### ABDUCTORES Y ADUCTORES DE CADERA

Los abductores de cadera son un grupo de músculos en la parte interna del muslo que **facilitan la abducción de la cadera**. Para ejercitar los **abductores de cadera**, acuéstate de lado con las piernas extendidas. Levanta la pierna superior hacia arriba, manteniendo el cuerpo alineado. Para los **aductores de cadera**, la **sentadilla sumo** es un ejercicio muy eficaz.

## ROTADORES DE CADERA

Los rotadores de cadera, como su nombre indica, **hacen que la cadera rote**. Para ejercitarlos tan solo tendrás que acostarte de lado con las rodillas dobladas y **levantar la rodilla superior girando la cadera**.

## SARTORIO

El sartorio es un músculo largo que cruza el muslo y ayuda en la **flexión de la cadera y la rodilla**. Para ejercitar este músculo las **zancadas** serán el mejor ejercicio.

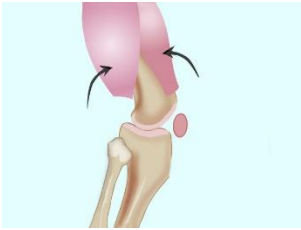
## CUÁDRICEPS

Son de los **músculos del cuerpo más importantes y también los más potentes**. Sin ellos **no podríamos hacer algo tan básico y necesario como andar**. Se encargan de **soportar el peso de nuestro cuerpo** y ponernos en movimiento. Podemos fortalecerlos con las sentadillas.

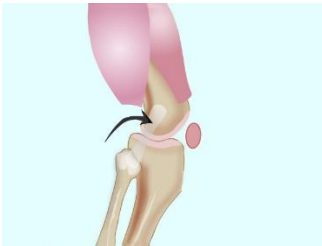
## RELACION ENTRE MUSCULOS Y EL SISTEMA ESQUELETICO



Los cartílagos (tejido flexible y grueso ubicado en los extremos de los huesos) protegen a los huesos y les sirven de amortiguación cuando se unen y friccionan uno contra otro en las articulaciones.



Los músculos tiran de los huesos para que podamos flexionar, estirar y mantener firmes las articulaciones. Los músculos pueden tirar de los huesos pero no pueden regresarlos a su posición original. Por eso, los músculos trabajan de a pares: flexores y extensores. El músculo extensor se relaja y se estira cuando el músculo flexor se contrae para flexionar la articulación. El flexor se relaja y el extensor se contrae para estirar (o elongar) la extremidad de la misma articulación. Es el cerebro el que les indica a los músculos que se contraigan o se relajen.



Los ligamentos son bandas fibrosas y largas que unen los huesos.



Los tendones son bandas de tejido fibroso que conectan los músculos con los huesos.

**POR TODO ESTO ES DE VITAL IMPORTANCIA EL ENTRENAMIENTO MUSCULAR, COMO YA ANTES LO HEMOS MENCIONADO.**

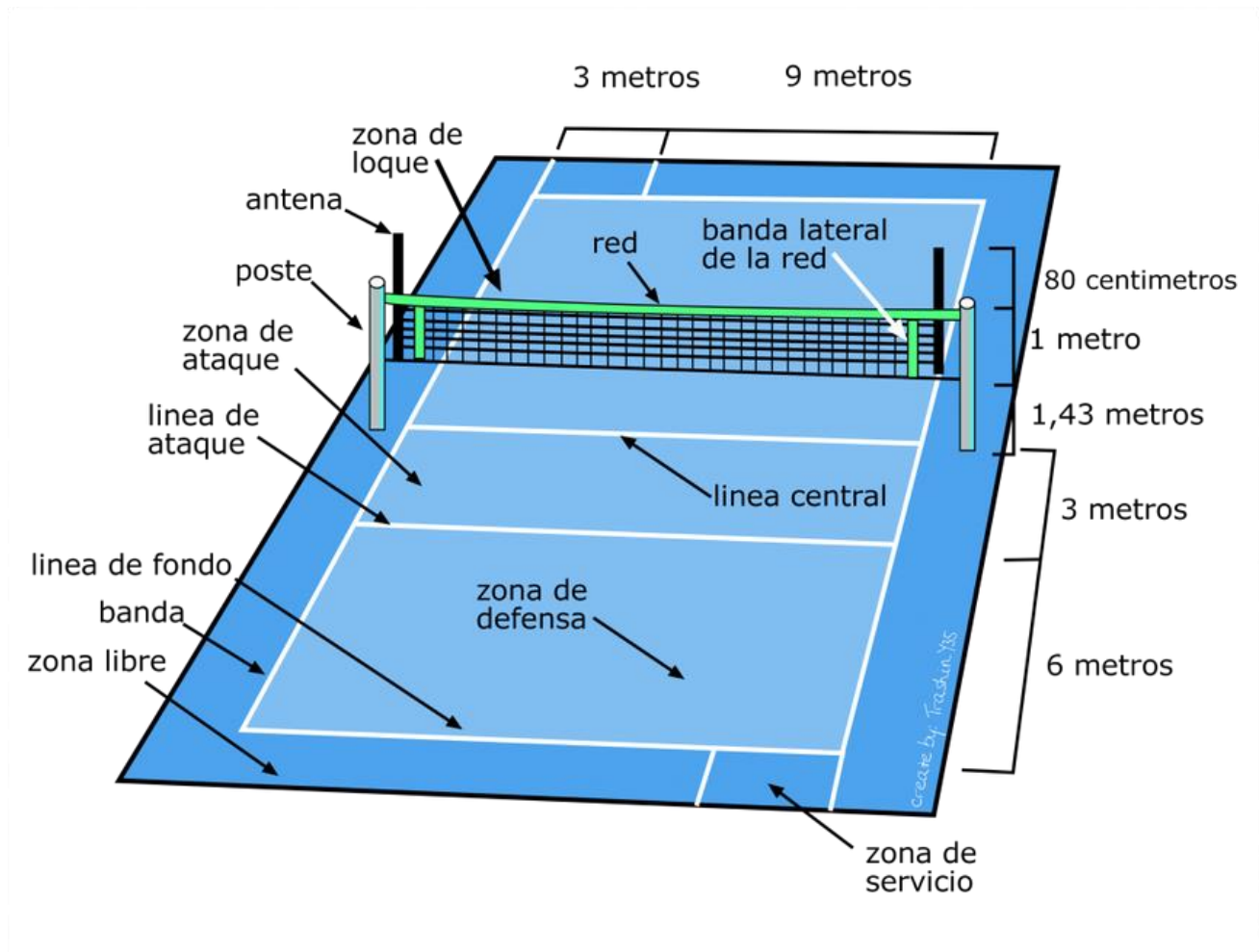
## VOLEY

### Primer momento y enseñanza del voley



- El voleibol, también conocido como voley, es un **deporte de equipo** que se juega en una cancha dividida por una red. Dos equipos de **6** jugadores cada uno intentan pasar la pelota por encima de la red hacia el campo contrario, **con el objetivo** de que la pelota toque el suelo del lado adversario para anotar un punto.
- Cada equipo tiene un máximo de tres golpes para devolver la pelota al campo contrario, y la pelota no puede ser sujeta o retenida.
- El voleibol se juega en una cancha rectangular de 18 metros de largo por 9 metros de ancho, con una zona libre de al menos 3 metros en todos los lados de la cancha.
- La red tiene una altura de 2,43 metros para los hombres y 2,24 metros para las mujeres.
- Las reglas del voleibol incluyen la rotación de los jugadores durante el juego, donde los jugadores cambian de posición según los puntos que obtienen.
- Un partido de voleibol reglamentario se juega a 25 puntos, y los ganadores deben tener una ventaja de 2 puntos. Si es necesario, se juega un quinto set a 15 puntos, también con una ventaja de 2 puntos para ganar.

## Dimensiones de la cancha

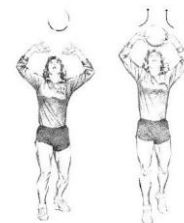


## Que se necesita para comenzar a jugar:

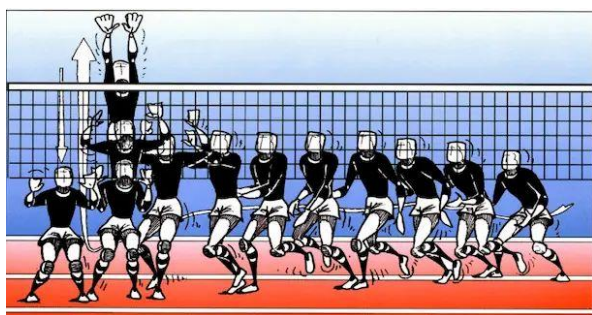
Se necesita lograr una comprensión de su lógica interna, para entender las reglas principales por tareas globales.

Los **tipos de golpes** que existen en juego son:

**Toque de dedos:** Es toque de vóley se realiza por encima de la cabeza golpeando la pelota con las yemas de los dedos. Es un golpeo bombeado y se utiliza en su mayor parte para colocar un balón al rematador. Una pelota bien situada, alta y cerca de la red, para que un compañero efectúe un mate, es una colocación. Este toque se utiliza cuando la pelota está controlada por tu equipo y lo consideremos el inicio del ataque.



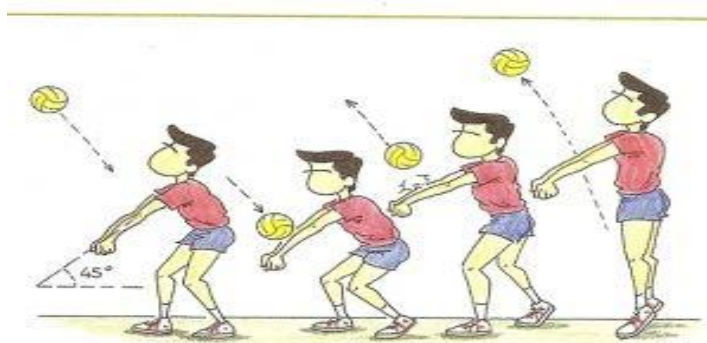
**El bloqueo:** Es el movimiento defensivo por excelencia, es un tipo de toque que pretende detener el remate del equipo rival. Toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario.



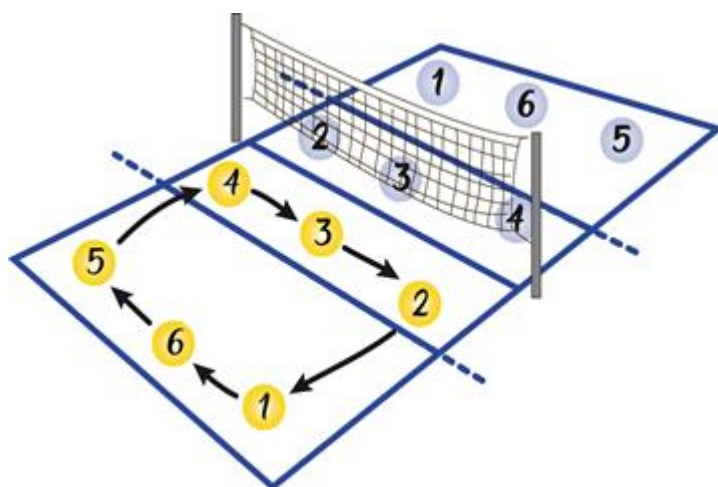
**El remate:** La acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red. La técnica de este golpe de gracia en el Voleibol es tomar impulso con las dos piernas y los dos brazos y finalmente rematar con un brazo.



**Toque de antebrazos:** El toque de antebrazos es una técnica crítica en voleibol que debe ser dominada para alcanzar un buen nivel de juego. Se trata del gesto técnico más utilizado para la recepción del saque o la defensa del ataque rival, aunque también se puede utilizar para colocaciones que preceden a una mala recepción o defensa.



## SISTEMA DE JUEGO:



Este es un sistema básico-avanzado, se emplea con frecuencia ya que su lógica es sencilla de comprender, tiene una estructura bien específica. Se denomina **sistema de juego 4-2** haciendo referencia al número de jugadores designados como atacantes y colocadores.

El **sistema 4+2** es ofensivo, muy fácil de entender en su estructura. Su cifra 4+2 se refiere al número designado como 4 para rematadores o atacantes, y el número 2 para los colocadores o levantadores.

La formación para recibir el balón es como una media luna, colocando 4 receptores en la pista al saque del equipo contrario



### Ventajas

- Mantiene dos atacantes en la línea delantera (zona 3 y 4).
- En el contraataque tenemos garantías de un pase de calidad.
- La calidad en bloqueo es homogénea.
- En general los dos pasadores son buenos en defensa y colocación.

### Inconvenientes

- Perdemos ataque por zona 2.
- En ocasiones nos encontramos con diferentes formas de distribuir el balón.

# HANDBALL



## Y SU ENSEÑANZA

El Handball, hándbol o balonmano es un [deporte](#) en el que **dos equipos** compiten por el dominio de un balón inflado, empleando sus manos para controlarlo y arrojarlo dentro del arco del contrario, lo cual equivale a anotar un gol. Se juega tanto al aire libre como bajo techo y cada equipo está conformado por **7 jugadores** en cancha por cada equipo, mas **5 jugadores** suplentes como mínimo.

### Dimensiones de la cancha de Handball

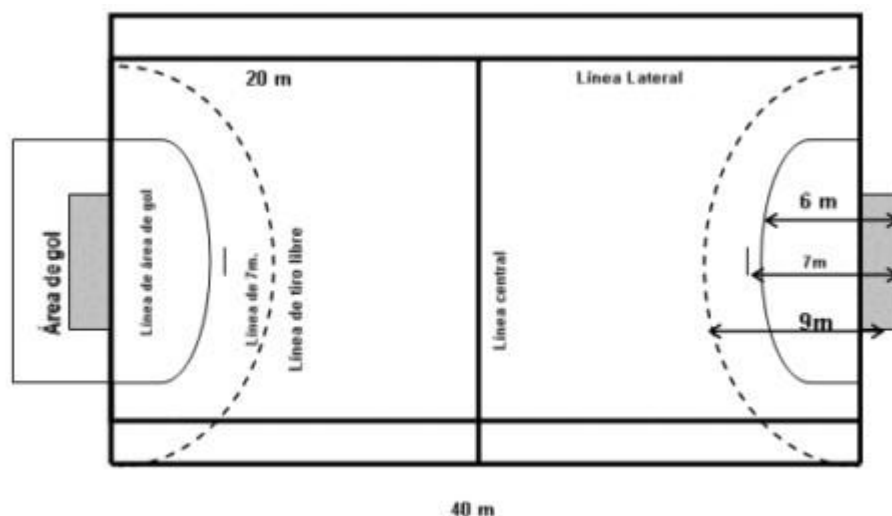
La **cancha de Handball** tiene unas dimensiones estándar que deben ser respetadas para que el juego sea justo y equitativo. Las medidas exactas son las siguientes:

1. **Largo:** 40 metros

2. **Ancho:** 20 metros

3. **Área de portería:** 6 metros de ancho por 2 metros de alto

4. **Punto de penal:** 7 metros de distancia, desde la línea de gol.



## Línea de Golpe Franco

La línea punteada en la cancha de Handball se llama línea de golpe franco y marca el lugar desde donde se lanza el tiro en caso de que se cometa una falta entre la línea del área (6 metros) y ella. Cuando se produce una falta en esta zona, se realiza un golpe franco y los atacantes deben estar fuera de la línea punteada.

✓ Estas medidas son fundamentales para la práctica del **Handball** y deben ser respetadas tanto en competencias oficiales como en partidos recreativos.

✓ Es importante tener en cuenta estas dimensiones al momento de planificar la construcción de una cancha de Handball o al adaptar un espacio existente para la práctica de este deporte.

## Defensa 6-0

**6-0 en línea de tiro:** donde el defensa se coloca justo enfrente del balón para poder cortar el lanzamiento del jugador atacante.

**6-0 en forma clásica:** donde la defensa se coloca enfrente del jugador atacante donde controlará perfectamente sus movimientos y dará la respuesta adecuada en función de estos.



## Defensa 3-3

La defensa 3:3 normalmente es muy utilizada en competencias inferiores como por ejemplo los juegos evita, algunas de las características de la defensa hombre a hombre siguiendo una estructuración en las acciones. Este sistema sería adecuado utilizarlo en etapas de iniciación. La defensa 3:3 se considera un sistema de juego abierto. Los jugadores no se limitan a la defensa en un puesto estipulado.

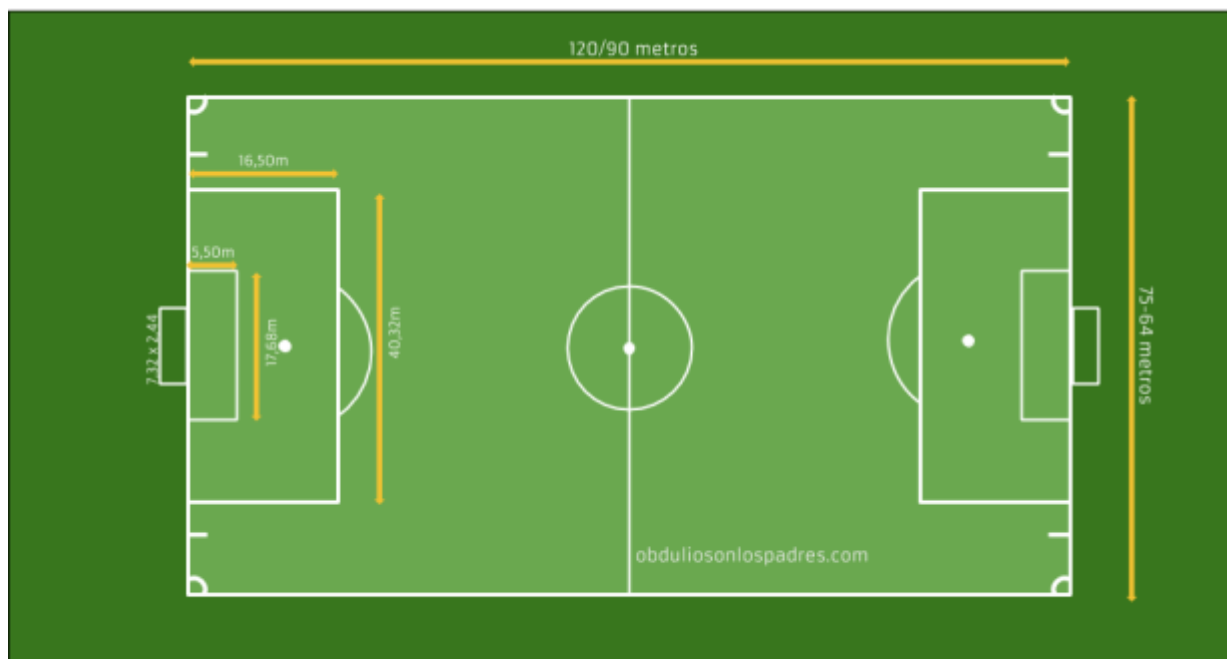


# Futbol

## y su enseñanza

El fútbol, o balompié es un deporte aeróbico - anaeróbico de equipo jugado entre **dos** conjuntos de 11 jugadores cada uno, mientras los árbitros se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es, ampliamente, considerado el **deporte más popular** del mundo, pues lo practican unos 270 millones de personas.

### Dimensiones de la cancha de FUTBOL





Pelota: Esférica regular

Autoridad deportiva: FIFA

Contacto: Moderado

Duración del encuentro: 90 min. (2 tiempos de 45 min.)

Formato del puntaje: Gol (1 punto)

Lugar del encuentro: Cancha de césped rectangular de  $90 \times 45$  m o hasta de  $120 \times 90$  m

Miembros por equipo: 11 jugadores en la cancha y 3 suplentes en partidos oficiales de la FIFA (6 suplentes en partidos nacionales y otros)

## Habilidades Básicas del Futbol

Están relacionadas con los modelos de movimiento que desarrollamos los humanos al nacer, estas destrezas están diferenciadas en distintos tipos:

- ✓ Movimientos con desplazamientos relacionados con el andar, correr, dar vueltas, saltar.
- ✓ Movimientos sin desplazamientos que incluye agacharse, empujar, arrojar, girar, golpear, tirar.
- ✓ Movimientos relacionados con la habilidad en manos: prensar, dar, tomar, retener.

## Atletismo



### ¿Qué es el atletismo?

El atletismo es uno de los principales y más antiguos deportes olímpicos. Consiste en poner a prueba el cuerpo humano en diferentes modalidades competitivas, como son la carrera, el salto y el lanzamiento.

Entre los deportes y prácticas olímpicas, el atletismo goza de una importante reputación. A menudo se lo considera como el “deporte natural”, es decir, como el que implica los movimientos básicos del cuerpo con relación al desarrollo humano, como son correr, saltar y lanzar.



En este sentido, la práctica del atletismo **reúne sobre un mismo estadio diferentes pruebas, divididas según el tipo de ejercicio**. La realización de estas actividades atléticas conlleva la ejercitación muscular, empleando principalmente la fuerza.

Las principales pruebas actuales de la práctica del atletismo son:

- Carreras de diferentes metros de longitud.
- Saltos de distintos tipos.
- Lanzamientos de distintos objetos.
- Pruebas deportivas combinadas.

✓ Las carreras son descriptas como no técnicas, fundamentalmente porque correr es una actividad natural del ser humano.

✓ El objetivo general de todas las carreras es maximizar la velocidad promedio de la carrera durante el trayecto de la misma. Para alcanzar este objetivo en las carreras de velocidad el atleta se debe concentrar en lograr y mantener la velocidad máxima.

✓ La **velocidad** de carrera de un atleta está influenciada por la **fuerza, potencia, movilidad y técnica** de carrera. También son importantes la resistencia específica y las tácticas, aunque varía el grado de importancia desde las carreras de velocidad hasta las distancias máximas.

## **Etimología de “atletismo”**

**La palabra “atletismo” proviene del vocablo griego *athlos*, que significa “competencia” o “contienda”. De allí también proviene la palabra “atleta”, que refiere al individuo que compite con el fin de obtener un reconocimiento.**



## Test de 1000 metros

Esta es una prueba indirecta, continua, constante y máxima de valoración del VO<sub>2</sub>max. Consiste en recorrer 1.000 metros en el menor tiempo posible, pudiendo caminar o correr. Al ser una prueba de distancia fija (1.000 m) y tiempo variable es sencillo obtener el resultado, ya que solamente hay que detener el cronómetro cuando el individuo atraviesa la línea final. En el trabajo citado se ha validado esta prueba en 51 sujetos mejicanos, 31 hombres (32,6 ± 10,5 años de edad) y 20 mujeres (33,9 ± 16,2 años de edad) ninguno deportista. La fórmula desarrollada es la siguiente: VO<sub>2</sub>max = 71,662 – (5,850 x TIEMPO) (r = 0,88) donde VO<sub>2</sub>max en ml · kg<sup>-1</sup> · min<sup>-1</sup>, TIEMPO en minutos (decimal) (Díaz F., et al. 2000). Además de ser un indicador validado para el VO<sub>2</sub>max, esta prueba tiene la ventaja de que la velocidad promedio calculada puede utilizarse como VAM (Rubén Argemi, 2003), aunque siguiendo a Billat (2002) esto sólo sería verdadero para personas con tiempo límite bajo. Por lo que esta prueba debe utilizarse con cautela cuando se intente establecer una velocidad de referencia para dosificar los entrenamientos aeróbicos. Para calcular la VAM estimada con el test de 1.000 metros se realiza el siguiente procedimiento matemático:  $V = e / t$  (V: velocidad; e: espacio; t: tiempo) VAM (m/seg) = (1.000 m) / t (en segundos) Ejemplo: si el test se realizó en 3 minutos 35 segundos (3 minutos por 60 segundos = 180, más 35 = 215 segundos), 1.000 m / 215 s = 4,65 m/s = VAM (Velocidad Aeróbica Máxima) estimada.