



Educación física 1^{ESO}

El libro **Educación física** para 1.º de ESO es una obra colectiva concebida, diseñada y creada en el departamento de Ediciones Educativas de Santillana Educación, S. L., dirigido por **Enrique Juan Redal**.

En su realización ha participado el siguiente equipo:

Roberto J. Barcala Furelos (coordinador)

Diego Alonso Fernández

Rosana Fernández Rodríguez

Águeda Gutiérrez Sánchez

José Míguez Amil

Julio Zañfano Ongil

EDICIÓN Y DIRECCIÓN DEL PROYECTO

Estrella Molina Gete



Proyecto **La Casa del Saber**

Santillana

Presentación

La actividad físico-deportiva ha experimentado un gran auge en la sociedad de estas últimas décadas. Hoy son innegables los beneficios de una práctica regular en la vida de las personas, no solo a nivel físico, sino a nivel psíquico y social. Por este motivo, su promoción se ha convertido en objetivo prioritario de las instituciones y en una gran responsabilidad para los docentes de Educación Física.

Tradicionalmente, nuestra área ha estado caracterizada por una imagen rígida y poco flexible, más vinculada al rendimiento físico y deportivo que a otros ámbitos constitutivos de la amplia motricidad humana. Afortunadamente hoy en día esta concepción va siendo superada por una visión más global, que favorece la cercanía a los intereses reales y la vida cotidiana de las personas y, mediante un lenguaje sencillo y directo, se intenta conseguir que la práctica de actividad física sea un hábito más de la vida diaria de los jóvenes.

Esta perspectiva es con la que nace este libro: aproximar al alumnado los contenidos de la Educación Física de forma global y sencilla, apoyándose en sus intereses, vivencias y necesidades reales. Para lograrlo, se ha desarrollado un formato novedoso y atractivo dirigido directamente a captar su curiosidad, intentando abordar un extenso abanico de contenidos, desde los más tradicionales a los más novedosos y actuales.

Se ha prestado especial interés a dotar a cada contenido de una vinculación con la vida cotidiana de los jóvenes para que ellos mismos puedan integrar los nuevos aprendizajes en sus vivencias presentes y futuras. Además, en el texto está presente una idea global de la Educación Física estrechamente relacionada con otras áreas del currículo y con sus temáticas transversales, construyendo nuevos puentes de aprendizaje integral para

alumnos y profesores.

La actividad físico-deportiva en general y la Educación Física en particular deben ser una parte importante de la experiencia escolar, como medios reales de mejora de la calidad de vida a todos sus niveles. Este es el objetivo que pretende alcanzar esta obra, ser instrumento que genere curiosidad e interés en los jóvenes y facilite la labor del docente.



Índice

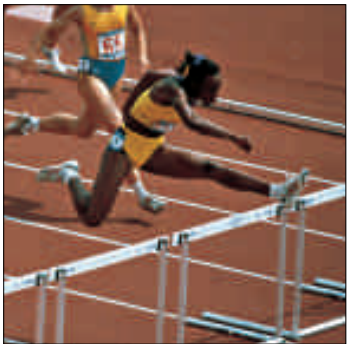


Unidad

1	Actividad física y calidad de vida	4
2	De las habilidades motrices básicas a las específicas	8
3	El calentamiento.....	12
4	La resistencia aeróbica	16
5	La fuerza.....	20
6	La velocidad	24
7	La flexibilidad	28
8	La coordinación	32
9	La alimentación del deportista	36
10	La relajación	40



11	La expresión corporal.....	44
12	Actividades con soporte musical	48
13	Juegos y deportes	52
14	Juegos populares, autóctonos y tradicionales...	56
15	Jugar y reciclar	60
16	El voleibol	64
17	El baloncesto	68
18	El fútbol	72
19	Atletismo I: marcha y carreras	76
20	Atletismo II: saltos y lanzamientos	80
21	Los valores del deporte	84
22	Las actividades en la naturaleza	88
23	Tecnología y deporte	92



1

Actividad física y calidad de vida

La deportista de la imagen tiene bastantes años, pero todavía participa en carreras populares. Es una anciana llena de vitalidad. ¿Te gustaría llegar a mayor con esta fortaleza? Para conseguirlo es indispensable mantener durante toda la vida la práctica de actividades físicas.



Concepto de actividad física

Se considera actividad física todo movimiento corporal que aumenta el consumo de energía y beneficia la salud, independientemente de que su finalidad sea de ocio, de deporte o laboral.

La OMS define la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo como la ausencia de enfermedad. Esta definición significa que la salud está estrechamente relacionada con la actividad física, ya que esta también beneficia el estado físico mediante la mejora de capacidades, el estado mental (solucionar problemas motrices como por ejemplo adivinar por dónde nos van a lanzar un penalti) y es una fuente de relaciones sociales, ya que la práctica deportiva refuerza los lazos de amistad.

Calidad de vida. Un concepto global

La calidad de vida es un término global que la OMS define como:

«... un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno».

Este texto hace referencia a tres ámbitos: el físico, el psicológico y el social.

PLAN DE TRABAJO

¿Qué sabes tú?

- ¿Qué beneficios puede tener la actividad física para tu salud?
- ¿Conoces el concepto de «calidad de vida»?
- ¿Por qué crees que la actividad física y la salud tienen tanta relación?

Qué vas a hacer

- Conocer por qué es beneficiosa para tu salud la práctica de actividades físicas.
- Descubrir cuáles son las características de un buen calentamiento.
- Diseñar un calentamiento completo.



- **Ámbito físico.** Cuando una persona tiene un estado de salud físico óptimo, sufre menos enfermedades, mantiene su organismo activo durante más tiempo y, por tanto, vive más y mejor.
- **Ámbito psicológico.** Cuando esta persona que se mantiene activa realiza actividad física, libera tensiones, mejora su concentración, adquiere autoestima y en la vejez será menos dependiente.
- **Ámbito social.** Con los años algunas personas abandonan la actividad física aislándose en sus casas y cayendo en el sedentarismo. Sin embargo, las personas activas tienen más posibilidades de relacionarse socialmente. Realizar caminatas en grupo, jugar un partido con los amigos o correr una carrera popular son actividades físicas que además favorecen la comunicación con los demás.



La actividad física y su influencia en la salud

Las partes más vitales del cuerpo humano: el corazón, los pulmones, los huesos, los músculos..., tienen un mejor funcionamiento gracias al ejercicio físico.

- **El aparato cardiovascular.** Si se practica deporte, el corazón se fortalece y necesita latir menos veces al estar más entrenado. Esto significa menos pulsaciones por minuto, en reposo o mientras se realiza una actividad suave. El ejercicio también es beneficioso para los vasos sanguíneos, ya que mejora la circulación.
- **El aparato locomotor.** Gracias a la actividad física, los huesos se endurecen y por tanto disminuye el



riesgo de fracturas. Los músculos se encuentran más tonificados, con lo cual son más fuertes y más rápidos a la hora de realizar movimientos. También mejora la postura corporal, lo que evita problemas óseos, como las desviaciones de columna.

- **El aparato respiratorio.** La práctica de ejercicio físico ayuda a mejorar la respiración, la captación de oxígeno y la musculatura de la caja torácica.
- **El sistema nervioso.** Los beneficios también son significativos, ya que se mejora la coordinación y la rapidez en la toma de decisiones que implican movimiento. Ayuda a controlar la ansiedad y previene la aparición de estrés.

Mejora de las **capacidades condicionales** (físicas). Gracias a la ejercitación diaria, la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad estarán en unos niveles óptimos.

Para saber más

Si nunca has hecho deporte de forma asidua, sigue estos consejos.

1. No trates de hacer todo el primer día, de lo contrario te levantarás con agujetas y sin ganas de volver a hacer deporte.
2. Para empezar escoge una actividad suave que puedas realizar sin dificultad (caminar, nadar, patinar...).
3. Procura realizar la actividad en grupo. Es mucho más ameno y el esfuerzo es más llevadero.
4. Márcate un plazo. Oblígate a realizar la actividad durante al menos un mes. Una vez superado, verás que mejoras muy rápido y que le has cogido gusto a esa actividad.

Para tu vida deportiva

Propuestas para una vida activa

Actividades en la naturaleza

Caminar por el campo o por la playa son actividades muy saludables que no cuestan nada. Busca un lugar sin peligros y sal en grupo, así será mucho más ameno. Camina al menos 40 minutos sin parar cada día y te sentirás mucho mejor.

Si lo que te gusta es la aventura, puedes realizar senderismo, pero siempre con un profesor o una persona adulta que conozca el sendero.



Actividades acuáticas

Son muchos los beneficios del agua para la salud. Para empezar, en su práctica se implican la mayoría de los músculos del cuerpo humano, ayuda a mejorar la resistencia cardiovascular y tiene un factor sedante y relajante.

Para la práctica de la natación no se necesitan grandes accesorios. Un bañador, un gorro de piscina, unas gafas y unas chanclas de baño es la indumentaria necesaria para acudir a una piscina.

Recuerda, en la playa o en la piscina, no te bañes solo, respeta las reglas de la instalación, ten en cuenta las horas de digestión y si tienes cualquier duda pregunta al socorrista.



Ciclismo

Montar en bicicleta es una actividad divertida con una exigencia física regulable. Busca una ruta segura y siempre sal en grupo. No te olvides el casco (te protegerá de posibles caídas) y también lleva un chaleco vistoso o reflectante. Pon a punto tu bicicleta antes de salir, revisa los frenos y las ruedas, en el porta-bidones lleva agua fresca y en la carretera indica todos tus movimientos.



Juega en equipo

No es necesario estar en ningún club federado para jugar en equipo. Seguro que donde vives existe alguna plaza o cancha polideportiva donde se reúnen varios deportistas para practicar algún deporte o juego colectivo. No dudes en acercarte porque fútbol, hockey, baloncesto, balonmano o capoeira son algunos deportes que te están esperando.



Y para relajarte

La vida activa no solo es moverse, sino también saber relajarse. El taichi está de moda. Consiste en la realización de diversas formas que buscan el equilibrio corporal mediante la reproducción de movimientos de animales. En esta actividad la concentración, la respiración y el equilibrio juegan un papel fundamental.



SABÍAS QUE...

Algunas personas aconsejan a jóvenes deportistas consumir sustancias dopantes con la promesa de que ganarán más medallas, sacarán más músculo o tendrán una mejor vida. Esto es mentira, pues el que se dopa aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud. Si te dopas, puedes dejar de crecer, tener articulaciones más débiles, sufrir cambios hormonales e incluso tener un paro cardíaco. En este caso, mejorar el rendimiento con estas sustancias es empeorar la calidad de vida.

Actividades

Investiga

1. Seguro que donde vives hay lugares en los que las personas practican actividades físicas de forma habitual y espontánea. Paseos marítimos, parques o plazas suelen ser estos sitios. Describe en tu cuaderno estos espacios explicando qué tipo de personas los frecuentan y qué actividades se realizan.

Organiza

2. Organiza una semana de actividad física saludable. ¿Qué actividades y lugares propondrías? Recuerda, deben ser actividades suaves, seguras y que todos las puedan realizar. Fíjate en el ejemplo.

Lunes	Caminata por el parque durante 40 min.
Martes	Ir a la piscina y nadar durante 30 min.
Miércoles	Jugar un partido de voley en la playa.
Jueves	Caminar por la arena y recoger conchas.
Viernes	Realizar juegos populares en la plaza del pueblo (carreras de sacos, petanca, etc.).
Sábado	Montar en bicicleta con nuestros padres.
Domingo	Salir al bosque con nuestros padres o hermanos mayores a recoger setas.

13

Juegos y deportes

Cuando juegas un partido de hockey, ¿estás jugando o haciendo deporte? Es probable que hasta ahora no te hayas parado a pensar en la diferencia entre un juego y un deporte. En esta unidad aclararemos estos dos conceptos.



Dos conceptos diferentes

Los juegos y los deportes son actividades físicas, unas veces individuales y otras colectivas, que requieren de destrezas para llevarlas a buen fin. Pero ¿en qué se diferencian?

El **juego** es una actividad libre y espontánea, cuyas reglas, número de participantes, objetivos y materiales pueden variar, ya que el fin es solo divertirse un rato.

Por su parte, los **deportes** están amparados por una institución internacional, por ejemplo, en fútbol es la FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*) y en atletismo es la IAAF (*International Association of Athletics Federations*). Estas instituciones establecen unas reglas universales para practicar los deportes, de manera que, independientemente del país, idioma o condición de los participantes, todos pueden practicar o competir en esa modalidad deportiva.

Del juego al deporte

El juego es innato al ser humano, es una finalidad en sí misma, aunque también se puede utilizar como recurso educativo. Sus objetivos prioritarios son el placer, la expresión personal y favorecer la comunicación social.

El juego está muy relacionado con la cultura popular, ya sea de una zona o región particular o de carácter más universal. Cuando un juego sobrepasa las barreras sociales, tales como la geografía, idioma, religión o raza, se convierte en un lenguaje universal, y es el momento en el que puede dar el gran salto para convertirse en deporte.



PLAN DE TRABAJO

¿Qué sabes tú?

- ¿Sabes diferenciar entre deporte y juego?
- ¿Qué características tienen los juegos?
- ¿Podrías jugar al fútbol, al baloncesto o a otro deporte con chicos y chicas de otros países aunque no conozcas su idioma?

Qué vas a hacer

- Aprender la diferencia entre juego y deporte.
- Identificar cuáles son las características de los juegos.
- Entender en qué consiste la universalidad de los deportes.



Juego de lucha en la playa.



Competición deportiva de lucha grecorromana.

El juego como fuente de desarrollo

Jugar favorece el desarrollo de la personalidad. Durante la infancia el juego es la primera forma de comunicación entre los padres y los hijos. Todos recordamos las canciones, bromas y pequeñas tareas divertidas que nuestros padres nos proponían. Pero el juego no termina en la niñez. En la adolescencia, el juego también ayuda al crecimiento personal gracias a las siguientes características:

- Contribuye a un conocimiento más completo del propio cuerpo.
- Ayuda al descubrimiento de uno mismo como fuente de placer.
- Ayuda al hallazgo del «otro» y de los «demás» como interlocutores de relaciones constantes y generadoras de experiencias positivas: amistad, cooperación, confianza, respeto.
- Favorece la estabilidad emocional, afectiva, personal y social.
- Proporciona aprendizajes, conocimientos y adaptaciones al entorno.

- Fomenta las capacidades investigadora, imaginativa y creativa, que son los motores del desarrollo del mundo.
- Mejora las capacidades, cualidades y habilidades físicas.
- Es un primer paso para la preparación deportiva.
- Proporciona diversión y disfrute.

El deporte y sus características

Los deportes son actividades físicas regladas que tienen como objetivo principal superar una marca o vencer a un oponente o equipo. A fin de cuentas, competir para ganar.

Los deportes tienen un reglamento, un juez o árbitro, que, entre otras cosas, condiciona las conductas de los participantes, y un rival o conjunto de rivales. Pueden ser individuales o colectivos, con o sin adversario y celebrarse en un espacio fijo o en un espacio variable.



Fútbol moderno



Kerami (Japón)



Episkyros (Grecia)



Harpastum (Roma)



Pok-A-Tok (Meso-América)

Juegos relacionados con los orígenes del fútbol.

Para tu vida deportiva

Consejos para escoger y disfrutar un deporte

1.º

Si no sabes cuál es el deporte más indicado para ti, puedes probar varios, pero ten en cuenta que lo importante es que te guste a ti.



2.º

No realices un deporte que no sea de tu agrado por el simple hecho de que tu padre, hermano o amigos lo practican. La actividad debe ser de tu agrado, de lo contrario no lo pasarás bien.



3.º

Habla con los entrenadores. Es muy importante que entiendas la filosofía de ese deporte y que compruebes que tu entrenador quiere ayudarte. Algunos entrenadores buscan ganar a toda costa y otros que aprendas a través del deporte. Estos últimos son los más aconsejables.



4.º

Una vez que decidas el deporte, debes comprometerte y no abandonarlo a la primera de cambio. El aprendizaje de las reglas y técnicas a veces es un proceso lento. No te desespere y verás cómo avanzas.



5.º

Prueba las distintas modalidades o puestos de un deporte. Así encontrarás el que mejor se adapta a tus características. Quizá no destagues por marcar goles, pero sí por pararlos.



6.º

Tienes que ser deportivo. Los compañeros y rivales merecen un respeto. Felicita al vencedor cuando pierdas, y sé humilde cuando ganes.



7.º

No protestes a los árbitros, a veces pueden equivocarse, pero otras veces serás tú quien se equivoque, y recuerda que sin ellos no se podría jugar a nada.

Los beneficios del deporte en los jóvenes

El deporte en los jóvenes los ayuda a desarrollarse como personas en los tres ámbitos del ser humano: el físico, el psicológico y el social.

Ámbito físico

Mejora la condición física y el estado de salud.
Produce un aumento del movimiento coordinado.
Controla el peso.
Estimula la higiene y la salud.
Aumenta la resistencia ante enfermedades.
Puede prevenir o corregir problemas físicos.

Ámbito psicológico

Favorece el bienestar psicológico.
Canaliza la energía y controla la agresividad.
Ayuda a superar la timidez.
Reafirma la personalidad.
Influye en la capacidad de superación.

Ámbito social

Enseña a respetar las reglas.
Fomenta la solidaridad y el respeto.
Se conocen personas y se hacen amigos.
Se ingresa en un estilo de vida positivo y útil.

SABÍAS QUE...

El juego es tan importante, que la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobaba por unanimidad el día 20 de noviembre de 1989 la Convención sobre los Derechos del Niño, que en su artículo 31 establece: «Los Estados Miembros reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas apropiadas para su edad...».

José María Cagigal fue un gran estudioso de los juegos y el deporte, así como un escritor de reconocido prestigio. Sobre el juego afirmó: «Ningún sabio ha sido capaz de definirlo, porque esta palabra se refiere a una condición o realidad primigenia de la vida. El juego es algo primordialmente vital en el ser humano: el *homo ludens* (hombre capaz de jugar) supone casi la mitad de la vida humana en vigilia».

Actividades

Reflexiona en clase

1. Observa las fotos e intenta identificar cuál corresponde a un juego y cuál a un deporte, y de qué juego y deporte se trata.



2. Seguramente en tu clase hay muchos compañeros que practican algún deporte y quizá hayas estado en algún espectáculo deportivo. ¿Has visto alguna mala conducta u oído algún insulto o de un jugador, entrenador o público? ¿Qué opinas al respecto?

Investiga

3. En tu localidad seguro que se practican diversos juegos y también deportes. Investiga con tus compañeros las zonas y tipo de actividad deportiva que se practica. Finalmente, realiza un informe del número, frecuencia y lugar donde se practican.

Rompecabezas

4. Inventa un juego que sea una mezcla de varios deportes y realízalo con tus compañeros. Ten en cuenta que si es ameno, dinámico y fácil de jugar, quizá en algunos años pueda llegar a la categoría de deporte.