

APELLIDO, NOMBRE: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_\_

# APUNTES DE EDUCACIÓN FÍSICA

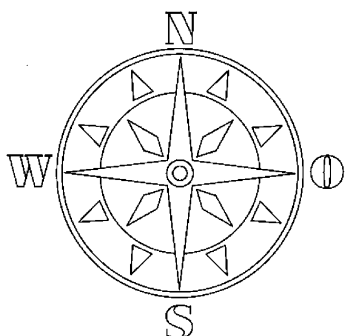
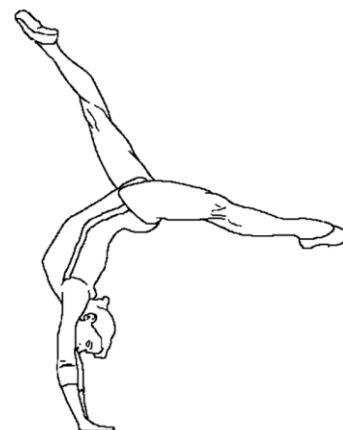
## 1º E.S.O.



www.dibujosparacoloreargratis.com



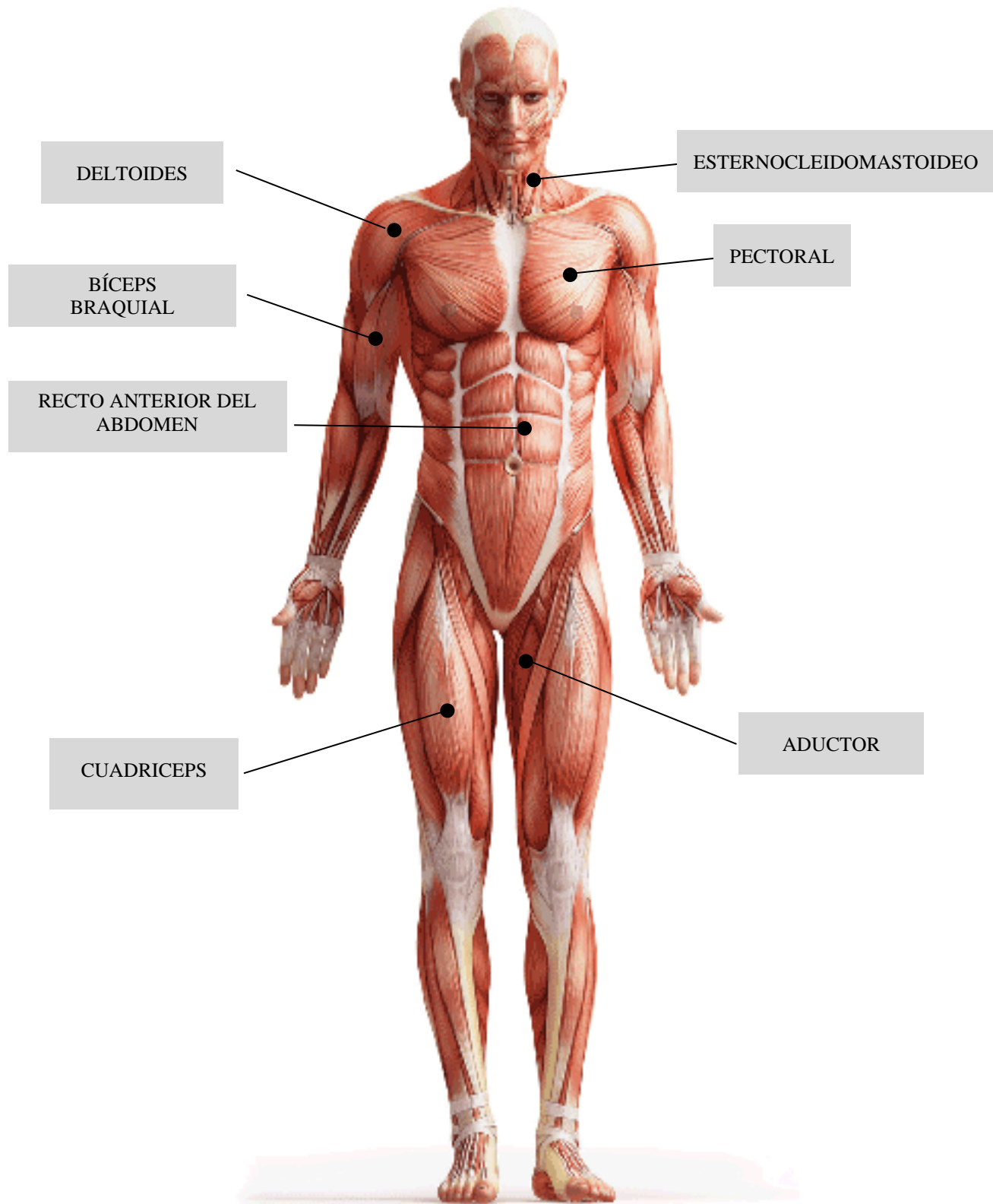
1. ANATOMÍA BÁSICA.
2. EL CALENTAMIENTO GENERAL.
3. LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.
4. LA FRECUENCIA CARDIACA.
5. EL ATLETISMO.
6. JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES.
7. LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS.
8. DIFERENCIA ENTRE JUEGO Y DEPORTE.
9. EL BALONMANO.
10. EL BALONCESTO.
11. EL TENIS DE MESA.

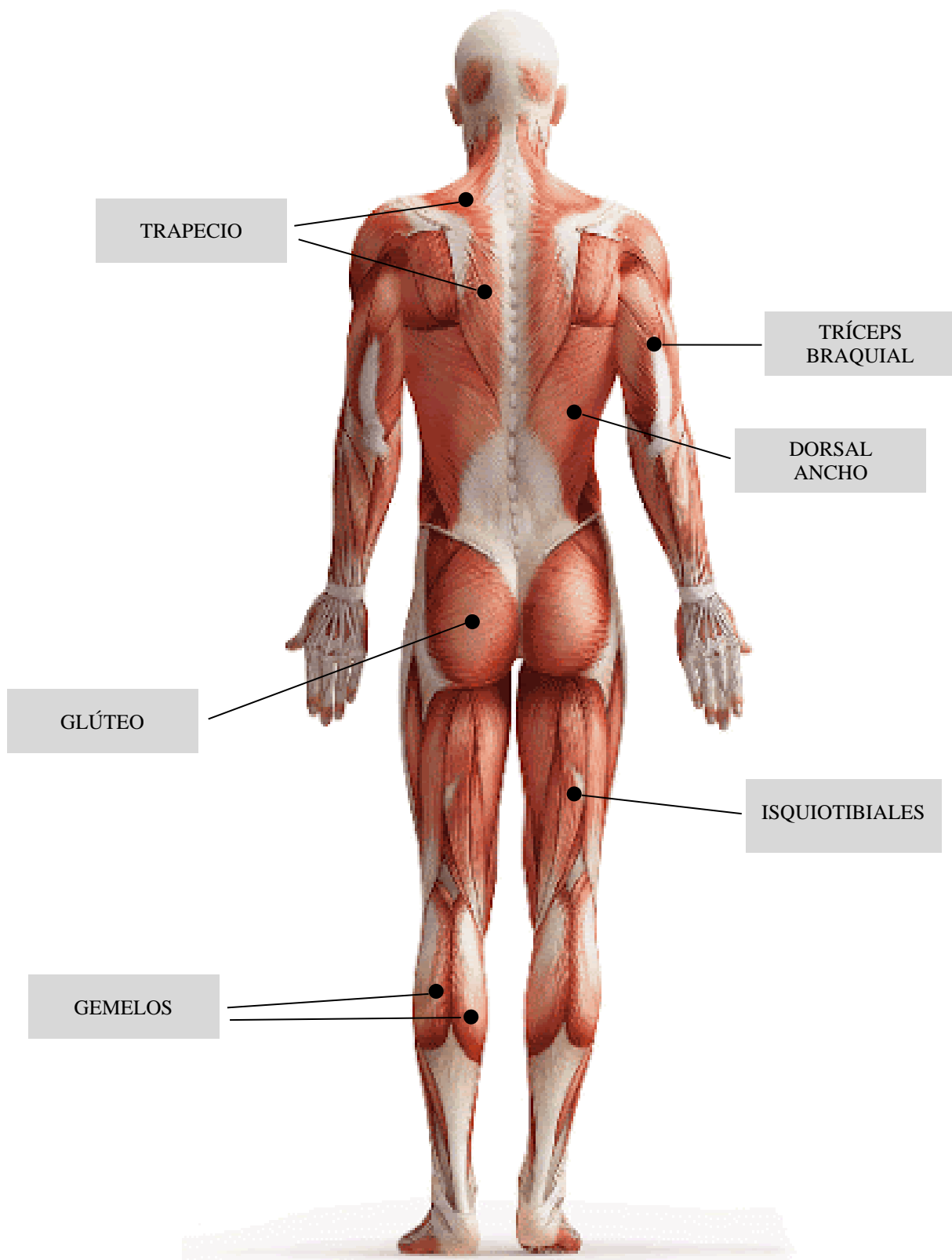


PROFESOR: Alfonso Beamonte

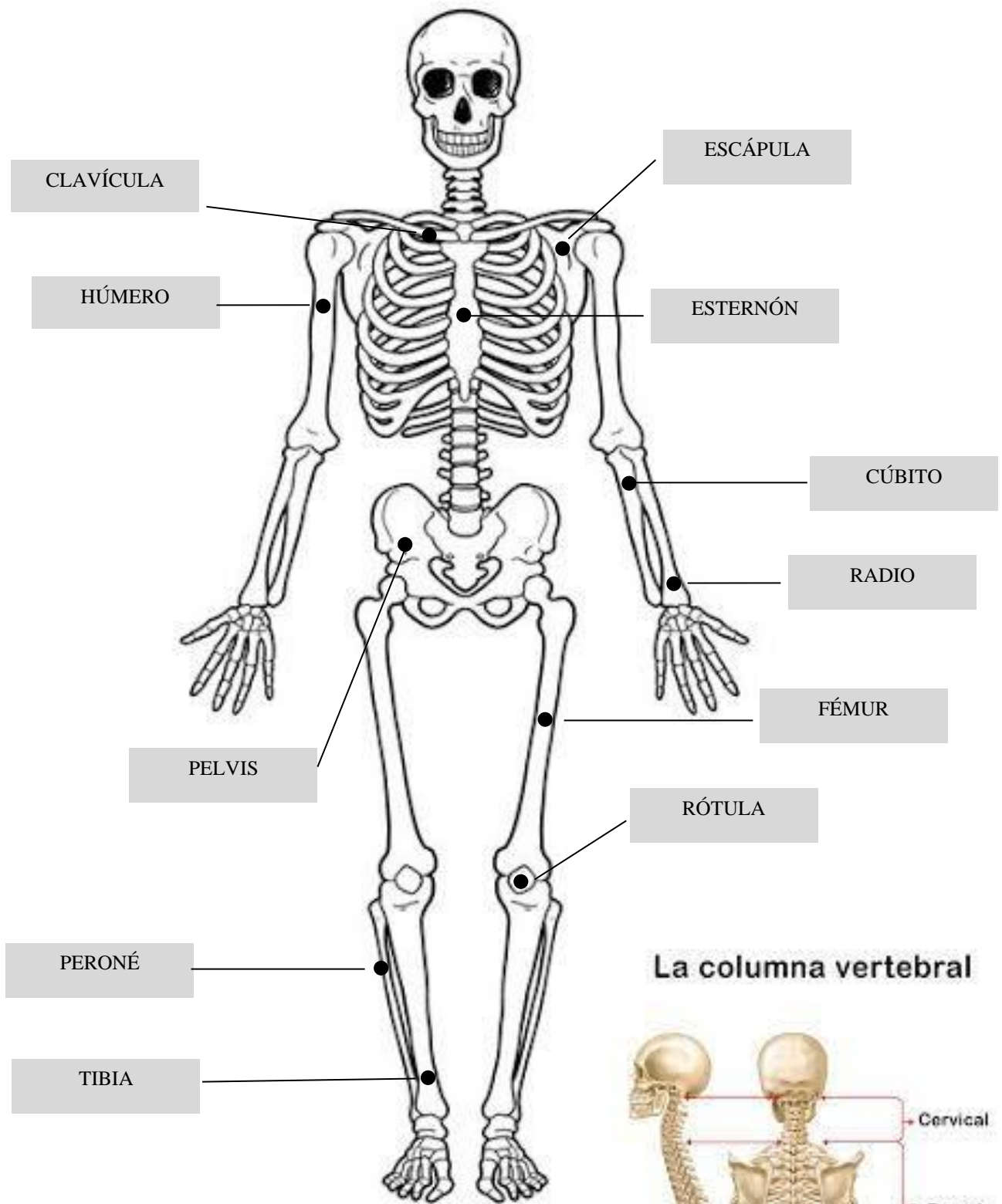
# 1. ANATOMÍA BÁSICA.

## 1.1 PRINCIPALES MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO.





### 1.2. HUESOS DEL CUERPO HUMANO.



#### La columna vertebral



## 2.- EL CALENTAMIENTO GENERAL.

### 2.1.- DEFINICIÓN.

"Conjunto de actividades y ejercicios físicos que se realizan con el objetivo de preparar a nuestro organismo para la actividad que haremos después."

SE REALIZAN AL PRINCIPIO DE LA CLASE, ENTRENAMIENTO O PARTIDO;  
SIEMPRE ANTES DE LA ACTIVIDAD PRINCIPAL.

### 2.2. - ¿PARA QUÉ SIRVE?

- Para reducir las posibilidades de sufrir una lesión durante la actividad principal.
- Para obtener el máximo rendimiento durante la actividad principal.

### 2.3. - PRINCIPALES EFECTOS QUE PROVOCA EN NUESTRO ORGANISMO.

- Aumento de la Frecuencia Cardíaca (FC) o pulsaciones por minuto (p.p.m.) de forma progresiva.
- Aumento de la Frecuencia Respiratoria ya que necesitaremos más oxígeno (O<sub>2</sub>) para la obtención de energía.
- Aumenta la temperatura corporal (probablemente empezaremos a sudar).



### 2.4. - PARTES DEL CALENTAMIENTO.

1.- **Movilidad articular:** supone mover lentamente y con amplitud las diferentes articulaciones que se van a trabajar. Normalmente, realizando rotaciones (*giros*) y circunducciones (*vuelatas*) de cada una de ellas. **Ej:** Tobillo, rodilla, caderas, columna vertebral, cuello, hombro, codo, muñeca...



2.- **Activación del organismo:** Mediante actividades generales que impliquen el movimiento de todo el cuerpo. En esta parte conseguiremos subir las pulsaciones, la temperatura corporal y acelerar la respiración. **EJ:** Correr, ejercicios mientras corremos, nadar, juegos de persecución, etc.



### 2.5. - OTROS ASPECTOS QUE HAY QUE TENER EN CUENTA AL CALENTAR.

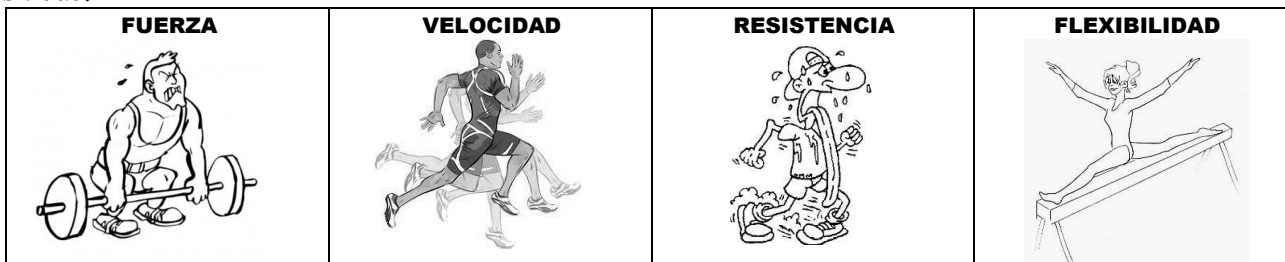
- Trata de calentar el mayor número de partes de tu cuerpo.
- Realiza ejercicios de poca dificultad.
- Aumenta progresivamente la intensidad de los ejercicios, recuerda que estamos empezando.
- El calentamiento durará aproximadamente una quinta parte de la sesión total. Antes de un partido o una competición, debería durar más (nunca menos que media hora).

*¿Sabrías calcular cuánto debería durar un calentamiento para una sesión de Ed. Física del IES?*

# 3.- LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS (C.F.B.)

## 3.1.- DEFINICIÓN.

"Son las cuatro capacidades más importantes de nuestro cuerpo que necesitaremos y estarán presentes, en mayor o menor medida, en cualquier actividad física que vayamos a realizar: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad."



Además de ellas, tenemos otras también importantes y muy útiles para cualquier actividad física y deportiva. Se llaman capacidades físicas coordinativas y son: **coordinación, agilidad, equilibrio y ritmo.**

## 3.2.- FUERZA.

"Capacidad física básica que nos permite mobilizar objetos, movernos a nosotros mismos, o contrarrestar otras fuerzas por medio de la activación muscular."

*EJ: Levantar una piedra muy pesada, saltar un charco, intentar no moverte mientras alguien te empuja para quitarte el sitio, etc.*

## 3.3.- VELOCIDAD.

"Capacidad física básica que nos permite realizar movimientos en el menor tiempo posible."

*EJ: Recorrer una distancia en poco tiempo, tirar a canasta sin dar tiempo al defensor, salir el primero en una carrera tras el disparo...*

## 3.4.- RESISTENCIA.

"Capacidad física básica que nos permite aguantar realizando un esfuerzo físico durante un periodo prolongado, hasta que los niveles de fatiga (cansancio) me obligan a parar el ejercicio o a reducir su intensidad."

*EJ: Correr durante 30 minutos sin detenernos, subir a una montaña, bailar sin parar en una fiesta, etc.*

## 3.5.- FLEXIBILIDAD.

"Capacidad física básica que nos permite realizar movimientos de gran amplitud, dependiendo de dos factores: la elasticidad muscular y la movilidad articular."

*EJ: Atarme los cordones con las piernas estiradas (no se debe hacer), levantar mucho la pierna para parar un tiro de balonmano...*

## 3.6.- NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA DE LAS PERSONAS.

Dependiendo del nivel que tengas en tus C.F.B. podrás decir que estás más o menos "en forma". A ese estado de forma se le llama "nivel de condición física" y se calcula realizando una batería (combinación) de test o pruebas físicas de las diferentes C.F.B. De poco sirve ser muy bueno en un apartado, pero muy flojo en todo lo demás; lo ideal es tener un nivel adecuado y equilibrado de todas ellas.

<b>FUERZA Tren superior</b>	<b>FUERZA Tren inferior</b>	<b>FUERZA Abdominal</b>	<b>FLEXIBILIDAD</b>
Lanzamiento de balón medicinal	Salto horizontal	30 segundos	Flexión de tronco
	<b>RESISTENCIA</b>	<b>AGILIDAD y velocidad</b>	
	Test de Cooper	5 metros x 10	

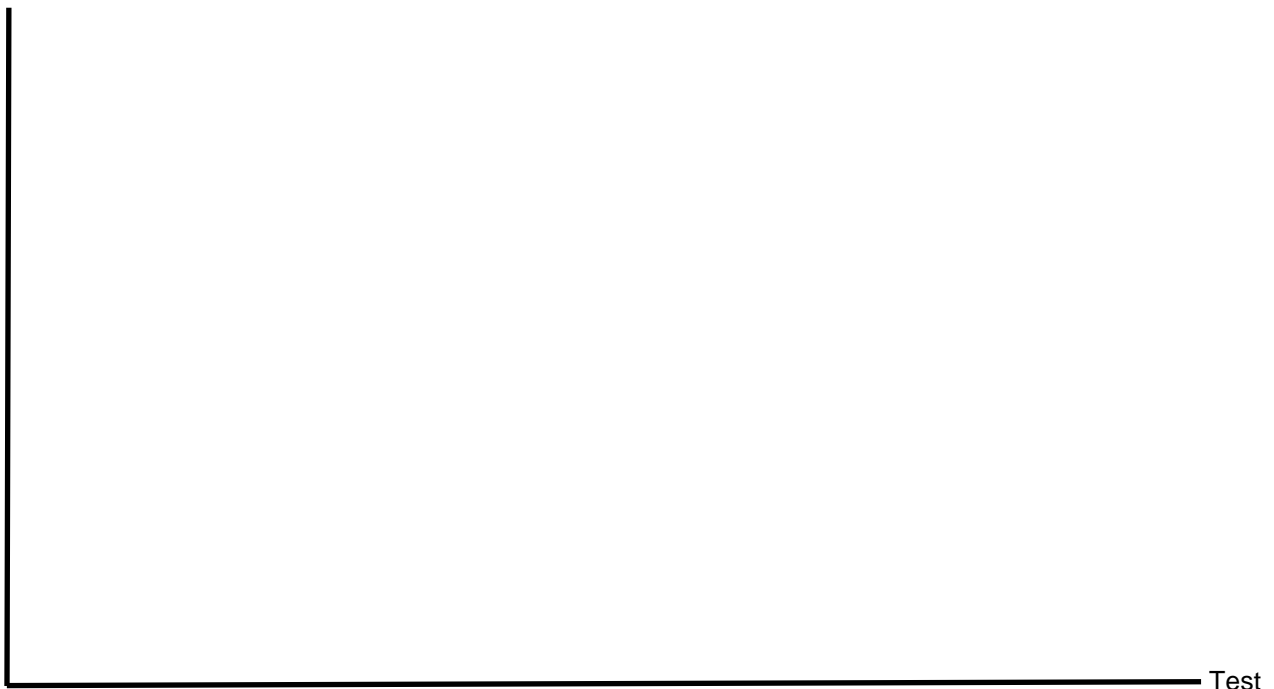
APELLIDO, NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO Y GRUPO: \_\_\_\_\_

*Una vez realizados los test de condición física, contesta a las siguientes preguntas:*

- ¿Cuál o cuáles de tus capacidades físicas están más desarrolladas?
- ¿Cuál o cuáles están en peores condiciones?
- ¿Cuál es la nota media de tus notas? Razona por qué tu nivel de condición física es el que es.

**Ahora, dibuja una gráfica que represente las notas de tus test de condición física. Dibuja también una línea que represente la nota media aritmética de dichas notas (en un color diferente a la otra línea).**

Notas



## 4.- LA FRECUENCIA CARDÍACA o PULSACIONES POR MINUTO (p.p.m.)

### 4.1.- DEFINICIÓN.

"Es el número de veces que late nuestro corazón en cada minuto".

### 4.2.- ¿CÓMO SE CALCULAN LAS PULSACIONES?

Tendremos que localizar zonas de nuestro cuerpo donde sea sencillo detectarlas. Las dos más habituales son:



Para poderlas contar, presiona ligeramente la arteria con los dedos índice y corazón. Una vez localizadas, contaremos el número de latidos durante un periodo de tiempo (por ejemplo: 6 segundos) y multiplicaremos el resultado por un número establecido (por 10, si hemos contado nuestras pulsaciones durante 6 segundos). Así sabremos las pulsaciones en 60 segundos, es decir, en 1 minuto.

Tiempo de toma de pulsaciones	Multiplico por
6 segundos	x 10
10 segundos	x 6
15 segundos	x 4



Existe un aparato llamado pulsómetro que cuenta tus pulsaciones de manera automática y con mayor precisión. Por su coste económico lo utilizan deportistas habituales, deportistas profesionales y gente con patologías de corazón para evitar disgustos.

**\* NO OLVIDES QUE CADA PERSONA Y CADA CORAZÓN SON DIFERENTES, PERO EL CÁLCULO DE TUS PULSACIONES NOS DA INFORMACIÓN DE TU NIVEL DE ESFUERZO Y TU ESTADO DE FORMA FÍSICA: ¡ESCUCHA A TU CORAZÓN!**



## 5. - ATLETISMO

### 5.1. - DEFINICIÓN.

“El Atletismo es un **deporte individual** (con la excepción de la prueba de relevos), en el que cada atleta intenta mejorar su tiempo o distancia que salta o lanza, a la vez que trata de vencer a sus rivales”

El Atletismo es un deporte que surge como respuesta a unas actividades cotidianas en la vida del ser humano a lo largo de todas sus civilizaciones: correr, saltar y lanzar.



### 5.2. - DISCIPLINAS Y PRUEBAS.

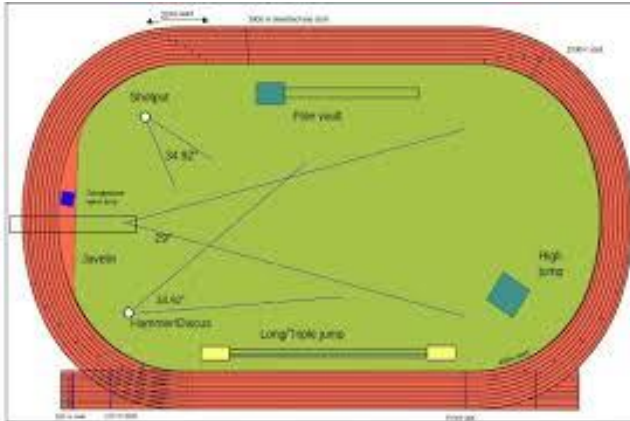
DISCIPLINAS		PRUEBAS
CARRERAS		100 m.; 200 m.; 400m.; 800 m.; 1500m.; 3000m.; 5000 m.; 10000 m.
		Carreras de vallas: 110 m., 100 m., 400 m. / Carrera de obstáculos: 3500 m.
		Relevos: 4 x 100 m.; 4 x 400 m.
		Maratón (42 Km. y 195 m.) y media maratón.
SALTOS		Salto de longitud.
		Triple salto.
		Salto de altura.
		Salto con pértiga.
LANZAMIENTOS		Lanzamiento de peso.
		Lanzamiento de jabalina.
		Lanzamiento de disco.
		Lanzamiento de martillo.
PRUEBAS COMBINADAS	DECATLÓN (Hombres)	100 m., 400 m. y 1500 m.; 110 m. vallas; salto de longitud, altura y pértiga; lanzamiento de peso, jabalina y disco.
	HEPTATLÓN (Mujeres)	200 m. y 800 m.; 100 m. vallas; salto de altura y longitud; lanzamiento de peso y jabalina.
MARCHA ATLÉTICA		20 km. y 50 km.

↑ Solo tienes que saber las disciplinas que existen, no sus pruebas.

### 5.3. - EL ESTADIO DE ATLETISMO.

El ESTADIO DE ATLETISMO puede ser **abierto** o **cubierto**. Ambos tienen dos partes claramente identificables: la **pista de atletismo**, que es donde se realizan las carreras, y el **espacio interior**, que es donde se celebran las pruebas de saltos y lanzamientos.

En el ESTADIO DE ATLETISMO ABIERTO, la pista de carreras mide **400 metros** por su parte más interior. Esto significa que cuanto más alejado corra de la parte interior de la pista, más distancia voy a correr en cada vuelta. Este tipo de estadio (abierto), tiene al menos **8 calles**, cada una de las cuales mide **1'22 metros de ancho**.



Estadio abierto

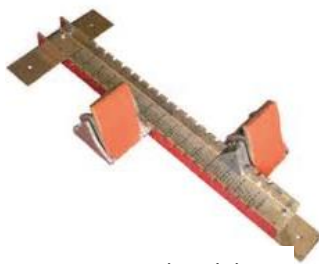


Estadio cubierto

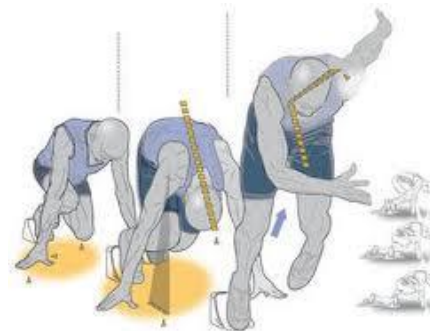
Por el contrario, en el ESTADIO CUBIERTO, la pista de carreras mide solo **200 metros** y tiene entre **4 y 8 calles** de aproximadamente **1 metro de ancho** cada una.

### 5.4. - LA SALIDA BAJA O DE TACOS.

Esta es la manera en la que salen los corredores en las carreras de corta distancia (hasta 400 metros). Para realizar esta salida los corredores colocan sus pies en los **tacos de salida**. Estos tacos le permiten al corredor aplicar fuerza contra ellos y tomar impulso para iniciar la carrera.



Tacos de salida



¡A sus puestos!



¡Listos!



¡Ya!

### 5.5. - LA CARRERA DE RELEVOS.

La CARRERA DE RELEVOS es la **única prueba atlética que se realiza en equipos**. En cada equipo corren **4 corredores**.

El objetivo de esta carrera es pasarse, de uno a otro corredor, un objeto llamado **testigo**. Cada corredor debe correr una distancia determinada antes de pasar el testigo a su compañero. Gana el equipo cuyo cuarto corredor cruza antes la línea de llegada.

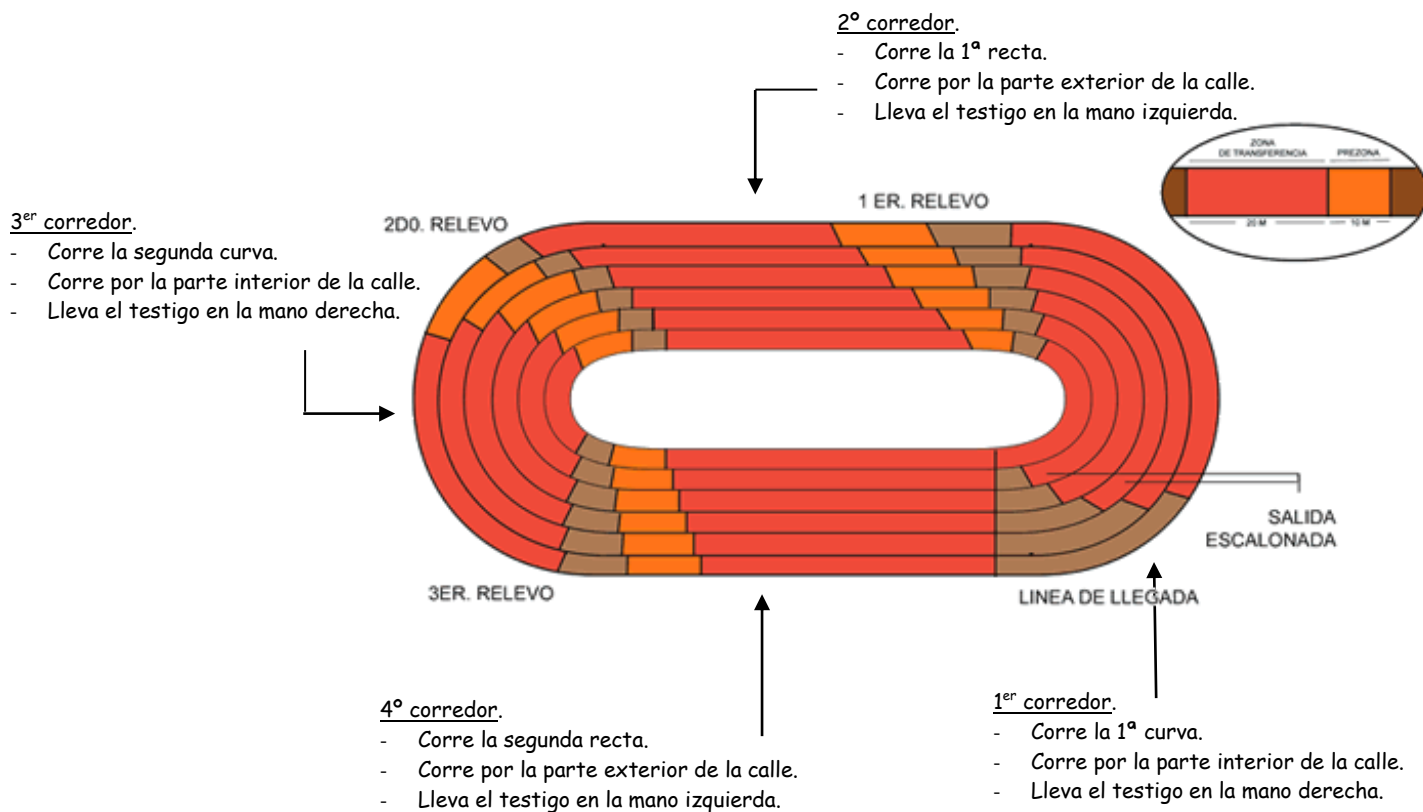


Las dos principales carreras de relevos son: el **4x100 metros**, en la que cada corredor ha de correr 100 metros antes de pasar el testigo a su compañero; y el **4x400 metros**, en la que cada corredor ha de correr 400 metros.

Además, en la carrera de relevos hay 2 zonas: la **zona de entrega** y la **zona de impulso**.

Las **zonas de entrega** miden, cada una de ellas, 20 metros, y siempre están precedidas por una **zona de impulso** de 10 metros de largo. El receptor del testigo empieza a correr en la zona de impulso y siempre ha de recibir el testigo dentro de la zona de entrega, de lo contrario, el equipo es eliminado.

En la carrera de relevos, los corredores no se cambian el testigo de mano. De este modo, el primer corredor lleva el testigo en la mano derecha, el segundo lo recibe y lo lleva en la mano izquierda, el tercer corredor lo lleva en la mano derecha, y el cuarto corredor recibe y transporta el testigo en la mano izquierda.



## 6. - JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES.

Es necesario aclarar algunos términos para que entendáis mejor de qué estamos hablando:

**JUEGOS:** Son para divertirnos, tienen reglas y materiales sencillos. Y la mayoría de ellos no han dado el paso a convertirse en deportes.

**POPULARES:** Del latín "populus" (pueblo). Se refiere a que son juegos practicados por la gente, por el pueblo.

**TRADICIONALES:** Ya que se transmitían de generación en generación, de padres a hijos, formando parte así de la cultura y la tradición (costumbres) de los pueblos. Por eso, además de los que se practican por todo el mundo, en algunas zonas concretas podemos encontrar los juegos **AUTÓCTONOS:** originarios de un lugar concreto y practicados sobre todo en esa zona.

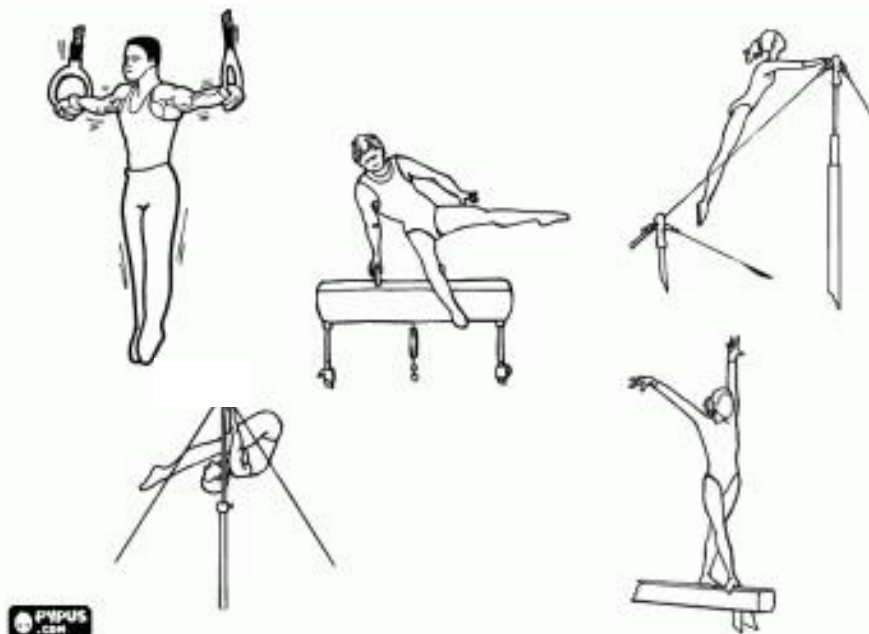


Desgraciadamente, en los tiempos en que vivimos, con la mayoría de la población viviendo en grandes ciudades abarrotadas de coches, edificios y nuevas tecnologías, se juega mucho menos en plazas y calles. Suelen ser los entrañables abuelos los que se esfuerzan en enseñar estos juegos a sus nietos para que no caigan en el olvido. Desde la educación física intentamos ayudar a que los niños los continúen jugando.



## 7.- LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS

Las **habilidades gimnásticas** son un conjunto de habilidades pertenecientes a una disciplina gimnástica denominada **GIMNASIA ARTÍSTICA**. Me refiero a habilidades como los giros, las volteretas, los saltos, los equilibrios, etc.



La **GIMNASIA ARTÍSTICA** es un deporte en el que además de requerirse capacidades físicas básicas como la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, se requiere también de otro grupo de capacidades denominadas **COORDINATIVAS O MOTRICES**.

Las **CAPACIDADES COORDINATIVAS O MOTRICES** son aquellas que otorgan calidad a mis movimientos y, en particular, precisión y fluidez. Dentro de este grupo de capacidades se encuentran, entre otras, el equilibrio, la coordinación y el ritmo.

- La coordinación es la capacidad que tiene nuestro cuerpo de realizar movimientos de manera fluida. Moverse de manera coordinada es lo contrario a moverse con torpeza.
- El equilibrio es la capacidad que me permite mantener una posición o moverme de manera controlada/estable.
- El ritmo es la capacidad que me permite hacer coincidir mis movimientos con unos determinados tiempos.

La **COORDINACIÓN** y el **EQUILIBRIO** son las capacidades motrices que más vamos a mejorar en nuestras clases de habilidades gimnásticas, mientras que el **RITMO** lo vamos a mejorar, básicamente, practicando las danzas tradicionales.



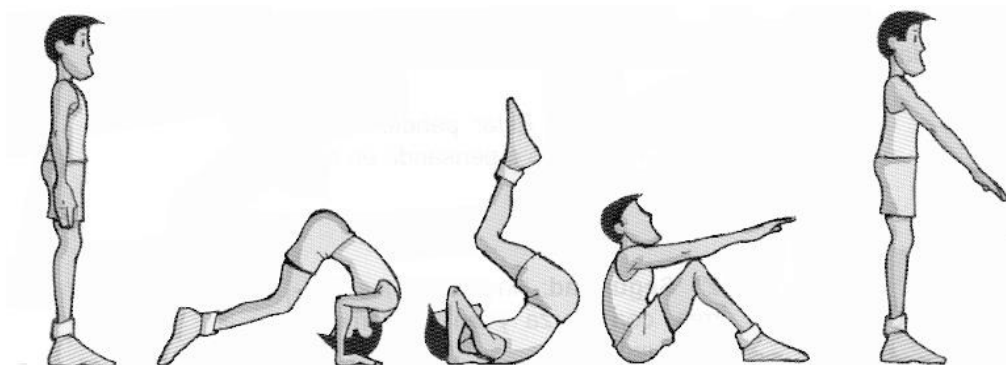
### 7.1.- VOLTERETA HACIA DELANTE.

#### DESCRIPCIÓN VERBAL.

- Desde la posición inicial de pie enfrente de la colchoneta, nos colocamos en cuclillas y apoyamos las palmas de las manos en la colchoneta, delante de nosotros, a ambos lados de nuestros pies.
- Desde la posición anterior, encorvamos la espalda y llevamos la barbilla hacia el pecho.
- Nos desequilibramos hacia adelante al mismo tiempo que nos impulsamos con las piernas. La cadera sube por encima de la cabeza mientras mantenemos las manos apoyadas en el suelo.

- Asegurándonos de que la parte superior de nuestra cabeza no toca el suelo, giramos hacia adelante manteniendo las piernas flexionadas con los talones pegados a los glúteos.
- Debemos terminar la voltereta cayendo sobre nuestros pies y con los brazos extendidos delante de nosotros. Hay que aprovechar el impulso de giro para levantarse.

### DESCRIPCIÓN GRÁFICA.



#### ACCIONES PRINCIPALES:

- Acercar la barbilla al pecho.
- Llevar el cuerpo agrupado.
- Rodar con los talones pegados a los glúteos.

#### ERRORES MÁS FRECUENTES.

- Llevar la cabeza extendida.
- Llevar la espalda recta.
- Llevar los pies separados y/o las piernas extendidas.
- Desviarse de la dirección.
- Colocación incorrecta de las manos.

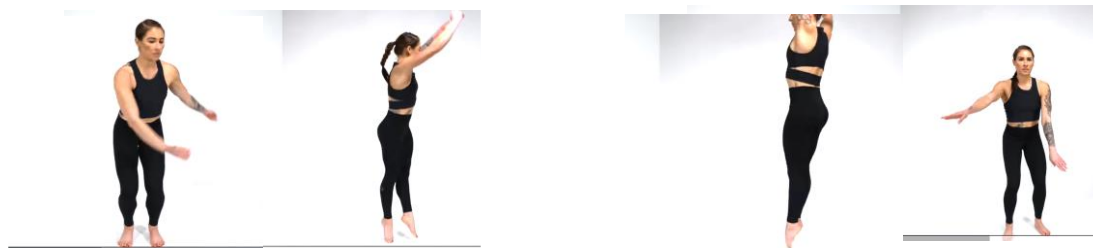
### **7.2. - GIRO DE 360 GRADOS.**

#### DESCRIPCIÓN VERBAL Y GRÁFICA.

- Comenzamos con los pies separados la misma distancia que la anchura de tu cadera (esto ayuda a saltar con más impulso), y con los brazos extendidos delante y al lado, según el lado de giro.
  - o GIRO A LA IZQUIERDA: el brazo izquierdo ha de estar delante mientras que el derecho está extendido hacia el lado derecho.
  - o GIRO A LA DERECHA: el brazo derecho ha de estar delante mientras que el izquierdo está extendido hacia el lado derecho.



- Al mismo tiempo que saltas, llevas tu brazo de fuera hacia el lado opuesto (el brazo izquierdo hacia la derecha si giras hacia la derecha, o el brazo derecho hacia la izquierda si giras hacia la izquierda).
- Mientras giras, intenta mantener las piernas juntas y el cuerpo recto y tenso.
- Al finalizar el giro, cae al suelo flexionando ligeramente las rodillas (esto ayuda a ganar estabilidad).

**ACCIONES PRINCIPALES:**

- Saltar lo suficiente como para completar el giro en el aire.
- Emplear el brazo que tienes al lado -llevándolo al lado de giro-, para ganar impulso.
- Caer con las rodillas ligeramente flexionadas para ganar estabilidad.

**ERRORES MÁS FRECUENTES:**

- No saltar lo suficiente, no dando tiempo a realizar el giro completo.
- Realizar movimientos innecesarios durante el vuelo.

**7.3. - SALTO INTERIOR DE PLINTO.****DESCRIPCIÓN VERBAL.**

- De pie, a unos pasos del plinto, comienzo la carrera de aproximación. → **Carrera de aproximación.**
- Una vez estés cerca del plinto, has de saltar con un pie (el que quieras), para caer con los dos pies a la vez enfrente del plinto. → **Ante salto (con un pie).**
- En ese momento, coloca tus manos en el plinto (han de estar separadas, más o menos, la misma distancia que la anchura de tus hombros) y salta con ambos pies a la vez elevando las rodillas juntas. Durante el vuelo, intenta mantener tu tronco lo más erguido posible. → **Salto (con los dos pies).**
- Una vez estés en el aire encima del plinto, extiende tus rodillas hacia adelante con objeto de superar el plinto. → **Vuelo.**
- Caer al suelo con las rodillas ligeramente flexionadas para ganar estabilidad. → **Caída.**

**FASES DEL SALTO: Carrera de aproximación + ante salto + salto + vuelo + caída.**

**ACCIONES PRINCIPALES:**

- Saltar lo suficiente para elevarnos por encima del plinto.
- Tener las manos apoyadas en el plinto en todo momento: desde el impulso hasta que los pies lo han superado.
- Elevar las rodillas juntas y extenderlas adelante para superar el plinto.
- Llevar el tronco lo más erguido posible durante el vuelo para no desequilibrarnos hacia delante.

**ERRORES MÁS FRECUENTES:**

- Separar las rodillas.
- Quitar las manos del plinto tras el impulso (pierdo estabilidad).
- Llevar el tronco adelantado (me desequilibro hacia adelante).

## 8.- DIFERENCIA ENTRE JUEGO Y DEPORTE.

**JUEGO:** Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa como un paréntesis de la vida habitual. Se practica conforme a unas reglas, establecidas o improvisadas, pero aceptadas por todos los participantes y donde constantemente están presentes los sentimientos de tensión, alegría y diversión.



**DEPORTE:** Actividad física mucho más organizada (*horarios de entrenamiento, calendario de competiciones...*) y profesionalizada (*entrenadores y jugadores ganan dinero con ello*). El reglamento está completamente definido (*federaciones deportivas*) y muchas veces destaca el carácter competitivo de la actividad, cosa que no ocurría con el juego.

Por lo tanto, el concepto de juego es más amplio que el de deporte, ya que existen infinidad de juegos, pero sólo algunos de ellos llegan a convertirse en deporte. *EJ: El Datchball está en pleno proceso de deportivización.*



**8.1.- PROCESO DE DEPORTIVIZACIÓN:** Debemos saber que para que un juego se convierta en deporte deben suceder una serie de cosas:

- Que sea un juego practicado por mucha gente y en muchas partes.
- Que exista un acuerdo para unificar sus normas en todas partes.
- Que se cree una federación encargada de regular las normas y las competiciones de ese deporte.

De esta manera, cualquiera puede inventarse un juego con las normas que desee, pero será muy complicado que termine convertido en deporte.

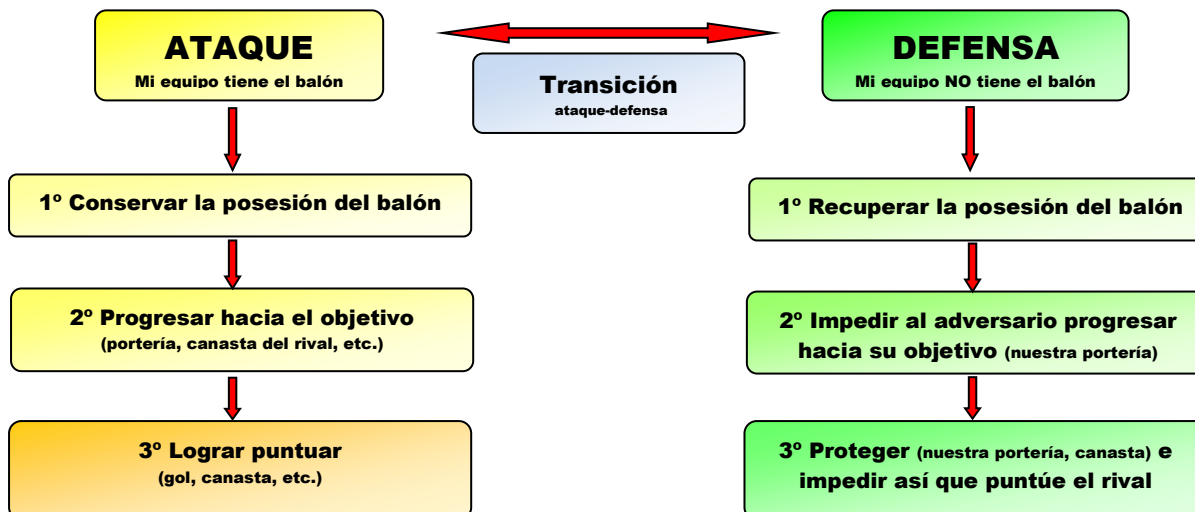
Deberemos ser capaces de distinguir los juegos de otras actividades que realmente sean deportes:

<i>LISTADO DE JUEGOS</i>	<i>LISTADO DE DEPORTES</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Polis y cacos</li> <li>- Gallinita ciega</li> <li>- 1,2,3 chocolate inglés, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baloncesto</li> <li>- Atletismo</li> <li>- Natación, etc.</li> </ul>

**8.2.- CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES:** Es una tarea difícil, pero de momento y según el número de componentes en cada equipo a la hora de competir, distinguimos entre deportes colectivos e individuales.

<i>Deportes COLECTIVOS (2 o más compañeros)</i>	<i>Deportes INDIVIDUALES (sin compañeros)</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baloncesto</li> <li>- Fútbol-sala</li> <li>- Rugby</li> <li>- Vóleybol</li> <li>- Tenis en modalidad de dobles, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gimnasia artística deportiva</li> <li>- Judo</li> <li>- Gimnasia rítmica*</li> <li>- Atletismo*</li> <li>- Bádminton individual, etc.</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">* (Excepto en relevos o modalidades por equipos)</p>

**8.3.- FASES DEL JUEGO EN LOS DEPORTES COLECTIVOS.**





## 9.- EL BALONMANO

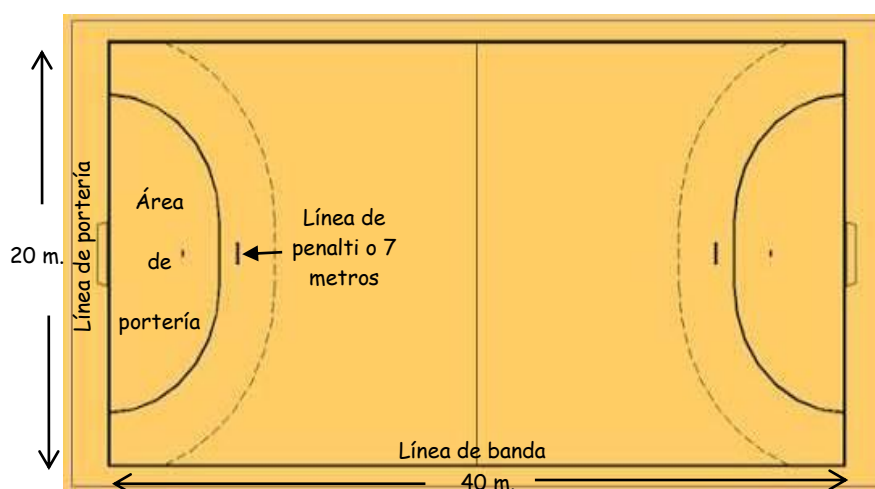
### 9.1.- INTRODUCCIÓN.

El BALONMANO es un deporte en el que se enfrentan 2 EQUIPOS con el OBJETIVO es introducir el balón dentro de la portería contraria. El balón solo se puede jugar con las manos, avanzando mediante PASES e intentando meter el balón en la portería contraria mediante LANZAMIENTOS.

### 9.2.- REGLAMENTO BÁSICO.

#### + EL TERRENO DE JUEGO:

- Es un RECTÁNGULO de 40 metros de largo x 20 metros de ancho, dividido en dos mitades iguales.
- Los dos largos del campo son las LÍNEAS DE BANDA, mientras que los dos anchos del campo son las LINEAS DE PORTERÍA.
- En cada medio campo hay un ÁREA DE PORTERÍA en donde SÓLO PUEDE ESTAR EL PORTERO. Ningún otro jugador puede entrar y jugar la bola dentro de esta área.



#### + EL NÚMERO DE JUGADORES.

- Cada equipo está compuesto por 7 jugadores (6 jugadores + 1 portero).
- Se puede hacer un número ilimitado de sustituciones.
- Ante una falta de cierta gravedad cometida por un jugador, el árbitro puede expulsar 2 minutos a dicho jugador. Durante esos 2 minutos el equipo está con 1 jugador menos, es decir, con 6 jugadores (5 jugadores + 1 portero). A esta expulsión de 2 minutos se le llama EXCLUSIÓN.

#### + DURACIÓN DEL PARTIDO.

- Un partido de balonmano dura 60 MINUTOS divididos en una 1ª parte de 30 minutos + 10 minutos de descanso + una 2ª parte de 30 minutos.



#### + GOL.

- Es gol cuando un equipo consigue que el balón entre dentro de la portería del equipo contrario. Para hacer gol es obligatorio lanzar el balón desde fuera del área de portería.

#### + EL PORTERO.

- Puede detener el balón con cualquier parte de su cuerpo.
- Se le permite salir fuera de su área y jugar como un jugador más con sus compañeros.

### + POSIBILIDAD DE JUGAR LA PELOTA.

- En balonmano SE PUEDE AVANZAR CON LA PELOTA de tres maneras:

1. Pasándose la pelota entre los jugadores.

2. Botando un jugador la pelota mientras avanza, pero una vez que el jugador deje de botar, ya no puede volver a botar otra vez la pelota. En ese momento tendrá que pasársela a un compañero o lanzar a portería si está cerca de ella. Si el jugador vuelve a botar la pelota estará cometiendo una falta que se llama DOBLES.

3. Dando tres pasos con la pelota sin botarla, pero tras dar los tres pasos el jugador tiene que botar la pelota, si no la ha botado antes, pasarla a un compañero o lanzar a portería. Si el jugador da más de tres pasos con la pelota en las manos estará cometiendo una falta que se llama PASOS.

- No se puede jugar la pelota con el pie.

### + CÓMO SE SACA CUANDO LA BOLA SALE FUERA DEL CAMPO.

- Si la bola sale por detrás de la línea de banda, el saque lo realiza uno de los jugadores del equipo que no ha tocado la bola inmediatamente antes de que saliera fuera del campo.

El saque se realiza desde el lugar por el que la bola ha salido, pisando el jugador con un pie la línea de banda y estando el defensor, al menos, a 3 metros de distancia del sacador.

- Si la bola sale por detrás de la línea de portería, y es el portero el último que ha tocado la bola, el saque lo realiza el portero desde el área de portería.

- Finalmente, si la bola sale por detrás de la línea de portería, y es uno de los jugadores defensores el último que ha tocado la bola, el saque lo realiza uno de los jugadores del equipo atacante.

En este caso, el saque se hace desde la esquina del lado por el que ha salido la bola.

### + COMPORTAMIENTO CON EL CONTRARIO.

- Está prohibido parar el avance del contrario agarrándolo, golpeándolo o tirando de su brazo de lanzamiento. Solo puedo impedir que el rival avance a portería **COLOCANDO MI CUERPO** delante de él.

- En el caso de cometer una falta, ésta se sacará, básicamente, desde el lugar en el que se ha cometido o con un lanzamiento de penalti (línea de 7 metros), si la falta ha impedido una ocasión manifiesta de gol.

## 10. - BALONCESTO.

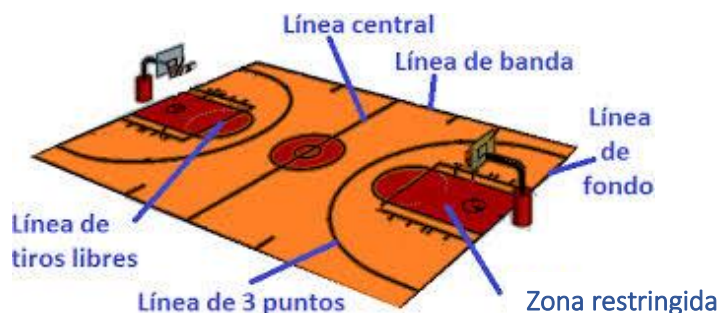
### 10.1. - INTRODUCCIÓN.

El BALONCESTO es un deporte en el que se enfrentan 2 EQUIPOS con el OBJETIVO de introducir el balón dentro de la canasta contraria. El balón solo se puede jugar con las manos, y se avanza mediante PASES y BOTE.

### 10.2. - REGLAMENTO BÁSICO.

#### + EL TERRENO DE JUEGO.

- Es un rectángulo de 28 m. por 15 m., dividido en dos mitades con dos zonas rodeando a ambas canastas.
- La línea de lanzamiento de 3 puntos se situará a 6'75 m. de la canasta.
- La línea de tiros libres estará a 5' 80 m. de la línea de fondo. (a unos 4'60 m del aro)



#### + EL NUMERO DE JUGADORES.

- Cada equipo, en pista, está compuesto por 5 jugadores.
- Se permite un número indeterminado de sustituciones, pudiendo cualquier jugador ser sustituido y volver posteriormente al terreno de juego.

#### + DURACIÓN DE LOS PARTIDOS.

- Son 40 minutos cronometrados (4 periodos de 10 min. a reloj parado), con 2' de descanso entre el primer y segundo periodo, y el tercer y cuarto periodo, y 10' de descanso a mitad del partido (entre el segundo y tercer periodo).
- En caso de empate, se jugarán prórrogas de 5 min. hasta deshacer dicho empate.

#### + PUNTOS CONSEGUIDOS.

- El balón debe traspasar totalmente el aro de la canasta entrando por su parte superior.
  - 1 punto, tras encestar un lanzamiento desde la línea de tiro libre, tras una falta.
  - 2 puntos, tras realizar un lanzamiento de campo.
  - 3 puntos, tras encestar desde más allá de la línea de 6'75 m.

#### + SAQUES.

Básicamente, se realiza un saque cuando la bola sale del terreno de juego, tras una falta (siempre y cuando la falta no se haya cometido mientras el jugador estaba tirando a canasta o realizando una entrada), tras una lucha entre dos y tras encestar un tiro de campo.

1. Cuando la bola sale fuera del terreno de juego el saque se realiza desde detrás de la línea que ha cruzado el balón. El saque lo ha de realizar uno de los jugadores del equipo que no ha tirado la bola fuera del campo.

2. Tras una falta, el saque se realiza desde detrás de la línea más cercana a dónde se ha cometido la falta. Lo realiza uno de los jugadores del equipo que ha recibido la falta.
3. Tras una lucha entre dos, el saque se realiza desde detrás de la línea más cercana a dónde se ha producido la lucha. Lo realiza el equipo que tiene derecho a ello (flecha de posesión).
4. Finalmente, tras encestar un tiro de campo, el saque se realiza desde detrás de la línea de fondo por uno de los jugadores del equipo que ha recibido la canasta.

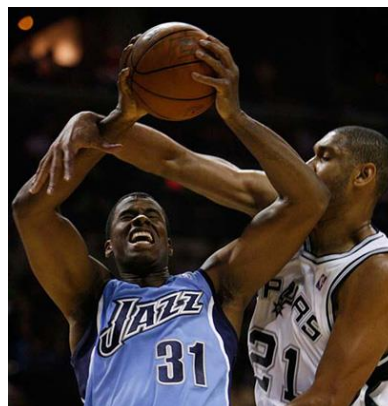


#### + SALTO ENTRE DOS.

- El salto entre dos es el modo en que comienza el partido. El árbitro tira la bola arriba entre dos jugadores contrarios situados uno a cada lado del círculo central. Cada jugador intenta palmear la bola hacia alguno de sus compañeros.

#### + FALTA PERSONAL.

- Un jugador comete una falta personal cuando contacta ilegalmente con otro jugador para impedir su movimiento. Si un jugador comete 5 faltas, debe abandonar el terreno de juego y no puede jugar más.



#### + INFRACCIONES MÁS HABITUALES.

##### - Pasos.

- No se pueden dar más de 2 pasos sin botar el balón.

##### - Dobles.

- No está permitido botar con las dos manos a la vez.

- Tras botar el balón y cogerlo, no se puede volver a botar.

- No podemos saltar con el balón y caer de nuevo sin haberlo jugado.

##### - Campo atrás.

- Una vez hemos rebasado la línea de medio campo, no se puede retroceder con el balón a nuestro propio campo.

## 11.- EL TENIS DE MESA.

### 11.1.- REGLAMENTO BÁSICO.

- Para ganar un partido de tenis de mesa hay que ganar 3 juegos de 11 puntos.
- Hay que ganar cada juego con 2 puntos de diferencia. Por lo tanto, si el marcador refleja 10-10, el juego no acabará hasta que un jugador consiga una diferencia de 2 puntos (12-10, 13-11, 14-12...).
- Al comienzo del partido se sortea quien empieza sacando y el lado de la mesa en el que cada jugador va a jugar. De este modo, el jugador que gana el sorteo puede elegir entre sacar, no sacar o el lado de la mesa en el que quiere empezar jugando (el otro jugador elegirá entre las opciones que queden). Así, por ejemplo, si el jugador que ha ganado el sorteo elige jugar en un lado de la mesa, el otro jugador puede elegir entre sacar o no sacar (que empiece sacando el rival).
- Al finalizar un juego los jugadores cambian de campo y saca el jugador que no ha comenzado sacando en el juego anterior.
- Durante el juego cada jugador saca dos veces seguidas.
- El saque se debe realizar siempre por detrás de la línea de fondo de la mesa (no puedo tocar la bola por delante de esta línea), y es libre, es decir, se puede realizar a cualquier punto de la mesa contraria (no es obligatorio sacar en diagonal).
- Si en el saque la bola toca la red y pasa al campo contrario, se repite.
- Si en el saque la bola no toca el campo contrario, es punto para el rival (no hay medias).
- En tenis de mesa es obligatorio jugar la bola después de que ha botado en mi campo. No puedo golpear la bola antes de que bote ni después de que haya botado por segunda vez.
- En el caso de llegar a 10-10, en lugar de sacar 2 veces, cada jugador saca 1 vez hasta que uno de los dos gana el juego.