

EL PULSO

Los latidos del corazón son los movimientos que efectúa el corazón para bombear la sangre. Normalmente tenemos entre 80 y 100 latidos por minuto, aunque los niños podéis tener más.

Cuando hacemos ejercicio físico, los latidos del corazón aumentan, porque los músculos del cuerpo necesitan más sangre para hacer ejercicio.

La frecuencia cardíaca es el número de latidos por minuto, que para un niño de tu edad puede estar entre 100 y 120. Para saber cuál es mi frecuencia cardíaca hay que tomar el pulso.

El pulso es la forma en que se transmiten los latidos del corazón por todo el cuerpo. Te puedes tomar el pulso poniendo la mano izquierda encima del corazón, o en la muñeca izquierda, con los dedos de la mano derecha. Debes contar el número de pulsaciones en 15 segundos y multiplicar por 4.

EL CALENTAMIENTO.

El calentamiento es la actividad que realizamos ante el ejercicio físico. Nos prepara para responder adecuadamente al esfuerzo que vayamos a realizar después. El Calentamos sirve para evitar lesiones y para prepararnos psíquica y físicamente para el ejercicio.

El calentamiento consta de las siguientes partes:

1º Una parte suave en la que hacemos ejercicios de no mucha intensidad:

- Carrera suave.
- Ejercicios generales para movilizar articulaciones y músculos. (cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cadera, rodillas, tobillos).
- Estiramientos. (Isquiotibiales=abrir piernas agachar tronco, tibiales=sentarse en cuclillas, Abductores= abrir piernas a un lado y volcar peso del cuerpo hacia ese lado, cuádriceps= coger pierna en posición de pata coja, trapecio= Coger codos detrás de cabeza a un lado y al otro, pectoral= coger codos delante de cabeza a un lado y al otro).

2º Una parte más intensa que nos pone a punto para la actividad concreta que vayamos a realizar. **Esprines**, carrera por parejas de velocidad, progresivos.

Los deportistas de élite calientan 30 y 45 minutos antes de jugar un partido o realizar una competición. Nosotros debemos de calentar entre 8 y 15 minutos.

INICIACIÓN AL BALONCESTO.

El baloncesto es un juego cuyo objetivo es introducir el balón en el cesto del equipo contrario e impedir que el otro equipo lo introduzca en el nuestro. Podemos conseguir canastas de uno, dos y tres puntos.

Reglas básicas.

Se permite:

- Botar el balón con una mano.
- Pasar el balón con una o dos manos.
- Lanzar a canasta.
- Dar dos pasos con el balón en la mano.

- Pivotar: un jugador que tiene el balón en las manos puede mover un pie en una o varias direcciones sin mover el otro pie (pie de pivote).

No se permite:

- Correr con el balón en la mano.
- Botar el balón con las dos manos a la vez.
- Golpear el balón con el puño.
- Pisar la línea de banda o la de fondo teniendo el balón.
- Dar al balón con el pie de forma intencionada.
- Estar más de tres segundos en la zona restringida del equipo contrario cuando nuestro equipo tiene control de balón.
- Devolver el balón a la pista trasera: cuando nuestro equipo tiene el balón y lo ha pasado a la pista delantera (donde atacamos) no podemos volver a pasarlo a la pista trasera (donde defendemos). Si esto ocurre, el balón se le da al otro equipo para que saque desde medio campo.

INICIACIÓN AL ATLETISMO.

El atletismo es una modalidad deportiva que engloba las carreras, los saltos y los lanzamientos.

Las pruebas de carrera son de distintos tipo:

- De velocidad, lentas, con o sin obstáculos.
- Carreras de relevos.

Hay distintos concursos de saltos como son el de altura, el de longitud y triple salto y el de pértiga.

Los concursos de lanzamientos que existen son peso, martillo, jabalina y disco.

Existen también pruebas combinadas en las que el atleta compite realizando pruebas de saltos, lanzamientos y carreras, en las que obtiene una puntuación según la marca que realice. Gana la competición el atleta que más puntos obtenga al finalizar todas las pruebas. En hombres la combinada son 10 pruebas con lo que recibe el nombre de decatlón y en mujeres son 7 pruebas con lo que recibe el nombre de pentatlón.

INICIACIÓN AL BALONMANO

El objetivo del juego es meter gol. Cualquier jugador puede meter gol, incluso el portero. Gana el equipo que más goles marca.

Se permite:

- Coger El balón con las manos, pararlo, empujarlo o lanzarlo, y contactar con cualquier parte del cuerpo que no sea la rodilla.
- Dar tres pasos con el balón en las manos, luego pasarlo, botar o lanzar.
- Botar el balón contra el suelo, pero cuando lo volvemos a coger, no podemos botarlo más.
- El portero sí puede contactar, parar o golpear el balón con los pies dentro de su área de portería.

No se permite:

- Penetrar o pisar el área de portería, solamente puede hacerlo el portero.
- Pasar al portero dentro del área.
- Agarrar, empujar, golpear, zancadillear a un contrario con o sin el balón controlado.
- Correr y dar más de cuatro pasos botar.
- Dar al balón con el pie o botarlo con dos manos.

INICIACIÓN AL FÚTBOL

El objetivo del juego es meter gol en la portería contraria. Para que un gol sea válido, el balón debe sobrepasar totalmente la línea de la portería.

No se puede marcar gol de saque directo de portería, pero sí de saque de esquina.

Cuando a un jugador le hacen falta y su equipo sigue con el balón y con posibilidades de marcar, el árbitro deja que siga el juego aplicando la ley de la ventaja.

Se puede:

- Tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto con los brazos y las manos.
- Dar al balón todos los toques que se quiera, controlarlo, golpearlo.
- Luchar por el balón con el contrario utilizando el hombro, sin hacerlo de forma violenta peligrosa (cargar).

- Quitar el balón al contrario siempre que no golpeemos a él para conseguirlo.
- El portero puede tocar el balón con cualquier parte del cuerpo dentro del área de penalti.

No se puede:

- Cargar sobre un jugador del equipo contrario con violencia o riesgo de lesionarlo.
- Agarrar o empujar intencionadamente a un jugador del equipo contrario.
- Tocar el balón con las manos o brazos (menos el portero).
- Usar botas con tacos que puedan hacer daño a otros jugadores.
- Dirigirse a los demás jugadores o al árbitro de forma incorrecta, insultándoles o agrediéndoles.

INICIACIÓN AL VOLEIBOL

El voleibol es un juego cuyo objetivo es pasar el balón por encima de la red para que caiga en el suelo del campo contrario o provocar un error en los contrarios.

Nos anotamos un punto cuando el equipo contrario falla. Los partidos se juegan al mejor de tres sets. Cada set juega al mejor de 25 puntos a excepción del quinto que se juega al mejor de 15 puntos.

Cada jugador cambia de posición en el campo cuando recuperamos el saque, a esto se le llama rotar. Se rota en el sentido contrario a las agujas del reloj.

.....
4 3 2
.....
5 6 1

Se permite:

- Golpear el balón con cualquier parte del cuerpo.
- Tocar el balón una, dos o tres veces entre todos los jugadores de un equipo antes de pasarlo al campo contrario.
- Un mismo puede tocar dos veces seguidas el balón, si una de ellas es como consecuencia de un bloqueo de un remate de los contrarios.
- Golpear un balón fuera de los límites del campo para continuar la jugada antes de que éste toque el suelo.

No se permite:

- Agarrar, empujar o retener el balón. Debe golpearse.
- Tocar el balón dos veces seguidas un mismo jugador, salvo en un bloqueo.
- Tocar la red con el cuerpo.
- Pasar al campo contrario.