

Apuntes de Educación Física 2º ESO

INDICE DE CONTENIDOS

TEMA 1. EL CALENTAMIENTO	4
1.1. Definición	4
1.2. Objetivos	4
1.3. Metodología.....	4
TEMA 2. CONDICIÓN FÍSICA Y CUALIDADES FÍSICAS	5
2.1. Definición de condición física	5
2.2. Las cualidades físicas básicas	5
TEMA 3. ELEMENTOS NOCIVOS PARA LA SALUD	7
3.1. Introducción.....	7
3.2. Tabaco y alcohol como drogas.	7
3.3. El alcohol.....	7
3.4. El tabaco.....	9
3.5. Otros efectos.....	9
3.6. El fumador pasivo.	10
TEMA 4. ATLETISMO	11
4.1. ¿Cuál es su origen y su historia?	11
4.2. ¿Dónde se practica?.....	11
4.3. ¿Cuáles son sus modalidades?.....	12
4.4. ¿Qué debes saber de su técnica?	12
4.5. ¿Qué reglas básicas debes respetar?.....	14
TEMA 5. VOLEIBOL	17
5.1. ¿Cuál es su origen y su historia	17
5.2. ¿Dónde se juega?	17
5.3. ¿Cuál es su técnica?.....	17
5.4. ¿Cuál es su táctica?	19
5.5. ¿Cómo se juega?	20
5.6. ¿Qué reglas básicas debes respetar?.....	20

TEMA 6. EL BÁDMINTON	22
6.1. ¿Cuál es su origen y su historia?	22
6.2. ¿Dónde se practica y qué material se utiliza?	22
6.3. ¿Qué debes saber de su técnica?	23
6.4. ¿Qué debes saber de sus reglas?	29
TEMA 7. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: EL SENDERISMO.....	30
7.1. Clasificación de las AN.....	30
7.2. La marcha	31

TEMA 1. EL CALENTAMIENTO

1.1. Definición

El calentamiento es el conjunto de ejercicios físicos suaves y generales, previos a un entrenamiento o actividad física, gimnástica o deportiva, necesarios para la preparación del organismo para un esfuerzo posterior intenso.

1.2. Objetivos

El calentamiento tiene dos objetivos fundamentales:

- a) Ayudar a la prevención de lesiones. Gran parte de las lesiones en el deporte como esguinces de tobillo, distensiones musculares o roturas de músculos podrían evitarse o cuanto menos disminuir su gravedad utilizando calentamientos adecuados.
- b) Preparar al individuo físicamente y psicológicamente para el comienzo de una actividad posterior más intensa.

1.3. Metodología

Hay varias formas de plantear un calentamiento, una de las más utilizadas consta de las siguiente partese:

- a) Ejercicios de movilidad: Esta es la parte que ocupa menos tiempo. Alrededor de 2 minutos. Son ejercicios de movilidad para las articulaciones: circunducciones de tobillos, rodillas, hombros, columna lumbar, columna cervical, codos, muñecas.
- b) Ejercicios dinámicos, que suban las pulsaciones: Esta parte es más larga, y no debería ser inferior a 5 minutos. Se utilizan ejercicios dinámicos como juegos, la carrera, etc.
- c) Ejercicios generales de fuerza: Deberá cubrir unos 5 minutos. Se hacen ejercicios dirigidos a todas las regiones del cuerpo: tren inferior (cintura hacia abajo), tronco y tren superior.
- d) Ejercicios específicos: ejercicios parecidos a los que se van a hacer en la actividad principal de la clase o entrenamiento

TEMA 2. CONDICIÓN FÍSICA Y CUALIDADES FÍSICAS

Toda persona posee un conjunto de capacidades o cualidades físicas que le permiten reaccionar o responder ante las diferentes situaciones que se le presenten en la vida cotidiana. Todos podemos, según nuestras posibilidades, elevar pesos, empujar o tirar de objetos, correr una determinada distancia más o menos rápido etc. La posibilidad de conseguir con eficacia esos objetivos (correr, empujar, lanzar...) depende de que la persona esté lo suficientemente sana y posea las cualidades físicas necesarias bien desarrolladas.

Estas cualidades se denominan CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

2.1. Definición de condición física

Resumiendo la condición física es la capacidad **para realizar un trabajo diario con vigor, efectividad, retardando la aparición de la fatiga, con el menor gasto de energía y evitando lesiones**. En definitiva no es más que el **grado de desarrollo del conjunto de cualidades físicas** básicas.

Según esta definición, la condición física está íntimamente ligada a la salud personal. Cuanto mejor o más desarrollada tenga una persona sus cualidades físicas básicas, mejor se enfrentará a las tareas cotidianas y será más eficaz.

2.2. Las cualidades físicas básicas

Las cualidades físicas básicas son aquellas que forman la condición física. Son las siguientes:

1. Resistencia. Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo durante un cierto tiempo y a un determinado ritmo más o menos suave. Como los músculos pueden trabajar con oxígeno o sin oxígeno la resistencia se clasifica en:
 - 1.1. Resistencia Aeróbica: Capacidad que permite realizar un ejercicio de larga duración a un ritmo suave. En estos esfuerzos la cantidad de oxígeno que llega a los músculos es suficiente para mantener el ritmo.
 - 1.2. Resistencia Anaeróbica: Capacidad que permite realizar un ejercicio de corta duración a un ritmo intenso. En estos esfuerzos la cantidad de oxígeno que llega a los músculos no es suficiente, y por ello al cabo de un tiempo hay que bajar el ritmo.

La resistencia que más se debe entrenar en los jóvenes es la aeróbica, la cual depende principalmente del buen funcionamiento del corazón, de los pulmones, del sistema circulatorio y del grado de entrenamiento. Un corazón fuerte, bombea más cantidad de sangre en cada pulsación, así, ante la misma demanda de sangre (según la actividad), un corazón no habituado al esfuerzo deberá realizar más pulsaciones por minuto que uno entrenado.

2. Fuerza. Es la capacidad que nos permite, mediante acciones musculares (contracción), vencer una resistencia u oponerse a ella. La fuerza se clasifica en tres tipos:

- 2.1. Fuerza Máxima: Es la máxima tensión que los músculos pueden llegar a generar. Los pesos que se mueven son muy altos. El ejemplo más claro en el deporte es la halterofilia.
- 2.2. Fuerza Explosiva: Es la capacidad de los músculos mover pesos o vencer resistencias, no demasiado grandes, pero con la máxima velocidad. Ejemplo, el lanzamiento de objetos lo más lejos posible.
- 2.3. Fuerza Resistencia: Es la capacidad de los músculos de mover pesos o vencer resistencias, no demasiado grandes, pero durante un tiempo muy largo. Un ejemplo es el piragüismo.
3. Flexibilidad. Es la capacidad de utilizar las articulaciones y los músculos para mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud. Se clasifica en dos tipos:
 - 3.1. Flexibilidad estática o estiramientos: No hay movimiento, se estira la musculatura implicada durante un tiempo.
 - 3.2. Flexibilidad dinámica o movilidad articular: Implica el movimiento de una articulación en su máxima amplitud y consiguiente estiramiento muscular.
4. Velocidad. Es la capacidad de hacer uno o varios movimientos o de desplazarnos rápidamente. Se clasifica en tres tipos:
 - 4.1. Velocidad de movimiento: Cuando el cuerpo o una parte del mismo hace un movimiento en el menor tiempo posible. Por ejemplo las acciones de los porteros.
 - 4.2. Velocidad de reacción: la capacidad de realizar un movimiento o conjunto de movimientos en el menor tiempo posible. Ejemplo: la salida de una prueba de natación.
 - 4.3. Velocidad de desplazamiento: la capacidad de recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

TEMA 3. ELEMENTOS NOCIVOS PARA LA SALUD

3.1. Introducción

Cada vez hay más jóvenes que se introducen en el mundo de las drogas. Normalmente el consumo ocasional, moderado, de fin de semana pero que pueden provocar intoxicaciones. La forma más frecuente, de iniciarse es por:

- Curiosidad, sienten curiosidad por saber lo que se siente.
- Diversión, les parece que sin drogas no se pueden divertir.
- Imitación a los demás.
- No ser diferentes a los demás con los que salen.

Algunas veces, tras un consumo ocasional, de fin de semana, se pasa a un consumo más habitual creando una dependencia, de modo que el no consumo produce un vacío, altera las costumbres y es difícil adaptarse a una vida sin drogas.

3.2. Tabaco y alcohol como drogas.

Cuando hablamos de drogas, todos tenemos en mente los nombres de algunas: heroína, cocaína, drogas de diseño y cannabis (en todos sus posibles nombres), pero pocos de nosotros pensaríamos en el tabaco y el alcohol, sin embargo sí que lo son, aunque su consumo sea legal, y como todas las drogas participan de dos características comunes:

- Son capaces de crear dependencia.
- Son capaces de modificar funciones del organismo

3.3. El alcohol

El alcohol está muy extendido y hasta bien visto entre los jóvenes. Estos consideran muchas veces el consumo de alcohol como una práctica "normal" y bien vista, asociada a hacerse mayor, integrarse en el grupo de iguales, y conseguir éxito social y sexual. Lo interpretan como un elemento distintivo de madurez, necesario para su integración social. No lo perciben como un riesgo para su salud. La práctica de beber está ligada a una de las principales actividades de ocio de muchos adolescentes: salir los fines de semana. Según algunos estudios el 50% de los jóvenes toman alcohol con más de 15 años, y de éstos el 75% serán consumidores habituales.

El consumo de alcohol tiene consecuencias sobre la salud y sobre el comportamiento. En el siguiente cuadro se muestra un resumen de las principales.

Consecuencias del consumo de alcohol

	SOBRE EL ORGANISMO	SOBRE EL COMPORTAMIENTO
EFFECTOS A CORTO PLAZO	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación de la mucosa estomacal. • Trastornos de la visión, de los reflejos, del pensamiento y del habla en dosis elevadas. • Intoxicación aguda: Embriaguez, agitación, riesgo de muerte por paro respiratorio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deshinibición, sobre todo en cuanto a las relaciones sociales. • Sensación de euforia. • Posibilidad de realizar actos violentos.
EFFECTOS A LARGO PLAZO	<ul style="list-style-type: none"> • Psicosis, encefalopatías, gastropatías, hepatopatías, pancreopatías, polineuritis, miocardiopatías. • Dependencia física (tolerancia y síndrome de abstinencia)* 	<ul style="list-style-type: none"> • Disminución en el rendimiento laboral. • Aumento de la posibilidad de accidentes. • Perturbaciones de las relaciones sociales y familiares, agresividad, irritabilidad. • Exhibicionismo. • Mayor porcentaje de suicidios.

* La tolerancia es un fenómeno por el cual el individuo que bebe necesita cantidades mayores de alcohol para obtener los mismos efectos que sentía al principio de su hábito. Cuando decimos que una persona "aguanta" mucho el alcohol estamos diciendo que esa persona está acostumbrada al alcohol porque ha desarrollado una tolerancia al consumo excesivo de alcohol. Por eso, algo que aparentemente es síntoma de fortaleza no es más que un signo de una grave dependencia al alcohol.

* El síndrome de abstinencia se caracteriza por una serie de efectos que se producen al suprimirse el consumo de alcohol, entre ellos un deseo compulsivo de tomar alcohol para evitar esa sensación de malestar que conocemos como resaca en sus casos más leves.

3.3.1. Otros efectos

El alcohol afecta a todo el cuerpo, pero donde más daño ocasiona es en el hígado y en el cerebro, este efecto produce: retraso en el tiempo de reacción, aumento en la tolerancia al riesgo, descoordinación psicomotora, alteraciones sensoriales, somnolencia, cansancio y fatiga muscular.

3.3.2. Enfermedades asociadas

Cirrosis hepática, hepatitis alcohólica, gastritis, pancreatitis, alteraciones cardiovasculares, anemias, impotencia, alteraciones musculares, alteraciones neurológicas y psiquiátricas, síndrome

alcohólico fetal, déficits de vitaminas y minerales y recientemente se ha asociado con el cáncer de boca, faringe, laringe, esófago e hígado.

3.3.3. Consecuencias de carácter social.

Absentismo laboral, accidentes de tráfico, laborales y domésticos, peleas, delincuencia y marginación, rupturas familiares y malos tratos a mujeres y niños.

3.4. El tabaco

Respecto al tabaco, las consecuencias de su consumo se resumen a continuación:

Consecuencias del consumo de tabaco

	SOBRE EL ORGANISMO	SOBRE EL COMPORTAMIENTO
EFFECTOS A CORTO PLAZO	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial. • Intoxicación aguda: Tos, faringitis, dolor de cabeza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia un aprendizaje que comienza con el consumo ocasional y que aumenta progresivamente en frecuencia. • Aumentan el número de situaciones en las que parece "adecuado" fumar.
EFFECTOS A LARGO PLAZO	<ul style="list-style-type: none"> • Disminución de la memoria, dolores de cabeza, fatiga, bronquitis, enfisema pulmonar, cáncer de pulmón, boca y de laringe. • Disminuye el rendimiento deportivo. • Dependencia física, con su correspondiente síndrome de abstinencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dependencia psíquica. • Manifestaciones comportamentales derivadas de los momentos de abstinencia (irritabilidad, ansiedad, etc...)

3.5. Otros efectos

El humo del tabaco produce una acción irritante sobre las vías respiratorias, esta irritación incrementa la producción de moco y una dificultad para eliminarlo, esto origina el síntoma más frecuente del fumador, la tos, acompañada por la expulsión de moco que aparece especialmente por las mañanas al levantarse.

3.5.1. Enfermedades asociadas

Bronquitis crónica, enfisema pulmonar, cáncer de pulmón, boca y laringe, arterioesclerosis, trastornos vasculares, cerebrales (trombosis, infarto cerebral) y cardíacas (infarto de miocardio).

Respecto a los cánceres el riesgo atribuible al tabaco en los distintos tipos esta resumido en la siguiente tabla:

Riesgo atribuible al tabaco

Tumor de	Pulmón	Boca y laringe	Laringe	Vejiga	Páncreas	Esófago
% de riesgo atribuible al tabaco	90%	70%	50%	47%	35%	30%

Numerosos estudios han puesto de manifiesto que el tabaquismo materno afecta de forma importante al crecimiento fetal. También está comprobado el aumento del número de abortos espontáneos y de complicaciones durante el embarazo y parto.

3.6. El fumador pasivo.

Es aquella persona que aspira el humo del tabaco por permanecer en ambientes donde fuman otras personas. Se ha comprobado que los fumadores pasivos están expuestos a la mayoría de las enfermedades anteriormente citadas para el fumador activo con una incidencia más alta que aquellas personas que no están expuestas pasivamente al humo del tabaco. A corto plazo sufren irritación ocular, dolor de cabeza, tos, sensación de incomodidad y alteración del tiempo de reacción.

TEMA 4. ATLETISMO

4.1. ¿Cuál es su origen y su historia?

Desde la prehistoria los seres humanos tenían que hacer marchas, carreras, saltos y lanzamientos para sobrevivir. Mas tarde, en la antigua Grecia se celebraban competiciones atléticas en honor a algún dios o para conmemorar hechos. Los más importantes se hacían cada 4 años en Olimpia (Juegos Olímpicos) y se celebraron por primera vez en el siglo VIII a.C.

El atletismo moderno se inicia a mediados del siglo XIX en las escuelas y universidades de Inglaterra. El francés barón de Coubertin, restauró los Juegos Olímpicos celebrando en Atenas 1896 los primeros de la era moderna. Desde entonces, el atletismo es el deporte rey de esta competición.

4.2. ¿Dónde se practica?

El escenario tradicional en el que se practica el atletismo es una pista ovalada, por la que se realizan las carreras, y que delimita un espacio interior donde se hacen los concursos (saltos y lanzamientos).



Éste es el más conocido, pero no el único, ya que también se celebran en invierno las famosas competiciones de Cross country (campo a través), que tienen lugar en espacios naturales, donde se miden recorridos de distancias variables que los atletas deben completar. En cuanto a la maratón, lo habitual es que se realice en un espacio abierto (debemos tener en cuenta que se trata de 42,195 Km.), aunque casi siempre el final de la misma tenga lugar entrando al estadio.

En cuanto a las competiciones de pista, también cabe destacar que existe una variante para albergar las competiciones de invierno, como protección a las duras condiciones climáticas, que es la llamada pista cubierta, con un perímetro máximo de 200 m. En ella, se modifican las distancias

de algunas carreras y se suprimen algunos lanzamientos que, por las reducidas dimensiones del espacio, sería imposible realizar. Pero el atletismo de verdad es en la pista al aire libre, el que se realiza en pistas de 400 m de cuerda, y que es el que mayor resonancia tiene. Ya él nos referiremos a partir de ahora.

4.3. ¿Cuáles son sus modalidades?

4.3.1. Carreras

Desde la velocidad hasta el gran fondo, en ellas quedan comprendidas las siguientes especialidades:

- Velocidad: pruebas de 100 m, 200 m y 400 m.
- Medio fondo: pruebas de 800 m y 1.500 m.
- Fondo: pruebas de 5.000 m, 10.000 m y maratón.
- Carreras de vallas: 110m vallas masculino, 400 m vallas, y 100m vallas femenino.
- Carreras de obstáculos: 3.000 m obstáculos.
- Carreras de relevos: 4 x 100 m y 4 x 400 m.
- Marcha atlética: 20 Km., 50 Km. y 10 Km. femenino

4.3.2. Concursos

Pueden ser de saltos, de lanzamientos o de pruebas combinadas.

- Saltos: de longitud, de altura, de triple y de pértiga.
- Lanzamientos: de peso, de disco, de martillo y de jabalina.
- Pruebas combinadas:
 - Decatlón masculino (100,400,1.500, 110 m vallas, longitud, altura, pértiga, disco, jabalina y peso).
 - Heptatlón femenino (100m vallas, 200, 800, longitud, altura, jabalina y peso).

4.4. ¿Qué debes saber de su técnica?

Hacer una descripción exhaustiva de la técnica de las diferentes especialidades atléticas sería una labor demasiado extensa. Sin embargo, hay una serie de características comunes a los diferentes grupos de pruebas que debes conocer:

4.4.1. Carreras

La zancada de la carrera tiene dos fases: la terrestre (tiempo en el que un pie está en contacto con el suelo) y la aérea (tiempo en el que no hay contacto). Esta zancada puede ser más o menos grande, lo que se denomina amplitud. Además, durante el recorrido se pueden dar los

pasos más o menos rápido, esto se denomina frecuencia. En las pruebas de velocidad la fase aérea es mayor que en las de fondo, al contrario de lo que sucede en la fase terrestre, muy superior en las pruebas de fondo que en las de velocidad.

Los movimientos de las extremidades son más exagerados cuanto más corta y explosiva es la carrera. Así, mientras en una prueba de fondo la zancada es mucho más pequeña (como consecuencia de una menor impulsión), en una prueba de velocidad el potente impulso que el corredor efectúa contra el suelo proporciona una longitud del paso mucho mayor. Asimismo, hay una elevación mayor de la rodilla libre, exagerando aún más la amplitud de la zancada. La intensidad del movimiento de los brazos es proporcional a la de las piernas.

En el caso de las carreras con vallas, al tratarse de pruebas de velocidad, la zancada en los tramos intermedios es más exagerada, como en aquéllas. En cuanto al paso para franquear la valla, se resume en una sucesión de movimientos ajustados para sobrepasarla, siempre buscando la máxima «economía».

En la marcha atlética, al haber la obligación de mantener siempre un pie en contacto con el suelo, la zancada es más parecida al “caminar rápido”, sin existir lógicamente fase aérea.

4.4.2. Saltos

En los saltos podemos distinguir las siguientes fases:

- a) Carrera. Aproximación al lugar donde se efectúa el salto. Sirve para adquirir la velocidad idónea para saltar. Excepto en el salto de altura esta velocidad será la máxima posible, hecho que facilitará que el salto sea mejor.
- b) Batida. Momento en el cual se efectúa el despegue del salto y determinará su eficacia.
- c) Vuelo. Fase aérea del salto. Mucho más importante en los saltos verticales (altura y pértiga), que en los horizontales (longitud y triple), pues de los movimientos del cuerpo en esta fase dependerá el franqueo del listón.
- d) Caída. Fase final del salto.

4.4.3. Lanzamientos

Tienen las siguientes fases generales:

- a) Movimientos de impulso. Para conseguir que el objeto adquiera la máxima velocidad de salida posible de las manos del lanzador. Estos movimientos son muy diferentes en función del tipo de lanzamiento de que se trate. Por ejemplo, la técnica del lanzamiento de martillo es completamente diferente a la de la jabalina. La ejecución correcta de la técnica de los lanzamientos es muy compleja y la abordaremos en etapas posteriores.
- b) Fase de vuelo. Parábola que describe el objeto mientras transita por el aire. Determinará la longitud del lanzamiento.
- c) Caída. Lugar en el que cae el objeto, determinado por las fases anteriores.

4.5. ¿Qué reglas básicas debes respetar?

4.5.1. Carreras

Salidas

- a) La salida se hará en el momento en el que el juez de salidas efectúa un disparo al aire.
- b) Si algún participante sale antes del disparo de salida, el juez le adjudicará una salida nula. A la segunda salida nula, queda inmediatamente descalificado.

Carreras

- a) Los corredores deben respetar la cuerda de la pista. En las pruebas por calles, no se puede pisar la línea separadora de las mismas.
- b) La llegada marca el tronco de los corredores, no las manos, piernas o cabeza.
- c) No se puede molestar la trayectoria de un corredor cuando adelanta a otro.

Vallas

- a) En todas las carreras de vallas hay 10.
- b) En las pruebas con vallas u obstáculos, el atleta debe franquearlos pasándolos por encima, y no podrá derribarlos voluntariamente, si los derriba de forma involuntaria no se penaliza.
- c) Los obstáculos se pueden pisar, aunque no es recomendable.

Relevos

- a) En los relevos, los 4 componentes del equipo corren consecutivamente, pasándose el «testigo» uno al otro, dentro de la llamada «zona de cambio». Si el cambio se produce fuera de esta zona, o el testigo cae al suelo, el equipo queda descalificado.
- b) El que va a tomar el relevo puede correr una distancia de 10 metros para coger el testigo en carrera, aunque no puede pasarse del límite asignado en la zona de cambio.

Marcha Atlética

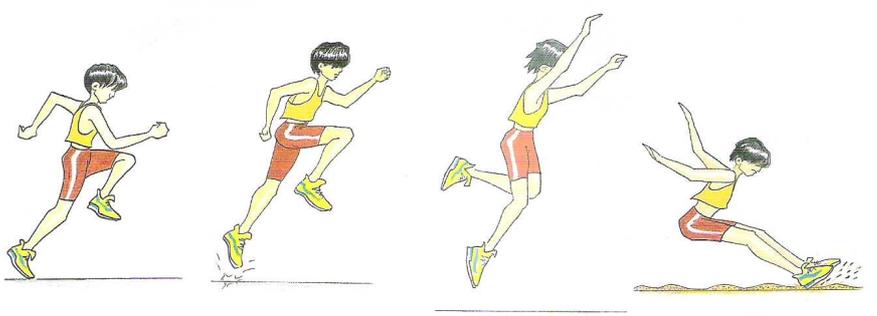
- a) En la marcha, es obligatorio que al menos uno de los dos pies esté siempre en contacto con el suelo.
- b) En caso contrario los jueces dan un aviso. Al tercer aviso el marchador queda descalificado.

4.5.2. Concursos

Salto de longitud y triple

- a) Se considera nulo si el saltador pisa la línea límite de la zona de carrera

- b) En los saltos, el saltador dispone de tres intentos, y los 8 mejores saltadores se clasifican para disputar la final, contando con 3 intentos más; de los saltos contará el más largo de los realizados. Sólo si se produce un empate se tiene en cuenta el resto.

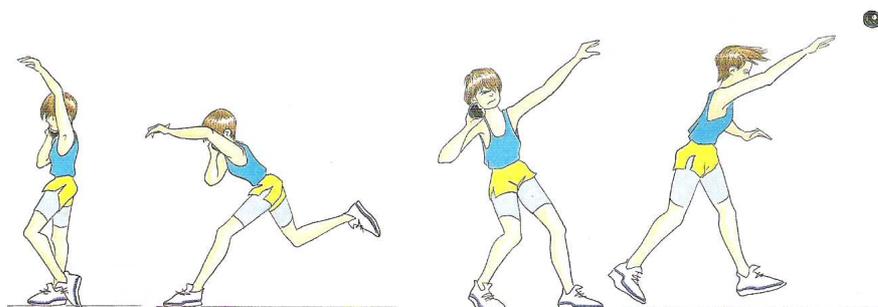


Salto de altura y pértiga

- c) En el caso de la altura y la pértiga, se van subiendo progresivamente las alturas que se deben franquear.
- d) El saltador queda eliminado en aquella altura en la que falla 3 veces, contándole como válida la última altura sobrepasada sin derribar el listón.

Lanzamientos

- a) El lanzador debe enviar el objeto lo más lejos posible, sin pisar el borde del círculo desde donde se realiza el lanzamiento. Si pisa el círculo el lanzamiento es nulo.
- b) El objeto lanzado debe caer dentro del «sector» de lanzamientos. Si cae fuera, el intento es considerado nulo.
- c) En el lanzamiento de jabalina, donde la zona de lanzamiento no es un círculo sino un pasillo, igualmente no se puede pisar el final del mismo, marcado con una línea.
- d) El lanzador dispone de tres intentos, y los 8 mejores lanzadores se clasifican para disputar la final, contando con 3 intentos más; de los lanzamientos contará el más largo de los realizados.



Pruebas combinadas

En las pruebas combinadas hay establecida una tabla de puntuación para cada marca en la que se compite. Así, y siguiendo la misma normativa que en las individuales, con algunas variaciones, se van realizando las la 10 o las 7 pruebas del programa y sumando las puntuaciones. Gana quien acumula mayor puntuación global. Si algún o alguna atleta abandona una prueba, se descalifica de la competición.

TEMA 5. VOLEIBOL

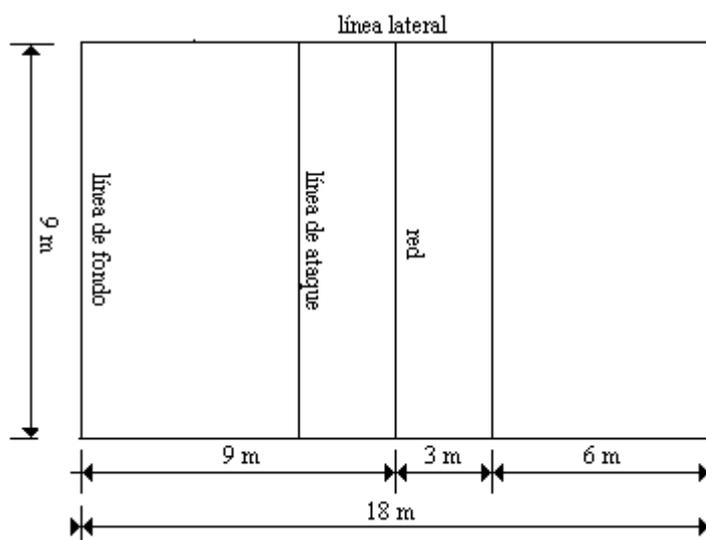
5.1. ¿Cuál es su origen y su historia

Nació en 1895 gracias a un profesor de educación física de los EE.UU. llamado William G. Morgan. Conocedor del baloncesto, inventó un juego diferente sin contacto físico y con poco riesgo de lesiones. Las primeras reglas del voleibol datan de 1896. Se extendió rápidamente por América del Norte, Canadá, Filipinas y, en 1908, llegó a Japón. Más tarde a los países del Extremo Oriente y, después, a los de Europa del Este. Se conoció en Europa Occidental gracias a las tropas americanas durante la Primera Guerra Mundial. En 1949 empezaron los primeros campeonatos mundiales. En 1952 los femeninos. Fue incluido como deporte olímpico, y así sigue siéndolo, en la Olimpiada de 1964.

En España, el voleibol empezó a practicarse en las playas de Cataluña en 1920. Pero no fue hasta 1960 cuando se fundó la Federación Española de Voleibol.

5.2. ¿Dónde se juega?

El voleibol se practica en un campo de una longitud de 18 metros de largo y 9 metros de ancho.



5.3. ¿Cuál es su técnica?

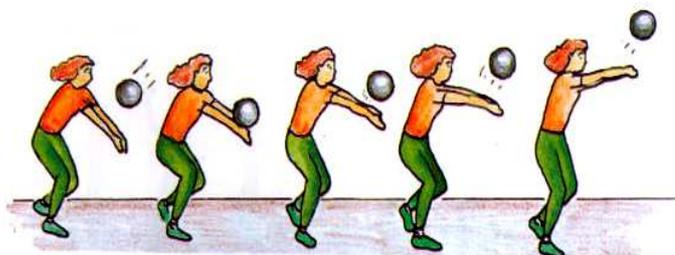
El voleibol es uno de los deportes más espectaculares. Destaca por su velocidad de movimientos y su técnica peculiar totalmente distinta a otros deportes que también necesitan habilidad en el manejo de la pelota.

Las normas reglamentarias de este deporte obligan al jugador a golpear la pelota sin posibilidad de cogerla. Esto puede resultar complicado al principio, hasta que el jugador se acostumbra a colocar sus extremidades superiores en la posición más idónea para golpear la

pelota. Después resulta ser un deporte apasionante. Éstos son sus gestos técnicos más importantes.

5.3.1. El pase antebrazos

Pase de antebrazos. Se efectúa golpeando la pelota con los antebrazos. Tiene una doble función. Inicialmente sirve para evitar que la pelota llegue al suelo cuando el equipo contrario acaba de realizar el servicio. Es, por lo tanto, el primer toque del equipo. Después, el pase debe dirigirse hacia el colocador.



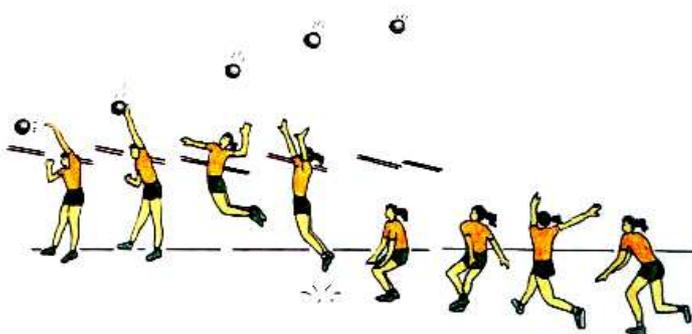
5.3.2. El pase de dedos

Es la otra forma básica de enviar la pelota hacia un jugador impulsándola con la yema de los dedos. Lo pone en práctica el colocador y es el segundo toque del equipo. La dificultad de este pase radica en la imposibilidad de coger la pelota.



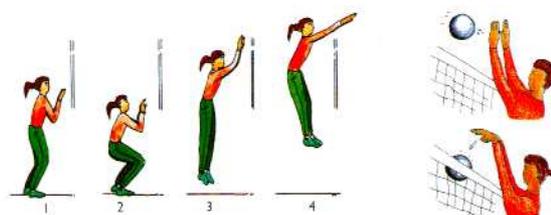
5.3.3. El remate

Es el tercer y último toque, y se utiliza para finalizar el ataque. La técnica del remate es quizás la más difícil de aprender, porque el jugador que la realiza debe desplazarse con 2 o 3 pasos, saltar hacia arriba preparando el brazo que impactará con el balón y ejecutar el remate en el aire, antes de caer al suelo.



5.3.4. El bloqueo

Es una acción que sirve para defenderse del remate. La realizan normalmente 1 o 2 jugadores, que se encuentran cerca de la red.

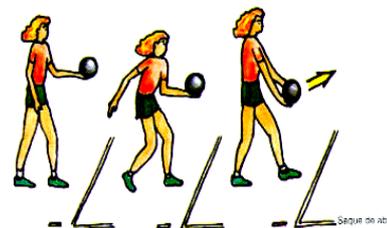


5.3.5. El saque.

Es el golpeo que se le da al balón para iniciar el juego. El saque está considerado como un golpeo de ataque. Hay varios tipos de saque. Según el nivel de dificultad, los más conocidos son los siguientes: saque de abajo, saque lateral y saque de tenis.

De todos ellos, el que primero se aprende es el saque de abajo. Se hace, al igual que en los demás tipos de servicio, con la palma de la mano.

Sobre este aspecto existe la costumbre, entre la mayoría de los principiantes de este deporte, de utilizar el puño o la muñeca. Nunca debe golpearse la pelota con estas partes del brazo si queremos que la pelota se dirija hacia el lugar deseado del campo contrario.



5.4. ¿Cuál es su táctica?

Los jugadores de voleibol colaboran entre sí para evitar que el balón bote en su campo. A la vez, intentarán crear jugadas de ataque para que la pelota bote en el campo del adversario. Para conseguirlo, es importante conocer cómo se organizan sobre el terreno de juego. El campo se divide en zonas, que deben ser ocupadas por los jugadores para cubrir todos los espacios con el fin de evitar que el balón bote en el suelo. Hay 6 zonas enumeradas desde la 1 a la 6 empezando por el lado derecho del campo.

Los jugadores tienen un nombre, según sea la función que desarrollen durante el juego:

- Defensas. Juegan dentro de las zonas defensivas. Se responsabilizan del balón cuando éste llega a las zonas 1, 6 y 5. Utilizan el pase de antebrazos para recibir el saque o el remate del equipo contrario y enviar el balón hacia el colocador. Deben ser jugadores rápidos, para anticiparse a la pelota antes de que ésta bote en el suelo, y dominar el pase de antebrazos.
- Colocador. Como su nombre indica, su función consiste en colocar, mediante un pase de dedos, la pelota en buena situación para que pueda producirse un remate. Este jugador ocupa, generalmente, la zona de ataque número 3 situada en el centro para poder pasar a los rematadores que se encuentran a un lado o al otro. La característica fundamental de este jugador es su habilidad y dominio con el pase de dedos.
- Rematadores. Son los jugadores que tienen la función de finalizar las jugadas de ataque con un remate. Destacan, principalmente por su potencia de salto y golpeo. Ocupan las zonas de ataque números 2 y 4.

La forma de organización que más se utiliza para los principiantes en voleibol se denomina colocador a turno. Es un sistema de rotación que sirve para repartir los turnos de saque a cada jugador: el primer jugador encargado de empezar el juego es el que ocupa la zona número 1. Así, sucesivamente los que ocupan las zonas 2, 3, 4, 5 y 6. La rotación de los jugadores se hace en el

sentido en que giran las agujas del reloj. De esta manera, cuando el jugador de la zona 1 falla el servicio o cuando el equipo no consigue punto, el jugador que sacará la próxima vez será el que ocupe la zona número 2, después que hayan rotado todos los jugadores una posición.

Con este sistema de juego todos los jugadores serán defensas, colocadores y rematadores sin especializarse en ninguna función en concreto.

5.5. ¿Cómo se juega?

- a) Duración. Un partido de voleibol se juega entre dos equipos hasta que uno de los dos gana tres sets. No hay límite de tiempo. El objetivo del juego consiste en hacer botar un balón en el campo del equipo adversario.
- b) Jugadores. Cada equipo lo componen 12 jugadores, de los cuales sólo pueden jugar 6 al mismo tiempo. Pueden hacerse hasta 6 sustituciones en un mismo set.
- c) Puntuación. Según normativa aprobada por la Federación Internacional de Voleibol, desde el 1 de enero de 1999, el sistema de puntuación es el siguiente:
 - c.1 Se sigue el sistema de punto por jugada. Cada vez que un equipo gana una jugada, sea por acierto propio o por fallo del equipo adversario, se anota un punto y el derecho a sacar. No es necesario estar en posesión del servicio para sumar un punto.
 - c.2 Un set se gana cuando el equipo logra 25 puntos con dos de diferencia, como mínimo, sobre el adversario. Si el tanteo del partido, en un momento dado, es de 25 a 24, se sigue jugando hasta que uno de los dos equipos logre dos puntos de diferencia (27-25, 28-26, etc.).
 - c.3 Cuando dos equipos están empatados a dos sets, se juega un quinto set a 15 puntos. En este caso también es necesario conseguir dos puntos de ventaja, como mínimo, sobre el equipo contrario para anotarse un set. El equipo que gana el quinto set se hace con el partido por tres set a dos. Para vencer, siempre se deben sumar tres sets, posibles resultados son: (3-0), (3-1), (3-2).
- d) Inicio del partido. Los jugadores se sitúan en su campo colocándose en dos filas de a tres. Los atacantes en la zona de ataque y los defensas detrás. El jugador que servirá la pelota lo hará por detrás de la línea de fondo.

5.6. ¿Qué reglas básicas debes respetar?

Las reglas fundamentales que debes conocer son las siguientes:

- Se pueden dar tres toques a la pelota para pasarla al campo contrario. En el caso de que un equipo haya hecho un bloqueo, éste no cuenta como toque, pudiéndose dar 3 toques más.
- Un jugador puede golpear la pelota con cualquier parte del cuerpo. Hasta hace poco tiempo las piernas no podían entrar en contacto con el balón. Ahora, el deporte ha evolucionado y se

permite tocar con las extremidades inferiores para evitar que el esférico tome contacto con el suelo.

- Si el balón, después de tocar al receptor, sale despedido por el aire y sale de los límites del campo, aún está en juego. Es válido que otro jugador que no tocó la pelota salga del campo para golpear de nuevo.
- Un jugador nunca podrá tocar la pelota dos veces seguidas, excepto en el bloqueo, pero sí de forma alternativa después de tocarla otro compañero.
- Durante la ejecución de un bloqueo los jugadores pueden pasar los brazos por encima de la red, siempre y cuando no la toquen.
- Todo jugador que se encuentre en la zona de ataque, cerca de la red puede pisar la línea central que separa los dos campos, pero no sobrepasarla totalmente.
- Sólo se puede tocar la red al caer después de un bloqueo
- Los entrenadores pueden pedir dos tiempos muertos en cada set.
- El jugador que hará el servicio se coloca por detrás de la línea de fondo de su campo. Puede elegir cualquier lugar para hacer el saque, y tendrá 5 segundos.

TEMA 6. EL BÁDMINTON

6.1. ¿Cuál es su origen y su historia?

Existen diferentes versiones del origen de este deporte. Una dice que es una versión moderna del primitivo juego llamado Battledore. Otra explica que proviene de un juego indio llamado Poona, y que oficiales del Ejército Británico lo llevaron a Europa en el siglo XIX.

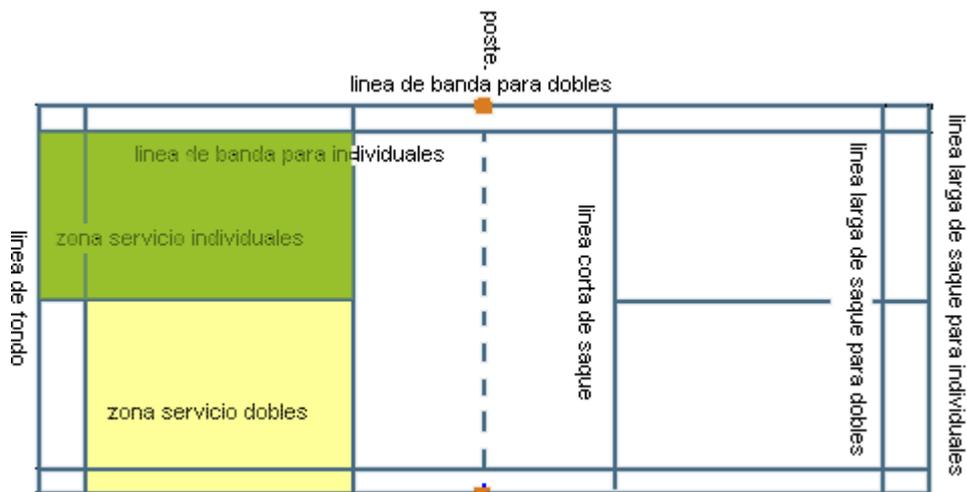
Tal y como se conoce en la actualidad surgió en Inglaterra alrededor de 1870. En una reunión de oficiales ingleses durante un día lluvioso en el que era imposible la práctica del Croquet, uno de los oficiales propuso jugar con raquetas de tenis en una sala del castillo. Para ello, utilizaron tapones de botellas de champán con plumas incrustadas. Dicha práctica interesó al duque de Beaufort, y lo comenzó a practicar en su finca, llamada Badminton.

Su máximo organismo a nivel mundial es la Federación Internacional de Bádminton o IBF (International Badminton Federation), creada en 1934, y de la que Sir George Alan Thomas fue su primer presidente.

En Munich 1972 apareció por primera vez en unas olimpiadas como deporte de demostración. Es deporte olímpico desde 1992 en Barcelona, donde sólo se disputaron las modalidades de individual masculino, individual femenino, dobles masculino y dobles femenino. En Atlanta 1996 también se incluyó el dobles mixtos.

6.2. ¿Dónde se practica y qué material se utiliza?

Se disputa en un campo de superficie rectangular dividida en dos mitades por una red.



Sobre la red, impulsado por una raqueta, se debe hacer pasar un volante (semiesfera de corcho sobre la que hay insertadas 16 plumas de ganso) de unos 5 gramos de peso.

Existen dos tipos de volantes, el de plumas, que se utiliza para las competiciones oficiales y por los jugadores de nivel



avanzado; y el de nylon, el más apropiado para la iniciación, competiciones escolares y para el bádminton recreativo.

La elección de la raqueta es fundamental por constituir un elemento esencial para el juego. Debe tenerse en cuenta su peso, la distribución de éste y el grosor de la empuñadura. En los comercios especializados pueden encontrarse raquetas metálicas y de aluminio que son las más pesadas. La raqueta de fibra de carbono es la más apropiada para las personas que practican el bádminton regularmente y para los jugadores que compiten.



6.3. ¿Qué debes saber de su técnica?

Para poder disfrutar del badminton, al igual que en otros deportes, es necesario conocer y aprender a través del entrenamiento, los movimientos y los golpes básicos que hacen posible que el juego se haga más eficaz y más divertido.

6.3.1. La presa de raqueta

Para coger bien la raqueta debemos colocar la empuñadura con el cordaje perpendicular al suelo. En esa posición se coge la raqueta cerrando los dedos y procurando apoyar la parte más ancha (el lateral de la empuñadura) en la palma de la mano y, además, quedando el pulgar entre el índice y los demás dedos. Este es el llamado agarre universal u occidental, que nos servirá para los golpes de derecha o drive.

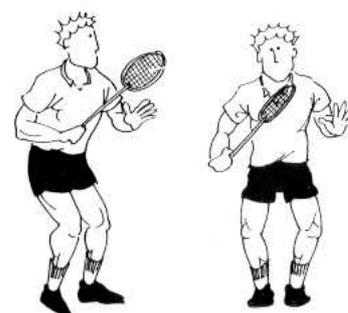
Para golpear de revés, hay que girar la muñeca de manera que el dedo pulgar quede como punto de apoyo en la parte plana del mango.



6.3.2. Posiciones del jugador

Posición básica de juego

Al ser el bádminton un juego muy rápido es importantísimo adoptar una posición preparatoria para entrar lo antes posible en acción en cualquier sentido. De acuerdo con esto, el jugador deberá tener los pies separados y a la misma altura; el peso del cuerpo repartido sobre los pies. El jugador se mantendrá sobre las puntas con las piernas ligeramente flexionadas y el tronco inclinado hacia adelante, la raqueta se mantendrá a la altura de los hombros.



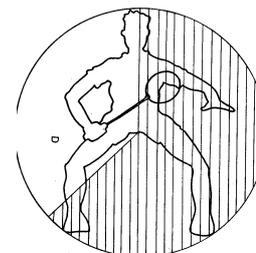
Posición ante la recepción del saque

Debido a que el desplazamiento en este caso suele ser adelante o atrás, la posición del jugador será adelantando la pierna contraria al brazo que mantiene la raqueta, cargando fundamentalmente el peso del cuerpo sobre esta pierna. La raqueta se sostiene delante del hombro derecho.



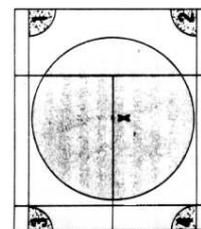
Posición defensiva

La posición defensiva se adopta cuando el jugador espera el ataque del contrario y entonces la posición básica se modifica de la siguiente forma: las piernas se separan y se flexionan más y la raqueta se coloca delante del cuerpo cubriendo fundamentalmente todos los golpes de revés dirigidos al cuerpo o al lado contrario.



6.3.3. Colocación en el campo

El jugador en el transcurso del juego debe procurar siempre y después de cada acción ocupar el centro del terreno. El lugar será sobre la línea aproximadamente a 1,5 m. detrás de la línea corta de saque.



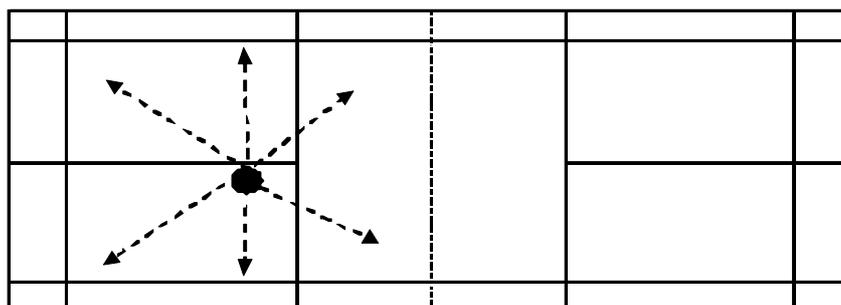
6.3.4. Los desplazamientos

Para estar situado correctamente en el campo es necesario que después de cada golpe el jugador vuelva a la posición central de base y adopte la posición de espera para entrar de nuevo en acción. Normalmente, realizando un solo paso bien adelante, atrás o lateralmente, un jugador cubre parte de la superficie del campo. A esta zona del campo que se cubre sin tener que desplazar los dos pies la llamamos el círculo cubierto (ver la figura).

En cuanto el volante se sale del área de este círculo el jugador es obligado a dar más de un paso y éstos deben ser muy rápidos para poder llegar a tiempo y ejecutar el golpe correctamente.

Como regla general todos los desplazamientos se inician siempre dando el primer paso con el pie del lado hacia donde se va a realizar el movimiento.

Los desplazamientos básicos son de tres tipos: adelante, laterales y atrás; así mismo, cada uno de ellos puede ser a derecha o a izquierda:

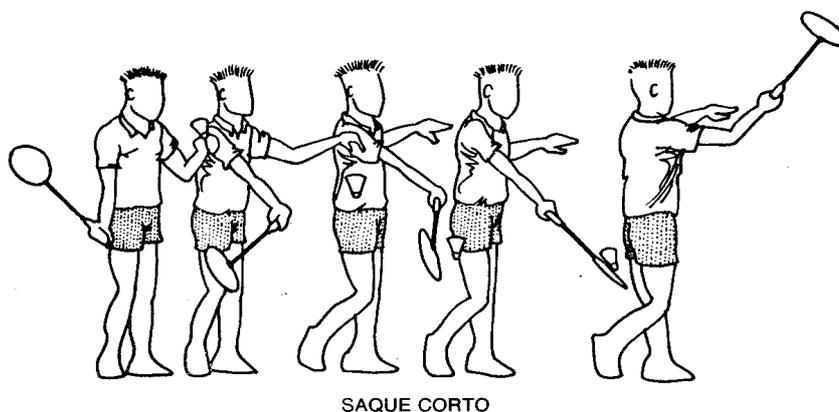


- Los desplazamientos adelante y laterales se realizan de forma que en el momento de llegar al punto de golpeo el pie de raqueta, que para un diestro es el derecho, ha de estar adelantado.
- Los movimientos al lado derecho se realizan siempre dando un doble paso.
- En los movimientos hacia la izquierda se da el primer paso con el pie izquierdo pero a continuación el pie derecho o pie de raqueta se sitúa por delante.
- La vuelta a la posición de espera en ambos casos se hace dando de nuevo un doble paso hacia atrás o lateral que nos sitúa de nuevo en el centro del campo.
- Los desplazamientos hacia atrás, hay que evitar en la medida de lo posible los golpes de revés.
- Cuando el desplazamiento es atrás a la derecha se iniciará el desplazamiento siempre con el pie derecho.
- Si el desplazamiento es atrás hacia la izquierda se iniciará primero con un pequeño paso lateral del pie izquierdo y a continuación se procede igual que si fuésemos hacia el lado derecho, lanzando el pie derecho con un paso muy largo hacia atrás y hacia la izquierda.
- En el caso de que tuviésemos que golpear de revés el pie derecho da el paso por delante del pie izquierdo situándose en esa posición con el pecho de espaldas a la red.

6.3.5. El saque

Se usa tanto para el juego de individuales como para el de dobles.

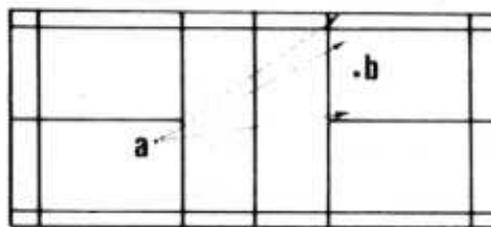
- El jugador en ambos casos coloca la pierna izquierda adelantada, el peso del cuerpo está en principio repartido sobre ambos pies.
- El volante se sostiene con la mano izquierda por delante del cuerpo, aproximadamente a la altura del pecho.



- El brazo derecho sostiene la raqueta con el brazo extendido en posición atrasada como muestra el dibujo.

- Cuando se inicia el movimiento del saque se deja caer el volante al tiempo que el brazo de la raqueta se deja caer desde atrás por debajo y hacia delante con un movimiento de balanceo.
- El impacto se produce entre las rodillas y las caderas, delante del cuerpo, debiendo continuar el movimiento del brazo hacia delante. La raqueta en el momento del impacto debe estar con la cabeza perpendicular al suelo o ligeramente inclinada para conseguir que el volante describa una trayectoria que caiga cerca de la línea corta del servicio y pase próximo a la red.

El saque se hace en diagonal y tiene que llegar al cuadrado que le corresponde. El reglamento obliga a golpear el volante en el servicio de abajo arriba y por debajo de la cintura en el momento del impacto. No hay segundo saque.



La dirección del saque es diagonal

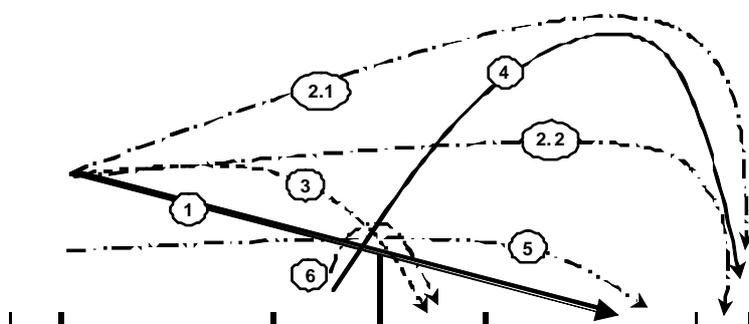
6.3.6. Los golpes

En el bádminton el impulso para golpear el volante debe hacerse con un movimiento brusco de muñeca, acompañado de movimientos cortos y rápidos del brazo. Es todo lo contrario al golpe tradicional de tenis, donde el movimiento del brazo es muy amplio y la muñeca se mantiene bloqueada.

Los golpes se clasifican en altos (por encima de la cabeza) y bajos (por debajo de la cabeza). Los golpes altos son:

1. Remate: es un golpe ofensivo fuerte. La raqueta golpea el volante de arriba abajo (frontal o lateralmente). El ángulo de caída dificulta la respuesta del contrario

2. Clear: se da desde el fondo del campo y se dirige hacia el fondo del campo contrario, puede ser:
 - 2.1. Defensivo: va muy alto hacia el fondo del campo contrario
 - 2.2. Ofensivo: golpe que pasa ligeramente por encima de la raqueta



Golpes Altos

- 1. Remate
- 2.1 Clear defensivo
- 2.2. Clear ofensivo
- 3. Drop

Golpes Bajos

- 4. Lob
- 5. Drive
- 6. Dejada

del contrario

- Drop: golpe suave, que intenta engañar al adversario. El jugador en lugar de golpear fuerte el volante, lo empuja con suavidad buscando que pase lo más cerca posible de la red, cayendo lo más cerca de ella.

Los golpes bajos son:

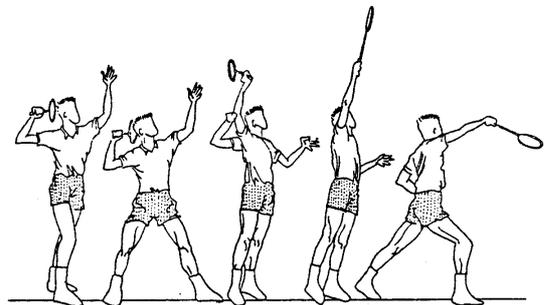
- El lob.- En el lob o globo, el volante se golpea cerca de la red, alto y al fondo de la pista. Se utiliza para devolver un drop o un mate. Debe ser un golpe fuerte para que el volante gane altura. La posición del jugador es la misma que en la dejada
- El drive.- Es un golpe medio recto y de ataque, que se ejecuta entre la cadera y la cabeza. El volante pasa muy cerca de la red, con una trayectoria paralela al suelo.
- La dejada.- es un golpe que normalmente responde a un mate u otra dejada del rival. La raqueta, paralela al suelo, envía el volante muy ajustado a la red

6.3.7. Técnica de los golpes altos

Todos los golpes se inician desde la posición básica comentada anteriormente.

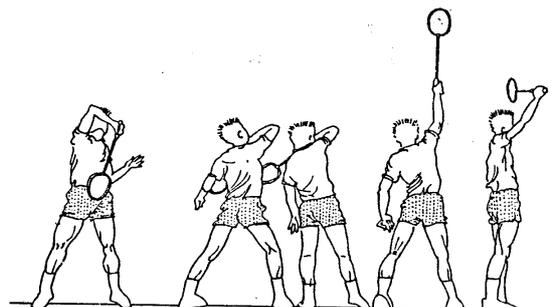
- a) En los golpes por el lado derecho:

- El hombro de la raqueta se echa hacia atrás con el brazo flexionado y el codo a la altura del hombro, la mano está cerca de la oreja y la raqueta detrás de la cabeza.
- El otro brazo estará casi extendido por delante y por encima de la cabeza.
- Los pies dan un doble paso hacia atrás, es decir, el pie de raqueta da un primer paso hacia atrás, siguiéndole el otro pie sin rebasarlo y a continuación se da un segundo paso más largo que nos sitúa debajo del punto de caída del volante.
- En el golpe el brazo se lanza hacia arriba de forma que esté completamente extendido en el momento del impacto, de modo que la trayectoria de la cabeza de la raqueta será la de un arco de círculo.



- b) En el golpe por el lado izquierdo:

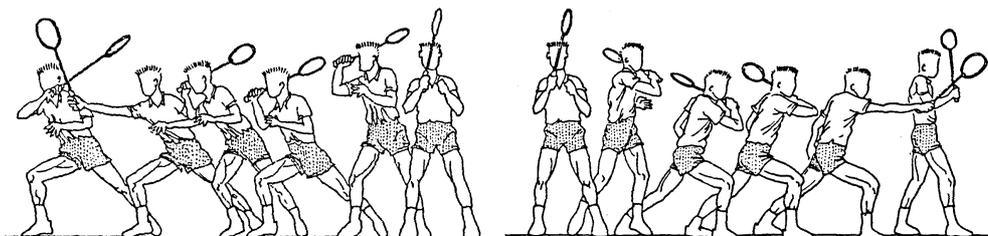
- Se coloca el brazo flexionado delante de la cara y el codo por encima del hombro.
- La mano libre queda cerca de la mano de la raqueta. Para acercarse al punto del golpe, primero se da un paso con el pie libre y



posteriormente se da otro con el pie de raqueta que se cruza por delante.

6.3.8. Técnica del Drive

- a) En el golpe por el lado derecho a la altura del hombro, o drive:
- Se hace un doble paso hacia el lateral derecho, hacia donde va el volante.
 - La mano se coloca cerca de la oreja derecha, con la raqueta por detrás de la cabeza.
 - Al golpear se lanza el brazo rápidamente describiendo una trayectoria en forma de arco de atrás adelante como se muestra en el dibujo
- b) En el golpe de revés o drive de revés:
- Se cruza el brazo de raqueta por delante de la cara con el codo a la altura del hombro y la mano cerca de la oreja izquierda, la raqueta en esta posición debe estar por detrás de la cabeza.
 - El pie de raqueta da un paso por delante del cuerpo y el otro pie le sigue sin rebasarle

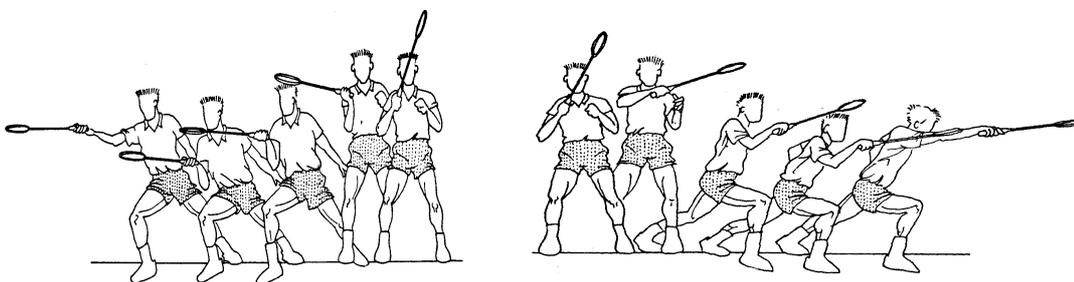


Drive de derecha

Drive de revés

6.3.9. Técnica de los golpes bajos

- El jugador traslada la raqueta lateralmente hacia derecha o izquierda, según sea el golpe, colocando la palma de la mano orientada hacia arriba en el golpe de derechas, o hacia abajo en los golpes de revés, pasando cerca de la barbilla.



Golpe bajo en la red lado derecho Golpe bajo en la red el lado izquierdo

- Al mismo tiempo se hace un doble paso con el pie derecho siempre y nos situamos en la posición del golpe.
- El tronco se inclina al final acercarse al volante.

- Inmediatamente después del golpe, se hace un doble paso al revés, de modo que, se vuelve a la posición de espera o básica

6.4. ¿Qué debes saber de sus reglas?

- La pista debe de ser un rectángulo como en el diagrama, según las medidas indicadas.
- Las líneas son parte de la zona que delimitan.
- Las modalidades que establece el reglamento de juego son: individuales (masculino y femenino), dobles (masculinos y femeninos) y dobles mixtos (pareja formada por un hombre y una mujer).
- Los partidos se disputan al mejor de 3 sets. En el instante que un jugador o pareja ganara dos, el partido se dará por finalizado. Si se llegará al tercer juego, se cambiaría de campo a los 11 puntos.
- Para marcar un tanto no es necesario estar en posesión del servicio, se puntuará si se gana el punto, tanto si se esta en posesión del saque como si no además del servicio para el próximo punto.
- Si se llega al 20-20, el jugador que consiga dos puntos de ventaja en el marcador gana el set. En caso de llegar a 29-29, el ganador del set es el primer en llegar a 30. El jugador que gane 2 de los 3 sets, se adjudica el partido.
- En los dobles también se produjeron cambios importantes con la nueva normativa. Con el sistema actual cada pareja sólo dispone de un servicio (a diferencia del sistema anterior, en el cual se disponía de dos servicios).
- Al realizar el saque toda la cabeza de la raqueta ha de estar por debajo de la altura de la mano del sacador.
- Durante el saque el sacador y receptor deben estar dentro de los cuadros de saque diagonalmente opuestos. No deberá realizar el saque el sacador antes de que el receptor esté colocado, pero si éste trata de devolver el volante se estimará que estaba colocado, no habrá lugar a quejas.
- Cuando el servidor en juego individual no ha ganado ningún punto o la suma de los ganados es par deberá sacar desde el cuadrante derecho de su campo, cuando el número de puntos ganados es impar sacará desde el lado izquierdo.
- Para el juego de dobles, al principio de un juego y cada vez que un equipo saca lo hará desde el lado derecho.
- En dobles sólo el receptor puede tocar el volante, si lo golpea el compañero será punto para el otro equipo. Una vez recibido el saque podrá dar al volante cualquiera de los dos jugadores.
- No existe tentativa de saque, es decir, una vez en el aire el volante deberá ser golpeado por el sacador, si así no fuera sería falta de saque y pérdida del servicio.

TEMA 7. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: EL SENDERISMO.

Desde la antigüedad el hombre ha vivido en contacto con la naturaleza y en constante supervivencia con ella, hoy en día esto ya no ocurre, sin embargo, usamos el medio natural como lugar de ocio y recreo.

Las características más importantes de las actividades en la naturaleza (AN) son:

- Es una actividad integral. Nos traslada del ambiente urbano a un lugar distinto. La naturaleza.
- Refuerza la convivencia con otras personas, hay una estrecha relación y se fomenta el compañerismo
- Estimula la iniciativa y la autonomía de las personas.
- Es una actividad complementaria de otras actividades físicas, en un ambiente saludable, que invita a movernos y a hacer ejercicio (marchar, correr, saltar, trepar, remar...)
- Mejora las capacidades sensoriales (observación, orientación...) y espíritu de sacrificio.
- Nos ayuda a entender que hay que respetar y cuidar la naturaleza.

7.1. Clasificación de las AN.

a) Según el medio donde se realizan pueden ser:

- a.1 Terrestres
- a.2 Acuáticas
- a.3 Aéreas

b) Según la finalidad pueden ser:

- b.1 Específicas
 - b.1.1 Marcha
 - b.1.2 Acampada.
- b.2 Deportivas
 - b.2.1 Juegos
 - b.2.2 Carreras de Orientación
 - b.2.3 Escalada
 - b.2.4 Piragüismo
 - b.2.5 Montar a caballo
 - b.2.6 Etc.

7.2. La marcha

Es la actividad muy extendida y popular por su facilidad y bajo coste económico. Particularmente es muy popular en Asturias, todos hemos hecho alguna ruta por el monte, y sino conocemos asociaciones o gente que hacen rutas de montaña.

Es por tanto un desplazamiento por el entorno natural, puede ser a pie (la mas común), bici, caballo, piragua (descenso del Sella)

7.2.1. Calzado y ropa.

Para realizar la marcha se necesita un equipo adecuado. El calzado es la parte que requiere mayor atención.

Las botas son el calzado más apropiado. Deberemos tener en cuenta las siguientes características:

- La suela debe ser gorda para caminar por suelos pedregosos.
- Las costuras bien selladas para que no entre agua.
- Por supuesto serán cómodas y sujetarán bien el pie. Al comprarlas se tendrá en cuenta que el pie hincha al caminar, por lo que no se compraran justas, se recomienda bota alta por que nos agarra mejor el tobillo, protegiéndonos de las torceduras por terrenos irregulares.
- Nunca estrenaremos botas el mismo día de la marcha, las pondremos antes para amoldar el pie y domarlas.
- Si son de piel se deben engrasar y secar si se han mojado. Hoy en día existen otros materiales más ligeros, flexibles y transpirables que ofrecen mayor impermeabilidad que la piel, como el Goretex.

Respecto al vestuario:

- Deberá proteger contra el frío, la lluvia y el sol.
- Para el frío es mejor varias capas de ropa delgada y transpirable que una muy gruesa.
- La cabeza debe ir siempre cubierta por un gorro, sombrero por que en invierno se pierde mucho calor por ella y en verano el sol nos puede producir una insolación o quemaduras.
- La ropa se adaptara a la estación del año en que nos encontremos
- Las prendas serán holgadas y transpirables para evitar sudar mucho y llevar la ropa mojada.

7.2.2. Consejos.

- En verano evitaremos caminar las horas de mayor calor, y tendremos especial cuidado con las quemaduras solares (protección solar) y la deshidratación, debemos beber bastante, ya que se pierde mucha agua al caminar.
- En invierno se hará al contrario, buscaremos las horas de más luz solar y calor para caminar.

- El ritmo de la marcha será constante y debe ser seguido por todos, si alguien no lo puede seguir esperaremos por él. NUNCA SE DEJARA A NADIE SOLO.
- Se suele colocar a los más flojos delante para que marquen el ritmo, y los más fuertes atrás sin adelantar.
- Se suele ir en columna o fila y si es por carretera siempre en fila y se debe ir por nuestra izquierda.
- Si la ruta es muy dura cada poco tiempo se debe comer y beber algo para evitar bajadas de tensión, mareos...
- Los descansos serán breves para evitar enfriamientos.
- Evitar descalzarse salvo en casos extremos pues luego es muy complicado ponerse de nuevo las botas.

Para prevenir las rozaduras y ampollas ha de evitarse:

- a) Calcetines arrugados o mal puestos.
- b) Calcetines no adecuados(no transpirables)
- c) Uñas largas o mal cortadas
- d) Calzado mal ajustado, botas muy justas. No "domado"

7.2.3. Botiquín.

No debemos realizar ninguna excursión sin llevar un botiquín de urgencia:

- Alcohol. Agua oxigenada.
- Betadine.
- Gasas.
- Vendas
- Esparadrapo.
- Parches para rozaduras.
- Antiinflamatorios.

7.2.4. Otro material indispensable.

- Mapas
- Linterna
- Bolsas de plástico(ropa sucia, basura, proteger de la lluvia..)
- Gafas de sol
- Cámara de fotos

- Navaja
- Mochila
- Chubasquero
- Cantimplora
- Cortaúñas
- Papel higiénico-Kleenex.

7.2.5. La mochila.

La ordenación de los objetos dentro de la mochila será una ordenación lógica, separando calzado, ropa, la comida...Conviene no olvidar nada importante para nuestra excursión, y como normas para organizar seguiremos las siguientes:

- Los objetos de mayor peso se llevarán en el fondo de la mochila (calzado, latas de comida...)
- Se deben separar todos los enseres por razones higiénicas (ropa sucia y comida), se suelen usar bolsas de plástico.
- En las zonas laterales pueden llevarse cubiertos, navaja, linterna, pañuelos...
- En la zona superior suelen ir los mapas, los útiles de aseo...Ya que es más fácil cogerlos.
- El peso que llevemos debe ir equilibrado y compensado.

Para regular la mochila:

- a) Primero colócate el cinturón para que se apoye correctamente sobre las caderas y cíñelo sin que apriete demasiado.
- b) Después ajusta los tirantes para que se apoyen sobre los hombros y cierra la cinta pectoral.
- c) Si la mochila los tiene, ajusta las cintas estabilizadoras de carga que van de los tirantes a la mochila a la altura de los hombros.

7.2.6. Senderos

Hay dos tipos de senderos, los GR y los PR. Los Senderos de Gran Recorrido (GR) y de Pequeño Recorrido (PR) son una red de itinerarios peatonales señalizados, formados por la conexión de sendas, caminos, veredas, pistas, etc., que tratan, siempre que sea posible, de evitar el tránsito por carreteras asfaltadas y con tráfico de vehículos.

Los GR se desarrollan a lo largo de grandes trayectos de cientos, e incluso miles de kilómetros, uniendo puntos distantes y recorriendo parajes, comarcas, regiones o países muy lejanos entre sí. Se señalizan con marcas de pintura blanca y roja.

Los PR poseen unos trayectos más cortos que muestran unos entornos específicos o llegan hasta una población, un refugio o un punto concreto de interés. Con frecuencia es posible efectuar recorridos que, partiendo de una población, retornan a ella tras realizar un itinerario combinando

varios senderos. Su señalización es similar a la de los senderos de Gran Recorrido aunque con marcas de pintura blanca y amarilla y su duración puede ser de un pequeño paseo, excursiones de media jornada, un día e incluso un fin de semana.

Los senderos de GR y PR están destinados a todo aquel que le guste andar, disfrutar de la naturaleza, observar el paisaje y conocer aquello que la marcha le ofrece, la riqueza artística, la variedad cultural, etc.

Las indicaciones del sendero facilitan la marcha, pero su recorrido se puede hacer en uno u otro sentido y con la duración que se desee. No es necesario poseer unas condiciones físicas excepcionales ni una edad determinada. Cualquier persona que guste del paseo o la excursión lo puede utilizar.

En los senderos, además de la señalización horizontal realizada con marcas de pintura, se colocan indicadores verticales que facilitan el recorrido del sendero. Son postes y flechas, pies informativos, paneles informativos, a veces simplemente un montón de piedras nos indica el camino, por lo que debemos cuidarlos no tirarlos y si podemos arreglarlos y conservarlos, pues nos pueden sacar de algún apuro.

SEÑALIZACIÓN DE LOS SENDEROS DE GRAN RECORRIDO GR



SEÑALIZACIÓN DE LOS SENDEROS DE PEQUEÑO RECORRIDO PR

