1

LA CONDICIÓN FÍSICA Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

CONTENIDOS

Beneficios de la actividad física para la salud
- A nivel general
- Para la flexibilidad
- Para la fuerza resistencia
- Para la resistencia aeróbica

Riesgos que debemos evitar

Prevención de accidentes y lesiones

Beneficios de la actividad física para la salud

La condición física es el conjunto de cualidades que reúne una persona para poder realizar esfuerzos físicos diversos.

Realizar ejercicio de forma sistemática y bien dirigida nos reporta una serie de beneficios a nivel general y específico en relación con la cualidad física implicada. **Las principales cualidades físicas son: la flexibilidad, la fuerza resistencia y la resistencia aeróbica.**

Beneficios A NIVEL GENERAL

- ✔ Mejora los reflejos y la coordinación.
- ✔ Elimina el estrés.
- ✔ Previene el insomnio y regula el sueño.
- ✔ Mejora la imagen corporal.
- ✔ Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.).
- ✔ En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento.

Beneficios para la salud de la FLEXIBILIDAD

- ✔ Se amplía el grado de movimiento de nuestras articulaciones.
- ✔ Las articulaciones se lubrican mejor.
- ✔ Se retrasa el deterioro, ruido y dolor de las articulaciones.
- ✔ Se reducen las contracturas musculares.

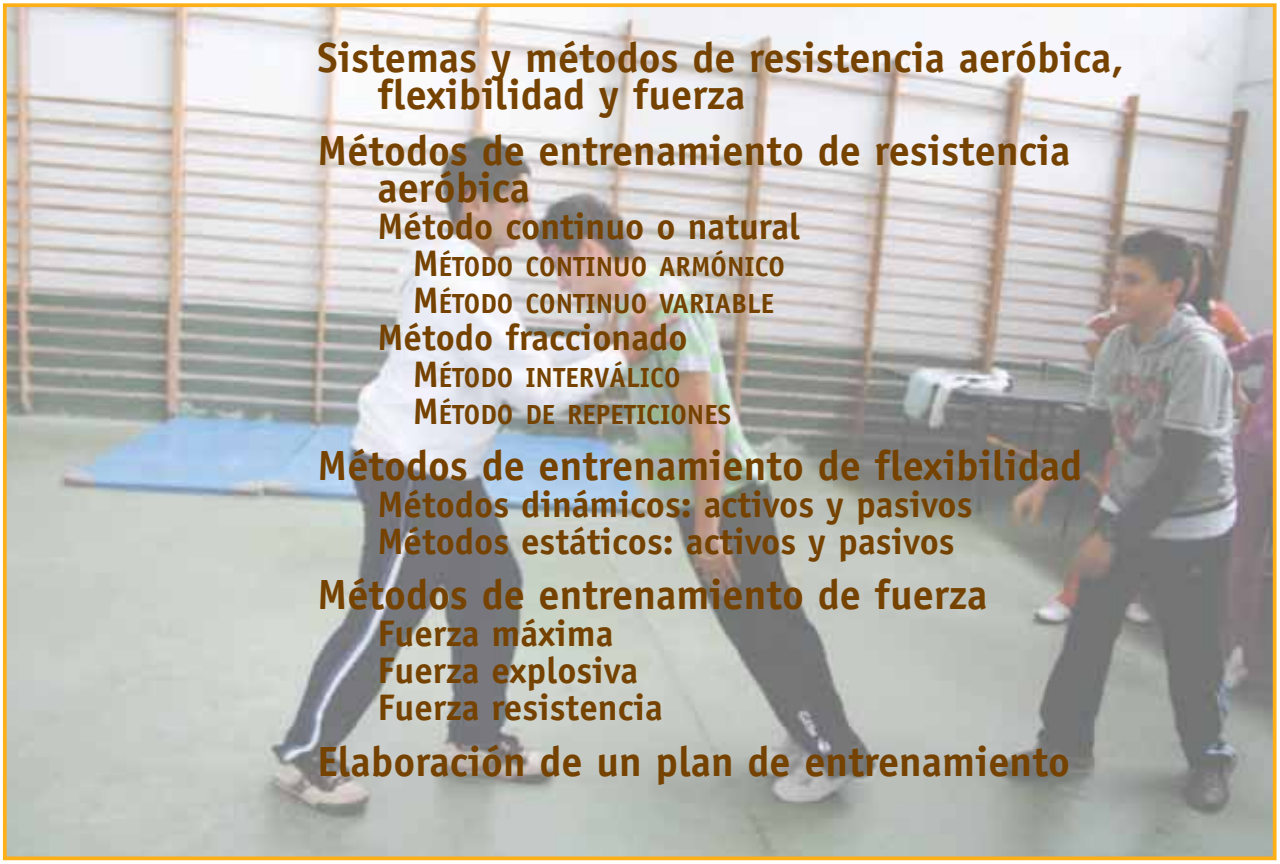
Beneficios para la salud de la FUERZA RESISTENCIA

- ✔ Las personas que entrenan la fuerza tienen menos nivel de grasa y aumentan su masa muscular y ósea en relación a los sujetos sedentarios.
- ✔ Aumento del bienestar psicológico.
- ✔ Mejora la musculatura de la espalda, reduciendo los problemas posturales y los dolores a nivel del aparato locomotor.
- ✔ Combate la osteoporosis.

ELABORACIÓN Y PUESTA EN PRÁCTICA DE UN PLAN DE TRABAJO DE FUERZA, RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD

2

CONTENIDOS



- Sistemas y métodos de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza
- Métodos de entrenamiento de resistencia aeróbica
  - Método continuo o natural
    - Método continuo armónico
    - Método continuo variable
  - Método fraccionado
    - Método interválico
    - Método de repeticiones
- Métodos de entrenamiento de flexibilidad
  - Métodos dinámicos: activos y pasivos
  - Métodos estáticos: activos y pasivos
- Métodos de entrenamiento de fuerza
  - Fuerza máxima
  - Fuerza explosiva
  - Fuerza resistencia
- Elaboración de un plan de entrenamiento

Métodos de entrenamiento de flexibilidad

Métodos dinámicos

- ✔ Se denominan dinámicos porque el trabajo se realiza mediante movimientos continuos que van forzando una posición.
- ✔ Es bueno para deportistas con poca experiencia.
- ✔ Es un método bueno para aumentar la movilidad articular y mejorar la lubricación de la articulación.
- ✔ Los movimientos son realizados de forma suave y sin brusquedad.

Métodos estáticos

- ✔ Se denominan estáticos porque el trabajo se realiza manteniendo una posición para el desarrollo de la flexibilidad.
- ✔ La intensidad del estiramiento debe ser progresiva, evitando estiramientos bruscos.
- ✔ Durante los estiramientos deberá respirarse profundamente y en calma.
- ✔ Con este método se consiguen altos niveles de flexibilidad pero se necesita tener cierta experiencia para hacerlo de forma correcta.

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD		
	DINÁMICOS	ESTÁTICOS
NÚMERO DE EJERCICIOS	5-8	5-8
REPETICIONES	10-15	
TIEMPO DE MANTENIMIENTO		10 segundos
SERIES	3-5	3-5
RECUPERACIÓN ENTRE SERIES	Se realiza la primera serie de todos los ejercicios y con el tiempo que transcurre desde el primer ejercicio hasta el último tenemos una recuperación suficiente.	
INTENSIDAD	Alta hasta notar la tensión muscular sin llegar al dolor.	

Cada uno de estos métodos puede presentar dos variantes atendiendo al tipo de fuerza responsable del movimiento realizado. De este modo podemos hablar de ejercicios:

➤ **Activos:** Son los que realizamos sin ninguna ayuda y sólo con la propia fuerza muscular. Cuando se tiene poca experiencia es mejor comenzar por este tipo de trabajo aunque se consiguen peores resultados o de forma más lenta.

¿Sabes cómo se dice en inglés?

Palabras relacionadas

method	método
system	sistema
progression	progresión
effectiveness	eficacia
individual	individual

Frases relacionadas

I haven't got enough strength to lift my friend.
No tengo fuerza suficiente para levantar a mi amigo.

The test about flexibility will be very hard.
La prueba de flexibilidad será muy dura.

Peter is the strongest boy of my class.
Pedro es el chico más fuerte de mi clase.

Citas célebres, curiosidades y anécdotas

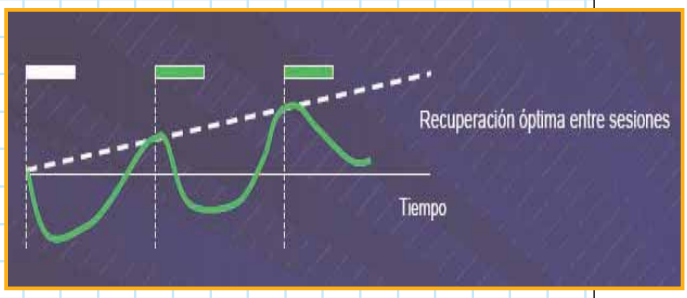
- "No se fracasa hasta que no se deja de intentar." *Florence Griffith*
- "La mente es el límite." *A. Schwarzenegger*

Saber más

- http://www.ua.es/es/cultura/ofi.esport/servicios/acondicionamientofisico/acond_fisico.htm
- http://www2.uah.es/cafad_taf/
- http://www.fisicosalud.com/

Actividades

1. ¿A qué principio del entrenamiento hace referencia el siguiente gráfico?



2. De todas las cualidades físicas estudiadas, debes elegir la más saludable de todas y explicar dicha elección.
3. Prepárate un plan de acondicionamiento físico diferente al sugerido en este tema.
4. Prepara tres actividades muy concretas para una persona que quiere perder grasa por medio de la actividad física.

LAS LESIONES Y LOS PRIMEROS AUXILIOS EN EL DEPORTE

3

CONTENIDOS

Lesión deportiva
- Causas
- Tipos más comunes

Primeros auxilios
- P.A.S.: proteger-avisar-socorrer

¿Qué debes hacer si el accidentado sufre una parada cardiorrespiratoria?

O lo que es lo mismo, de repente no respira y no late su corazón. Una vez que has comprobado que no existen constantes vitales, pasa a actuar:

1º

Ponlo boca arriba. Abre la vía aérea (la mano de la frente empuja ligeramente hacia abajo y atrás y la mano de la barbilla tira del mentón hacia arriba) para que pueda entrar el aire y asegúrate de que no hay nada en su boca que pueda asfixiarlo (lengua atrás o chicle).

2º

MASAJE CARDÍACO. Realiza **30 compresiones torácicas**. Con los codos siempre extendidos, deja caer el peso de tu cuerpo de forma enérgica sobre el tórax del accidentado.

Repite los pasos 2 y 3 hasta que consigas restablecer las constantes vitales, te sustituya alguien o bien llegue la asistencia médica.

3º

BOCA-A-BOCA.
Cuando hayas completado las 30 compresiones torácicas, realiza **2 insuflaciones.** Abre la vía aérea, coge aire, tápale la nariz y sella con tus labios la boca del accidentado, a continuación suelta el aire para llenar sus pulmones.

¿CÓMO LOCALIZO EL LUGAR EXACTO DONDE APLICO EL MASAJE CARDÍACO?

4

LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y DE ADVERSARIO

CONTENIDOS

Atletismo
- ¿Dónde se practica?
- Pruebas atléticas
- Carreras
  - Carreras con vallas
  - Carreras de relevos
  - Salto de altura

Acrosport
- Presas

Bádminton
- Algo de historia
- Terreno de juego
- Equipamiento
  - Raqueta
  - Volante
- Normas básicas
- Gestos técnicos
  - Agarre
  - Posición base
  - Desplazamientos
- Golpeos básicos
  - Golpeos por debajo de la cadera
    - El saque
    - El lob o globo
  - Golpeos por encima de la cadera
    - La dejada
    - El drive
    - El clear
    - El smash o remate

Golpeos por Encima de la Cadera

La dejada

Golpe ofensivo y defensivo. Es un golpeo con una trayectoria muy corta y baja dejando el volante lo más cerca posible de la red. Se puede realizar de derecha como de revés. Cuando la dejada es en profundidad se llama **drop**.

Sucesión de movimientos en la dejada (drop). Dejada baja de derecha

Trayectoria del volante en el golpe de dejada

El drive

Golpe ofensivo. Con este golpe se envía el volante paralelo a la red y se golpea a la altura de la cabeza. La trayectoria del volante debe ser horizontal, paralela al suelo, lo más rápida y buscando siempre espacios no ocupados por nuestros adversarios.

Sucesión de movimientos del drive

Drive de derecha

Drive de revés

El clear

Golpe defensivo. Se utiliza fundamentalmente en los partidos de individuales, es muy similar a un saque en tenis pero sin salto. Golpeo de derecha y de revés.

Sucesión de movimientos del clear.

Clear de derecha.

5

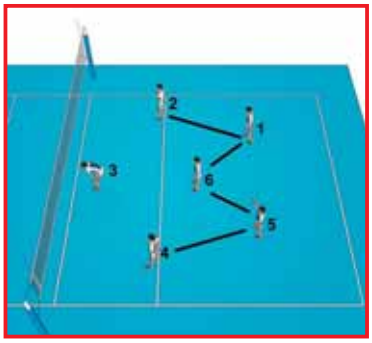
LOS DEPORTES COLECTIVOS

CONTENIDOS

Voleibol
- Saque de tenis
- Puestos específicos (el líbero)
- Sistemas de juego
  - Sistemas de recepción del saque
    - Sistema en W o 1-3-2
    - Sistema de recepción en semicírculo
  - Sistemas de defensa
  - Sistemas de ataque

Balonmano
- Puestos específicos
  - Centrales
  - Laterales
  - Extremos
  - Pivote
- Aspectos destacados en defensa y ataque
- Sistemas de juego
  - Sistemas defensivos
    - Sistema 6-0
    - Sistema 5-1
  - Sistemas ofensivos
    - Sistema 3-3
    - Sistema 5-1

Baloncesto
- Puestos específicos
  - Base
  - Aleros
  - Pívot
- Sistemas de juego
  - Defensa
    - Individual
    - En zona
    - Mixta
  - Ataque

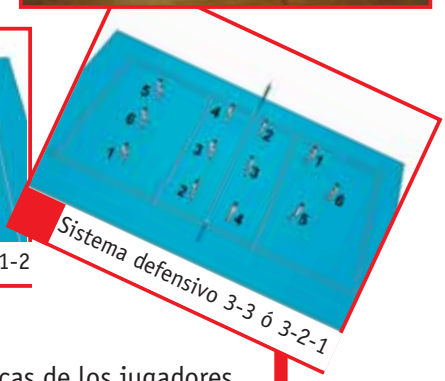


➤ **Sistema de recepción en semicírculo.** Lo único que varía con respecto al anterior sistema es que el jugador que está en zona seis se retrasa formándose un semicírculo entre los cinco jugadores.

Sistemas de Defensa

Todos aquellos movimientos tácticos realizados para defender un ataque del equipo contrario. El más habitual es el 3-1-2. También existen otros sistemas como el 3-2-1, el 3-3, etc.

Sistema defensivo 3-1-2

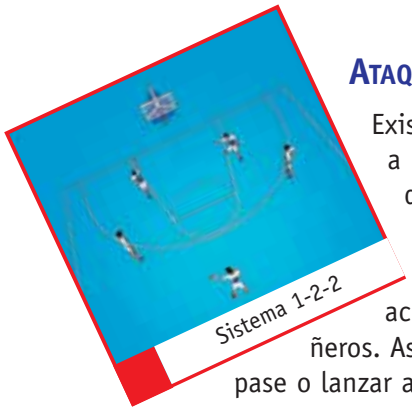


Sistema defensivo 3-3 ó 3-2-1

Sistemas de Ataque

Existe una gran variedad, ya que va a depender mucho de las características de los jugadores de nuestro equipo y de los del equipo contrario. Incluso de la posición o rotación temporal de cada equipo.

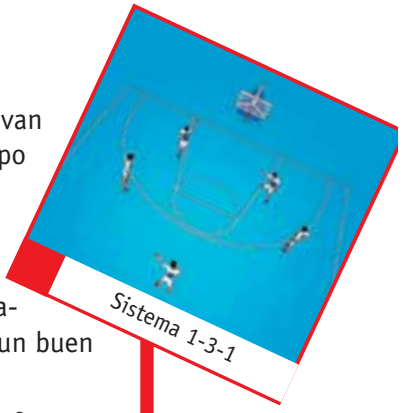
También va a condicionar la realización de un sistema u otro, es decir, la calidad del equipo. En condiciones normales, si el equipo es de iniciación, el jugador que pase por zona tres será el encargado de realizar la colocación. Si el nivel es medio, lo más normal es que utilicen dos colocadores (colocados en zona tres y zona seis al empezar el partido) y cuatro rematadores.


Sistema 1-2-2

Ataque

Existe una gran variedad de acciones ofensivas. Todas ellas van a depender de las características de los jugadores, del tipo de defensa del equipo contrario, etc.

En ese caso, **si la defensa del equipo contrario es individual**, tendremos que utilizar en mayor medida acciones individuales con ayudas o bloqueos de los compañeros. Así, obtendremos una pequeña ventaja y podremos hacer un buen pase o lanzar a canasta desde una posición más cómoda.


Sistema 1-3-1

Si la defensa es en zona, el equipo atacante podría colocarse de diferentes formas. Algunas de las más usuales son: 1-3-1 y 1-2-2.

Puntos Clave

- En los deportes colectivos se suceden de forma muy rápida dos fases: ataque y defensa. Debes tener claro cuál va a ser tu comportamiento en cada una de ellas.
- Ten en cuenta que juegas en equipo. No actúes de forma individual y egoísta. Iría en contra de los intereses de tu equipo.
- En defensa tienes que actuar de forma inmediata sobre el poseedor del balón.
- En ataque debes buscar la mejor posición para conseguir el objetivo. Para ello utiliza los pases y cuando no lo tengas, muévete continuamente ocupando espacios libres y líneas de pase en las que no haya ningún adversario.

Accidentes y Lesiones

- En los deportes colectivos se utilizan porterías, canastas y soportes de voleibol para colocar la red. Debes tener cuidado con estos elementos y no realizar acciones que puedan hacerte daño. Si hay que colocar los postes para voleibol, siempre bajo la supervisión de tu profesor de Educación Física.
- Ten cuidado, tanto en balonmano, baloncesto como en voleibol con los esguinces de las manos. No coloques nunca los dedos en la dirección del balón cuando vayas a recibirlo o botarlo.

Dedos en la dirección del balón

NO Dedos en la dirección del balón

6

LOS JUEGOS OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS

CONTENIDOS

- Historia de los Juegos Olímpicos
- Juegos Olímpicos Modernos
  - Elementos y símbolos de las olimpiadas
    - Bandera olímpica
    - Antorcha olímpica
    - Lema olímpico
    - Logotipo o mascota
    - Carteles conmemorativos de las olimpiadas
- Juegos Olímpicos de Invierno
- Juegos Paralímpicos

Los Juegos Olímpicos u Olimpiadas son acontecimientos deportivos en los que participan atletas de diferentes partes del mundo cada cuatro años. Se trata del mayor espectáculo deportivo de la humanidad.

Además, dos o tres semanas después, se celebran los **Juegos Paralímpicos,** donde participan atletas, que a pesar de sufrir ciertas **limitaciones físicas son capaces de competir y demostrar su valía como deportistas de gran nivel.**

Historia de los Juegos Olímpicos

El origen de los JJ.OO., lo encontramos en la antigua Grecia, desde el **776 a.C.** Se trataban de eventos culturales, religiosos, políticos y deportivos, en honor a los dioses, y se celebraban en la ciudad de Olimpia. En el año **393 d.C.** el emperador **Teodosio I** decidió suprimirlos por considerarlos paganos y sangrientos.

Las pruebas que se celebraban eran las siguientes:

- **Carrera.** Prueba atlética de velocidad donde se recorrían unos 200 metros.
- **Pentatlón.** Competición que incluía cinco especialidades: Lanzamiento de disco y jabalina, carrera, lucha libre y salto de longitud. El que conseguía vencer en todas las pruebas del pentatlón, tenía derecho a una estatua en el templo de Zeus.
- **Lucha.** Se permitía todo tipo de golpes y patadas, excepto morder al rival. Se consideraba vencedor de la prueba cuando el contrincante se rendía o moría. Platón, en la antigua Grecia, no fue sólo un filósofo, sino también un campeón olímpico de esta especialidad.

Los vencedores de las pruebas, no recibían premios materiales, sino el honor y la gloria y de manera simbólica una rama de olivo.

Accidentes y Lesiones

- Algunos deportistas no respetan las normas ni la filosofía Olímpica. En este caso consumen sustancias prohibidas para mejorar su rendimiento (doping). Te aconsejamos que si practicas algún deporte competitivo, no recurras a dichas sustancias, ya que perjudican tu salud.

¿Sabes cómo se dice en inglés?

Palabras relacionadas

Olympic Games	Juegos Olímpicos
Paralympic Games	Juegos Paralímpicos
olympic torch	antorcha olímpica
doping	dopaje
olympic sports	deportes olímpicos

Frases relacionadas

Approximately 10,500 athletes are expected to participate in the Games 2008.	Alrededor de 10.500 atletas se espera que participen en los Juegos 2008.
The Olympic motto is: faster, higher, stronger.	El lema olímpico es: Más veloz, más alto, más fuerte.
The Olympic Games are held every four years.	Los JJ.OO. se celebran cada cuatro años.

Citas célebres, curiosidades y anécdotas

- En San Luis 1904 un atleta llegó primero en el maratón con un tiempo sorprendente; se descubrió que había hecho parte del recorrido en coche.

- La carrera de maratón (42 km y 195 metros), fue inspirada por la leyenda de Filípides, un soldado que llevó la noticia de la victoria griega sobre los persas. La distancia se escogió para replicar la realizada por este soldado desde la ciudad de Maratón hasta la de Atenas en el año 409 a.C. A su llegada, gritó "¡Alegraos, hemos vencido!" y luego cayó muerto.

- El jamaicano Usain Bolt batió el **récord del Mundo de 100 metros** en la final de los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, estableciendo el nuevo tope mundial en 9,69 segundos.

- Milón de Crotona fue un célebre atleta griego nacido en el 510 a.C. que destacó en la lucha, siendo el más laureado atleta de la antigüedad por ganar siete olimpiadas. Como testimonio de su gran fuerza muscular cuentan que todas las mañanas se ponía una ternera sobre los hombros y realizaba una carrerita para calentar. Además era famoso por su glotonería, ya que comía siete kilos y medio de carne y ocho kilos de pan cada día, acompañados de unos quince litros de vino.

7

LAS MANIFESTACIONES EXPRESIVAS

CONTENIDOS

- La danza y el cuerpo
- Elementos básicos del ritmo
  - Pulso
  - Tempo
  - Acento
  - Compás
    - Ritmo binario
    - Ritmo ternario
    - Ritmo cuaternario
- Elementos básicos de la música
  - Frase musical
  - Serie musical
  - Canción
- Las representaciones o dramatizaciones

Citas célebres, curiosidades y anécdotas

- 3.960 personas bailaron la coreografía de *Thriller* de Michael Jackson al mismo tiempo, pero repartidos en 65 ciudades de 9 países diferentes.
- La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo.
  Platón (filósofo griego)
- Una compañía de bailarines turcos intentó realizar el baile en grupo más rápido del mundo. Cerca de 60 artistas realizaron 218 pasos de baile en un minuto, según una cuenta hecha a partir de un metrónomo. "Había ya récords del mayor número de bailarines, de la danza más larga, pero no había habido jamás del baile más rápido del mundo."

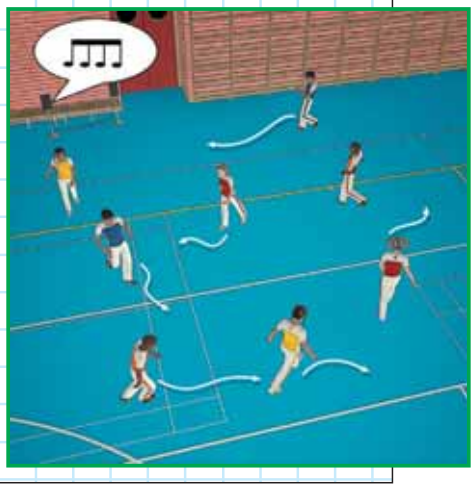
Saber más

- www.sportaqus.com/inicio/inicio.html
- www.educacionenvalores.org/herramientas_didacticas.php3
- www.mimochispa.com/qsmimo.htm
- www.danzaballet.com/
- http://expcorporal.blogspot.com/

Actividades

❶ Intenta seguir el ritmo de diferentes músicas de distintos tempos (número de pulsaciones por minuto) de la siguiente manera:

- Dando palmas.
- Andando.
- Corriendo.
- Botando un balón.
- Dando palmas: la primera a mí y la segunda a mi compañero...
- Dando un pequeño golpe, sobre diferentes partes de mi cuerpo.
- Haciendo un movimiento cortante a cada pulso (a modo de movimiento de un robot).



LA EXPRESIÓN CORPORAL: COREOGRAFÍA Y PUESTA EN ESCENA

8

CONTENIDOS

¿Qué es una coreografía?
- Ritmo
- Forma
- Espacio
- Tiempo
- Energía

Danzas de representación

Coreografías en otras disciplinas

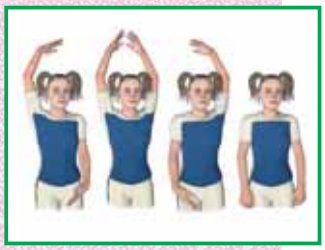
❸ Aprendemos el movimiento

- Automatizamos los pasos de los **pies sin música:**
  - ➤ Repite cada movimiento a nivel individual 10 veces.
  - ➤ Repite 10 veces de forma grupal, y uno de vosotros debe ir contando los pasos en voz alta.
  - ➤ Lo repetimos de manera grupal, otras 10 veces, pero ahora, contando cada uno individualmente en voz baja.
- Automatizamos los pasos de los **pies con música.**
  - ➤ Repite cada movimiento a nivel individual 10 veces siguiendo el ritmo de la música.
  - ➤ Repite 10 veces de forma grupal, y uno de vosotros debe ir contando los tiempos musicales, en voz alta.
  - ➤ Lo repetimos de manera grupal, otras 10 veces, pero ahora, contando los tiempos musicales cada uno individualmente en voz baja.
- A cada serie musical, **cambiamos de pareja.** Disponemos de una serie musical, para cambiar de pareja.
- Podemos introducir **movimientos de los brazos.** Realizamos los movimientos de las siguientes maneras: **Primero sin música y posteriormente con música**
  - ➤ Repite cada movimiento a nivel individual 10 veces.
  - ➤ Repite 10 veces de forma grupal, y uno de vosotros debe ir contando los pasos en voz alta.
  - ➤ Lo repetimos de manera grupal, otras 10 veces, pero ahora, contando cada uno individualmente en voz baja.

Pasos para los Brazos

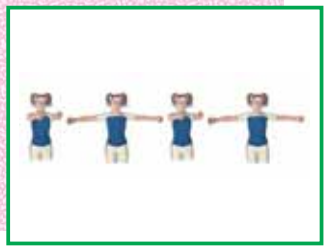
Paso 1:
(puedes introducirlo con el paso V delante o V detrás)

Paso 2:
(puedes introducirlo con el paso de step o cruce en el sitio)



Paso 3:
(puedes introducirlo con el paso de saltos o cruce con desplazamiento)

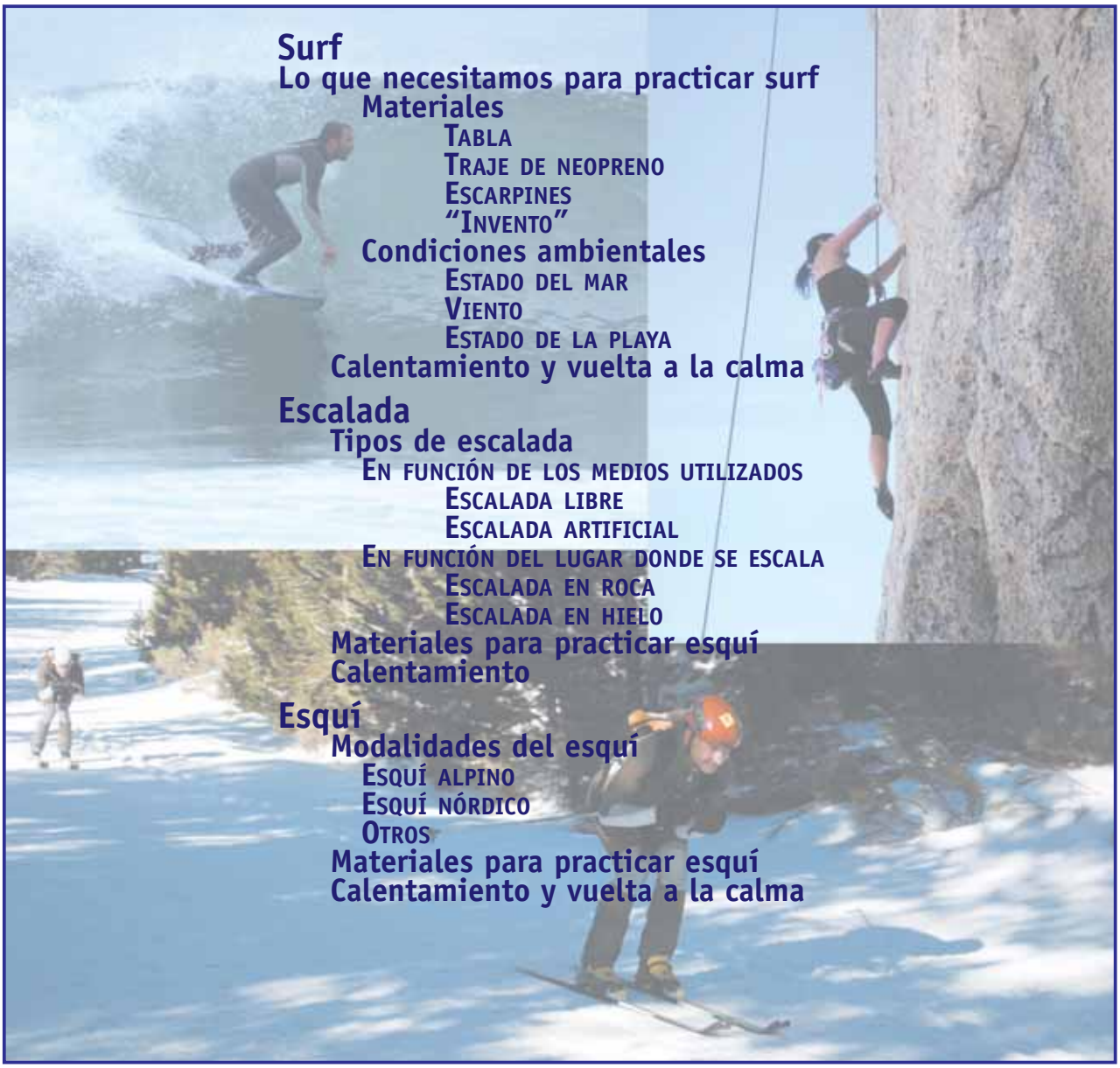
Paso 4:
(puedes introducirlo con el paso de jumping o mambo)



9

LAS ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL PARA TODOS

CONTENIDOS



Surf
- Lo que necesitamos para practicar surf
  - Materiales
    - Tabla
    - Traje de neopreno
    - Escarpines
    - "Invento"
  - Condiciones ambientales
    - Estado del mar
    - Viento
    - Estado de la playa
  - Calentamiento y vuelta a la calma

Escalada
- Tipos de escalada
  - En función de los medios utilizados
    - Escalada libre
    - Escalada artificial
  - En función del lugar donde se escala
    - Escalada en roca
    - Escalada en hielo
- Materiales para practicar esquí
- Calentamiento

Esquí
- Modalidades del esquí
  - Esquí alpino
  - Esquí nórdico
  - Otros
- Materiales para practicar esquí
- Calentamiento y vuelta a la calma

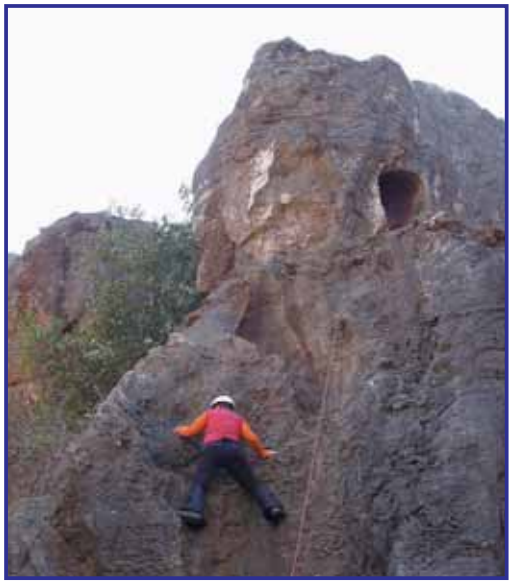
En este tema vas a tomar contacto con tres **deportes que se practican en el medio natural** y por todo nuestro territorio. Bien sea en nuestras costas para practicar **surf**, en nuestras estaciones de invierno para la práctica del **esquí**, hasta los diferentes lugares de nuestra geografía, fundamentalmente del interior para la **escalada.**

Estos tres deportes comparten: La necesidad de sus practicantes de estar en contacto con la naturaleza y vivir la aventura, la importancia de realizar una iniciación junto a profesionales, permanecer en buen estado físico y utilizar material técnico específico para su práctica.

Esquí: Esta palabra que proviene del noruego "ski" significa pequeño tronco de árbol, de donde se fabricaban las tablas que se utilizaban para desplazarse por la nieve. Este deporte con todas las variantes que tiene consiste en deslizarse por la nieve con la ayuda de nuestros esquís.

Escalada: Básicamente consiste en desplazarse por superficies verticales, con la ayuda de nuestras manos y pies, apoyándonos en los elementos (presas) que nos ofrece el medio.

Surf: Originario de la Polinesia donde se le denominaba "Choroee" o "Ê he e`nalu" desde tiempos remotos. Consiste en deslizarse de pie sobre una tabla lisa por las olas del mar.



¿Escalamos?

Independientemente de si vamos a escalar en la montaña o en un rocódromo debes tener en cuenta una serie de **consejos técnicos** para disfrutar de este deporte. Contamos para ello con un profesional de la escalada, **Ángel Durán**, componente del equipo DAAN AVENTURA de técnicos e instructores de escalada y espeleología.

1º

Revisa tu material y colócatelo sin prisas y prestando mucha atención. Es muy importante, ya que tu seguridad depende de su estado. Recuerda que los materiales que se usan en escalada tienen una vida útil, pasada la misma deben ser cambiados. No olvides realizar un buen calentamiento.

Siempre concentrados, desde el principio hasta el final.

2º

Presta atención a estos consejos:

❶ **Regla de los tres puntos:** Al progresar con los pies o con las manos, debemos mantener siempre tres puntos de apoyo pegados a la pared. Para evitar perder el equilibrio.

❷ **El centro de gravedad** del cuerpo podemos imaginarlo próximo al ombligo. No es un punto fijo, si se escala relajado el cuerpo adopta de forma natural la posición más adecuada a cada movimiento.

❸ **Aprovecha el impulso con las piernas,** para alcanzar el siguiente agarre. Ahorrarás fuerza.

❹ **El ritmo debe ser continuo** y a una velocidad que te permita que tus brazos no se fatiguen. Evita que éstos estén continuamente flexionados, mejor extendidos.

10

LOS DEPORTES AÉREOS

CONTENIDOS

Clasificación de los deportes aéreos
- Vuelan persona y artefacto
- Vuela sólo el artefacto

Las cometas
- Partes de una cometa
- Tipos de cometas
  - De un hilo: estáticas
  - De 2 a 4 hilos: acrobáticas y de tracción

Volar la cometa
- Montaje
- El viento
- Despegar
- Dirigir la cometa
- Aterrizar

En este tema vas a tomar contacto con los deportes aéreos y más concretamente con el mundo de las cometas y como podemos incorporarlas a nuestras clases de educación física. Probablemente te sorprendas de lo gratificante que resulta el ver estas cometas colgadas en el cielo dominadas con tus manos. Prepárate a disfrutar.

Los **deportes aéreos** son todos aquellos que se desarrollan en el medio aéreo y que tienen por objetivo desplazar a la persona o al artefacto que ésta maneja (volar).

Una clasificación de estos deportes aéreos podría ser la siguiente:

VUELAN PERSONA Y ARTEFACTO

- **Paracaidismo**
- **Parapente** ➤ Especie de paracaídas muy ligero que se maneja fácilmente y nos permite volar despegando desde el mismo suelo.
- **Paramotor** ➤ Igual que el parapente pero añadiéndole un pequeño motor con hélice colocado a la espalda del piloto.
- **Aeroestación** ➤ Grandes globos rellenos de aire caliente que nos transportan en una cesta por el aire.
- **Ultraligeros** ➤ Son aeronaves muy ligeras que nos permiten volar.
- **Ala delta** ➤ Similar al parapente pero su estructura de aluminio le da una forma característica triangular.
- **Vuelo con motor** ➤ Aeronaves convencionales.
- **Vuelo sin motor** ➤ Aeronaves de grandes alas que se remolcan hasta coger la altura necesaria para planear.
- **Acrobacia aérea** ➤ Deporte que consiste en realizar piruetas con una aeronave.

VUELA SÓLO EL ARTEFACTO

- **Aeromodelismo** ➤ Aviones a escala que se hacen volar por radiocontrol.
- **Cometas** ➤ Se manejan desde tierra mediante hilos.

Las cometas

Probablemente hayas tenido la oportunidad de volar alguna vez una cometa, pero si no es éste el caso la información que te vamos a proporcionar te permitirá poder resolver algunas dudas sobre su uso. En muchos países supone un verdadero pasatiempo de niños y mayores. ¡A divertirse!

Una cometa es un artefacto ligero que se eleva al cielo por acción del viento y es manipulado desde tierra por uno o más hilos.