

# EJERCICIOS TEÓRICO-PRÁCTICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

## UNIDAD DIDÁCTICA 1

### 1. TEXTOS PARA REFLEXIONAR

#### ¿UN EQUIPO DE BOBSLEIGH EN JAMAICA?

Hay ocasiones en las cuales parece que la naturaleza se vuelve loca o que las personas son capaces de hacer cambiar de opinión al mismo sentido común. Esto sucedió con el equipo de bobsleigh (trineo de velocidad) de Jamaica que participó en los JJOO de invierno de 1988 en Calgary, Canadá.

“¿Un equipo de bobsleigh en Jamaica? ¡Estan locos! Tienen menos posibilidades que un noruego en un concurso de cante flamenco”. Algo parecido a esto debió decir el presidente del Comité Olímpico jamaicano cuando aquellos 5 “piraos” (4 velocistas más el entrenador) acudieron para pedir dinero para ir a Calgary. A pesar de todas las negativas, no se desanimaron y se pusieron a trabajar. El entrenador sabía que es fundamental en estas carreras el impulso inicial, y disponía de cuatro buenos velocistas. Tenían además otro impulso mucho más importante: el corazón. Su deseo de poder asistir a unos JJOO era muy grande así que se pusieron a resolver todas las dificultades: ¿Qué no hay nieve en Jamaica? Pues habrá que deslizarse sobre ruedas. ¿Qué no hay trineos? Pues se utilizan carros. ¿Qué el comité Olímpico no quiere arriesgar recursos económicos en semejante proyecto? Pues se busca el dinero por otro lado.

Y lo más importante: formaban un equipo. El entrenador conocía bien las cualidades de cada uno de ellos y supo darle a cada uno una misión en la que podía ser más eficaz. Los movimientos de los cuatro en las curvas debían hacerse sincronizados con precisión para arañar segundos al cronometro. Al llegar a Calgary (pasaron de +30° del Caribe a -20° de Canadá) compraron un “bobs” de segunda mano que arreglaron y pintaron ellos mismos. Los primeros entrenamientos en una pista y con un trineo de verdad fueron desastrosos y provocaban la carcajada general del resto de equipos. Sin desanimarse y entrenando duro fueron en poco tiempo acercando sus tiempos a los del resto de equipos, de tal forma que consiguieron una plaza para la final. En la última carrera decidieron jugársela. Salieron a por todas y al pasar la referencia de mitad de carrera tenían la medalla casi asegurada; pero cuando quedaban solo un par de curvas para terminar un fallo mecánico provocó que perdiesen el control del trineo y volcasen. La desilusión se reflejaba en los rostros de todos los espectadores que reconocían el enorme esfuerzo del equipo jamaicano.

A pesar de no subir al pódium se sentían tan vencedores como si hubieran conseguido la medalla de oro. Habían resultado vencedores de las dificultades, de las opiniones contrarias de la gente y de los propios desánimos y desalientos. Habían salido de su país como un grupo de lunáticos y volvían como héroes. Y todo porque habían sabido compartir una ilusión.

Escribe tu opinión personal sobre la historia que acabas de leer. (Al menos 3 renglones)

### 2. NUESTRAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Para conocer nuestra condición física realizaremos en estas primeras sesiones varios test que miden la misma. Recuerda que estos test lo realizaremos siempre

después de realizar un calentamiento general y varios juegos específicos según sea el test que vayamos a realizar.

**TAREA OBLIGATORIA: SUPONE DOS PUNTOS COMO MÁXIMO EN EL EXAMEN.**

FICHA DE CODICIÓN FÍSICA: tendréis que realizar un gráfico donde aparezcan todos los test de EF realizados hasta la fecha y en el mismo debe aparecer vuestro mejor resultado y la nota a la que se corresponde. Seguidamente tendréis que hacer un diagrama de barras, en estrella, etc. donde se pueda observar cual es vuestra condición física actual para poder compararlo con el que tendremos en el tercer trimestre.

**3. SI QUIERES SABER MÁS...**

Busca en internet otros test (2) para medir tu condición física y señala en qué consisten.

**UNIDAD DIDÁCTICA 2**

**1. TEXTOS PARA REFLEXIONAR.**

La mujer de Jim pensaba que estaba loco cuando comenzó a hacer *jogging* a los 37 años, algunas veces a la semana, con algunos amigos. Al fin y al cabo, nunca había estado interesado en los deportes y había huido siempre de cualquier forma de ejercicio. A pesar de su inflamación muscular y de su incapacidad para mantener el ritmo de los otros corredores, Jim incrementó sus sesiones de entrenamiento hasta seis veces por semana. Después de ocho semanas de este nuevo régimen de ejercicio, comprendió repentinamente que era relativamente fácil mantener el ritmo de los otros corredores. De hecho, se había convertido en el líder del grupo y con frecuencia tenía la sensación de que tenía que reducir su velocidad para seguir con los demás. Cuando los otros corredores decidieron incrementar su entrenamiento en preparación para correr la maratón de Boston, Jim consideró aquello como un desafío y se unió al grupo para correr entre 95 y 115 km por semana. Durante la carrera, pudo correr muy por delante de sus compañeros de entrenamiento, y acabó más de una hora antes con un tiempo de 2 h 45 min, un tiempo que le situó en el 3% de los mejores corredores de entre los 9.540 participantes en la carrera. Repentinamente, se hizo evidente que Jim estaba dotado de una capacidad inusual para las carreras de resistencia, un talento que solo se hizo evidente después de que su cuerpo hubiese sido estimulado para adaptarse al estrés del entrenamiento duro.

Escribe tu opinión personal sobre la historia que acabas de leer. (Mínimo 3 renglones)



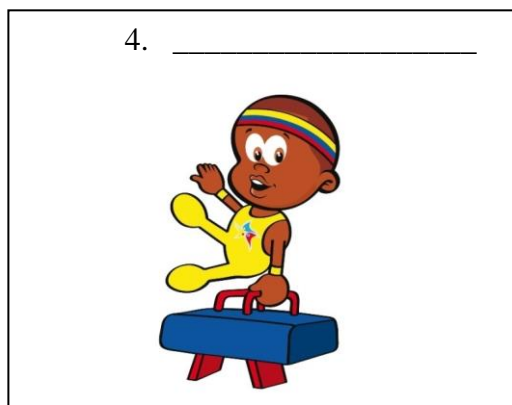
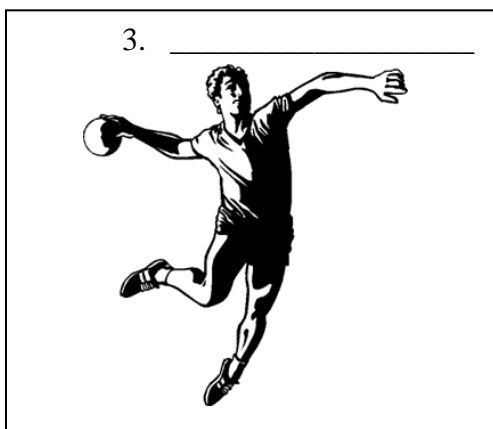
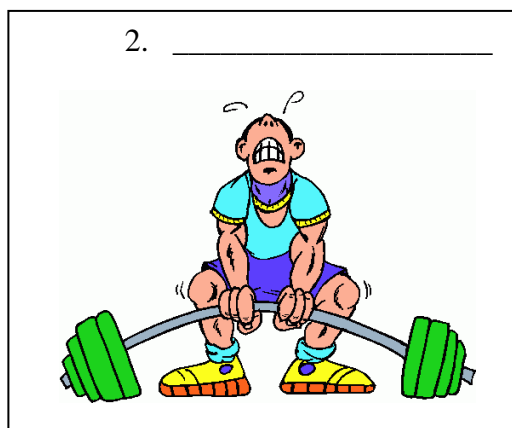
3. Qué es la fuerza? Señala los tipos de fuerza y pon dos ejemplos de cada una.
  
4. ¿Qué es la amplitud de movimiento? Señala 3 criterios para entrenar la flexibilidad.
  
5. Durante el inicio de la pretemporada del Recreativo de Huelva, ¿predomina el volumen o la intensidad en sus entrenamientos? ¿Por qué? Representalo gráficamente.

Une con flechas:

INDIVIDUALIZACIÓN
AUMENTO PROGRESIVO DE LA CARGA
SOBRECARGA
CONTINUIDAD
ALTERNANCIA
ESPECIFICIDAD
MULTILATERALIDAD

Durante la pretemporada el equipo de natación ha realizado un trabajo general de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
Esta semana el equipo de rugby hará un entrenamiento en circuito el martes de 8 estaciones y otro el jueves de 12.
La gimnasta no habrá recuperado del todo hasta mañana. Será el día perfecto para continuar entrenando la fuerza resistencia.
El base entrenará la velocidad y el pivot la fuerza máxima.
El equipo de voleibol está entrenando la fuerza-velocidad para potenciar el remate.
El preparador físico del equipo de hockey ha aumentado la intensidad de la sesión para mejorar la resistencia del equipo.
La semana pasada nos centramos en la carrera continua y esta haremos varios fartlek.

De las siguientes situaciones que podemos encontrar practicando actividad física, señala qué tipo de fuerza está desarrollando:



Realiza una sesión de entrenamiento (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma) para el deporte que elijas. No olvides señalar cuánto tiempo le dedicas a la sesión y a cada parte de la misma.

Realiza una planificación de un entrenamiento de 4 semanas (mesociclo) para una persona de 16-17 años de edad que no realiza habitualmente actividad física y cuyo objetivo es mejorar su condición física. No olvides señalar que sistema de valoración vas a utilizar para ver si ha conseguido mejorar su rendimiento. \*No tienes que hacer un entrenamiento desarrollado de cada día sino un planteamiento teórico utilizando los métodos de entrenamiento estudiados.