

2º ESO

Ante la ampliación de la cuarentena y para no quedar descolgados en Educación Física, os sugiero que además de realizar las actividades (cuestionario) que ya os sugerí y que en realidad es adelantar los contenidos de la tercera evaluación. Para los descuidados que no encuentren los apuntes, al final os proporciono los temas que van así como el cuestionario que debéis realizar.

Si tenéis alguna duda acerca de las cuestiones podéis ponerlos en contacto conmigo a través del correo electrónico institucional educacio.fisica.cuarentena@gmail.com

Para apoyar los temas que tenéis en los apuntes y con el fin de hacerlos más entendibles os pongo algunos enlaces de videos en los que se explican estos temas.

floorball <https://www.youtube.com/watch?v=csnISNBytaw>

Orientacion <https://www.youtube.com/watch?v=bwcwoPxYqU4>

<https://www.youtube.com/watch?v=HkeoWFigIWg>

Coreografias https://www.youtube.com/watch?v=G923_rJIPHg

<https://www.youtube.com/watch?v=eCsoOVnfSLQ>

También, para que no perdáis la condición física para este periodo de inactividad os pongo algún enlace de ejercicios para realizar en casa.

Condición física <https://www.youtube.com/watch?v=zYhzTHw5-7o>

<https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU>

En siguientes paginas, temas para la tercera evaluación y cuestionario (para los que lo hayan extraviado).

| |
|--|
| <p style="text-align: center;">TEMA 5: DEPORTE EN LA NATURALEZA. SENDERISMO.ORIENTACION</p> |
|--|

Tema 11.- Soy capaz de desplazarme y orientarme

1.- Senderismo

1.1 Concepto Marchar es desplazarse de un lugar a otro utilizando como único medio de locomoción los pies.

El **senderismo** es un deporte no competitivo que consiste en recorrer caminando los llamados senderos señalizados que cruzan Europa en todas direcciones.

Es un deporte con contenidos tanto de montañismo, cuando se realiza a determinada altura o se necesita hacer un paso complicado en cualquier montaña, (**trekking**), como de excursionismo

El senderismo se caracteriza por no tener una meta fija, únicamente la que se le quiera dar: reportaje fotográfico de una zona determinada, buscar los lugares de interés cultural, relacionarse con los habitantes de un lugar o simplemente disfrutar de un día de campo.

1.2 Historia

Los orígenes de esta actividad se remontan tanto como el origen del hombre, pero un antecedente importante sería el *Camino de Santiago* que con una longitud de 800 km, es, en España, una de las rutas más transitadas actualmente.

La actividad como tal nació en Francia hace aproximadamente 50 años y comenzaron a crearse Senderos de Gran Recorrido (SGR). La actividad fue asociada al montañismo y al excursionismo.

1.3 Tipos de sendero.

Los senderos están catalogados según su recorrido y tienen unas siglas para identificarlos.

- *Senderos de Gran Recorrido*. Se les conoce por las siglas "**SGR**" y un número. Tienen una longitud superior o igual a 50 km.

- *Senderos de Pequeño Recorrido*. Suelen estar conectados con los SGR. Sus siglas son "**SPR**". Su longitud es inferior a 50 km.
- *Senderos de Pequeño Recorrido Circulares*. Se caracterizan por comenzar y terminar en el mismo lugar. Sus siglas son "**PRC**".
- *Senderos Internacionales Europeos*. Tienen continuidad de un país a otro. Sus siglas son "E" y un número. Algunos tienen nombre si son muy conocidos, por ejemplo el GR-65 francés se conoce como *Camino de Santiago*.

Todos estos senderos están marcados en su recorrido. Los **colores rojos** se asocian a los SGR y los **amarillos** a los SPR, la señalización se suele encontrar en rocas, troncos de árboles, postes, mojones

1.4 Elementos físicos de la marcha. El equipo

El calzado. Dependerá de los lugares por donde transcurra el sendero

- zapatillas deportivas, aptas para caminos con pisos muy regulares,
- botas ligeras, similares a las zapatillas, pero protegen los tobillos,
- botas de senderismo, son las más apropiadas, son una buena combinación de las botas de montaña y las zapatilla. Son aptas para cualquier tipo de terreno

La indumentaria. Debe de ser cómoda, ligera y que proteja del frío, la humedad y el viento. En cada momento deberemos llevar la ropa adecuada, no es lo mismo practicar senderismo en invierno que en verano.

La mochila. Deberá ser adecuada al tipo de excursión que se realice; pequeña cuando el tiempo que vamos a estar realizando la actividad sea menor de un día; En cualquier caso, la mochila será de un material resistente e impermeable y que la resistencia de costuras y tirantes sean las adecuadas.

1.5 Como preparar la mochila

1. Debe de ir cerrada, sin ningún utensilio colgando por fuera.

2. La parte que está en contacto con la espalda será mullida y blanda, debe de procurarse que no quede hacia adentro ningún objeto duro que pueda clavarse en la espalda.
3. El peso debe de repartirse equilibradamente y procurando que los objetos de más peso queden en la parte de la mochila más cercana al cuerpo.
4. Las cosas frágiles como la comida, la máquina fotográfica, etc., deben colocarse en la parte superior de la mochila.
5. Toda la documentación debe de estar metida en una bolsa de plástico.

1.6 Consejos a la hora de realizar una marcha.

- Debe de iniciarse lentamente aumentando el ritmo poco a poco.
- Si se pasa por una zona con tráfico rodado se debe de marchar por la izquierda y en columna.
- Si es de noche y hay poca visibilidad, llevaremos una luz en la cabeza de la columna y otra a la cola.
- No debe de tirarse nada al suelo salvo si es de materia orgánica que se degrada rápidamente.
- No deben de efectuarse cambios de ritmo bruscos.
- No se deben de atravesar sembrados.
- Respetaremos las propiedades privadas.
- Si nos encontramos con ganado, procuraremos rodearlo y no dar voces para no asustarlo.
- Para subir o bajar pendientes acusadas debe de realizarse zigzagueando.
- Trataremos de adaptarnos a las posibilidades del más débil.

2.- Orientación

2.1 Breve Historia

Las carreras de orientación nacieron a finales del siglo XIX en los países escandinavos. Su práctica se limitaba a círculos militares en un principio. La primera gran competición fue organizada por el capitán del ejército sueco Ernesto Killander y en ella se establecieron los principios básicos de este deporte.

2.2 Objetivo del deporte

Las carreras de orientación consisten esencialmente en una carrera que se desarrolla por un recorrido determinado entre una salida y una meta con

diferentes puestos de control entre estos dos puntos. Se debe de realizar en el menor tiempo posible, pasando por cada control uno tras otro consecutivamente y siguiendo las reglas que rigen esta actividad.

Para orientarse hay diferentes instrumentos y medios; no obstante, ninguna herramienta serviría de nada si no se utilizara el razonamiento y la capacidad de observación; por tanto es necesario saber, no sólo dónde está el norte geográfico, ya que se podría perder la brújula o encontrarse en noche cerrada, sino fijarse en todos los puntos de referencia posibles, como la corriente de un río, el musgo de la corteza de un árbol, la dirección del viento, etc., con los que poder reaccionar en caso de desorientación.

2.3 El deporte de Orientación.

Cada jugador recibe en el momento de la salida un mapa en el que aparecen señalados todos los puntos de control que se han de localizar. Junto al mapa se entrega una tarjeta, denominada **tarjeta de control**, que debe ser perforada en los diferentes controles. Cada punto realiza una señal diferente en la casilla correspondiente de la tarjeta (similar a la de un revisor de autobús) para saber los sitios por los que ha pasado el jugador.

El primer jugador parte de la línea de salida; pasado un (dos a cinco minutos) después sale el siguiente. Este retraso se debe a que dos participantes no pueden coincidir, ya que le podría dar pistas sobre la situación de un control.

Existen controles muy sencillos de localizar y otros más difíciles; cuando un jugador llega a la meta se verifica si ha pasado por todas los puntos de control y se anota el tiempo empleado en el recorrido.

El número de controles varía dependiendo del tipo de competición, infantil o adulta, masculina o femenina, profesional o *amateur*

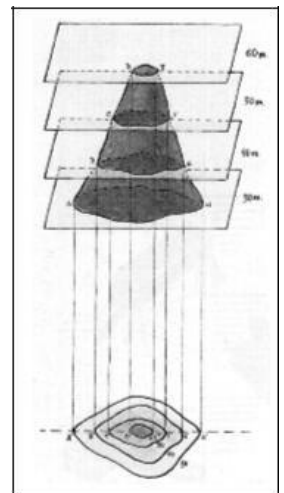
2.4 Cualidades del corredor de orientación

En principio la condición física, aunque importante, se encuentra en un segundo plano frente a la capacidad de saber interpretar un mapa o leer rápidamente una brújula

2.5 El mapa de orientación

Es un **mapa topográfico**. Es una reproducción fiel del terreno, a escala reducida, en donde se va a practicar este deporte. Presenta unas características peculiares que lo diferencian de otro tipo de mapas:

- Posee gran cantidad de **detalles**. Se representa cualquier elemento de más de un metro de profundidad o altura. Rocas, cortados, tendidos eléctricos, límites de vegetación, vaguadas etc...
- **Símbolos** especiales aceptados internacionalmente. Se suele llamar **leyenda** y aparece al pie del mapa aquellos elementos y detalles que han sido representados en el mapa.
- **Escala** que suele utilizar. Es la relación que existe entre la distancia entre dos puntos representados en el mapa y la distancia real entre esos dos puntos. La escala más utilizada es la 1: 15.000 aunque también se utiliza la 1: 10.000 y la 1: 5.000.
- Exactitud de las **curvas de nivel**. Representan el relieve de la zona. Las curvas de nivel son líneas que unen puntos de igual altura sobre el nivel del mar, nos permiten representar el relieve en una superficie plana. Es importante saberlas interpretar para elegir la ruta adecuada entre los puntos de control.



• Los colores que utiliza.
 Negro- detalles artificiales (casas, muros, caminos, líneas eléctricas) o naturales (piedras, cortados, cueva, límite de vegetación).

Azul- Todo lo relativo a agua. Ríos, acequias, estanques, lagos, pantanos
 Verde- Vegetación, la diferente intensidad nos indicara lo intrincada de esta vegetación.

Amarillo-

Nos indica los claros o zonas de cultivo. Marrón- Hace referencia al relieve. Curvas de nivel, hoyos, taludes, cortados de tierra, surcos etc.

Líneas auxiliares o flechas, están situadas recorriendo el mapa de sur a norte, son de color negro o azul y nos servirán para orientar el mapa y tomar rumbos con la brújula.

2.6 Tarjeta de control

Es el elemento utilizado para poder certificar el paso de los orientadores-as por cada uno de los controles. En la tarjeta deben de figurar espacios dedicados a las siguientes anotaciones.

- Nombre del orientador-a.
- Club y categoría.
- Hora de salida y hora de llegada.
- Tiempo empleado.
- Casillas numeradas en donde se marcará de forma clara, con la pinza marcadora en cada control.

La tarjeta de control se entregara en la meta luna vez terminada la carrera.



| Nº SALIDA | | HOJA DE CONTROL | | | | DORSAL | TIEMPO | | | H | M | S |
|-----------|----|-----------------|----|----|----|--------|------------|----|--|---|---|---|
| | | NOMBRE: | | | | | H. LLEGADA | | | | | |
| | | EQUIPO: | | | | | H. SALIDA | | | | | |
| | | | | | | | TIEMPO: | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | |

BLOQUE 3: ACTIVIDADES FISICAS ARTISTICO-EXPRESIVAS

TEMA 7 – DANZAS. DANZAS POPULARES. ACROSPORT

1.-DEFINICIÓN DE DANZA

Considerada una de las actividades artísticas más antiguas del mundo. Consiste en una serie de pasos, saltos y posiciones del cuerpo, que siguen un orden determinado al ritmo de una música o canción

Son habilidades y destrezas enlazadas y realizadas a ritmo de una música

La danza utiliza el movimiento como medio expresivo. La belleza de los movimientos, tanto individuales como en los conjuntos, se dan por medio de una **armonía** que se respalda con en la **simetría y el equilibrio**

La danza busca siempre que el bailarín dance por una necesidad interior, mucho más cercana al campo espiritual que el físico, constituyen formas de **expresar los sentimientos**: deseos, alegrías, pesares, gratitud, respeto, temor, poder

2.- LAS DANZAS POPULARES.- Las danzas populares son parte de la historia de la cultura propia de cada localidad, comarca o región. Se llaman así porque en su origen la bailaba el pueblo.

En su origen tenían un carácter religioso mágico o festivo, muchas de estas danzas en la actualidad son bailadas por grupos **folclóricos** porque se ha perdido la costumbre y el conocimiento de bailarlas.

Las canciones y los bailes populares representan y explican algunos acontecimientos de la antigua vida cotidiana

En las danzas regionales como su nombre lo indican se ejecutan únicamente en ciertas regiones que las hacen existir, y con ello expresando no solo la generalidad de la expresiones del cuerpo y eso que ya antes se ha mencionado, sino que también expresan la forma de ser de los individuos de cada región, según sea la danza que se está ejecutando.

En estas formas de ser podemos menciona hábitos tales como la forma de comer, de vestir, su ritmo y sus nociones de belleza. En este tipo de danzas podemos encontrarnos con anécdotas sucedidas en las regiones en que se

practican, y es por ello que en muchas ocasiones representan obras literarias, mitos, fabulas, etc.

En Murcia son: típicas la parranda, las malagueñas, fandangos, seguidillas, jotas etc. Algunas autóctonas y otras con influencias de regiones vecinas.

3.- OTROS TIPOS DE DANZA

3.1 BAILES DE SALON

Son aquellas danzas que baila una pareja de forma coordinada y siguiendo el ritmo de la música. En su origen eran meramente lúdicos y populares. Son ejemplos de este tipo Bolero, Bachata, Chachachá, Chotis, Mambo, Merengue, Pasodoble, Rock and roll, Salsa, Tango, Vals

3.2 LAS DANZAS PÓPULARES URBANAS

Este tipo de danzas llamadas danzas populares urbanas han nacido en el núcleo de las grandes ciudades.

Estas danzas en su mayoría están influenciadas por la publicidad y que lleva al consumo como mercancía, y tienen entre sus características el hecho de que son más individuales que las danzas folklóricas o regionales, o por lo menos son de carácter personal.

Este tipo de danzas o bailes se han ido incrementando con el paso del tiempo y más aún con el avance de la tecnología, y con la aparición de los grandes medios masivos de comunicación tales como la televisión y el radio.

3.3 DANZA CLÁSICA

La danza clásica es una modalidad creada del siglo XVII, tiene antecedentes en las danzas populares, (campesinas). El origen cortesano de la danza clásica tiene su origen la función de divertir o entretener a la nobleza, requiere disciplina y mucha atención.



POSIBLES PREGUNTAS EXAMEN ED. FISICA 2º eso 3ª Ev.(5,7) 2016-17

1. En que consiste la danza
2. Que sentimientos trata de expresar la danza
3. Que son las danzas populares
4. Cita 3 danzas populares de Murcia
5. Que son los bailes de salón. Cita algunos
6. Que es la danza clásica
7. Concepto de Senderismo
8. Elementos físicos de la marcha.
9. Antecedentes históricos del senderismo
10. Tipos de Senderos, Características. Colores
11. Como se prepara la mochila
12. Cita 4 consejos para realizar marcha senderista
13. Primer impulsor del deporte de orientación
14. Objetivo del deporte de orientación
15. Que es la tarjeta de control
16. Que elementos deben figurar en la tarjeta de control
17. Que es un mapa de orientación
18. Que es la escala de un mapa
19. Que son las curvas de nivel de un mapa
20. Que significan los colores en un mapa de orientación
21. Que son las curvas de nivel en un mapa de orientación