

CUADERNILLO DE VERANO

EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO



Nombre: _____

Apellidos: _____

Curso: _____

Fecha: _____



RECURSOS
ESO





¿Cómo uso este cuadernillo?

Lee esto antes de empezar



Este cuadernillo repasa los contenidos de **Educación Física de 2.º de ESO** combinando la **teoría** (el entrenamiento, la frecuencia cardíaca, los deportes, la salud y el soporte vital básico) con muchas **fichas prácticas, rutinas y retos físicos** para que te mantengas en forma todo el verano, en casa o en la calle y sin material especial. Está dividido en **doce secciones** con un **código de colores**: **naranja** para el calentamiento, los deportes y los juegos; **azul** para el **entrenamiento** y las **capacidades físicas**; y **verde** para la **salud, la seguridad y los hábitos**. Al final tienes juegos de repaso y el **solucionario**.



Entrena con cabeza

Frecuencia cardíaca, intensidad y rutinas seguras.



Muévete todo el verano

Circuitos, autocargas, retos y rutas al aire libre.



Cuida tu salud

Alimentación, descanso, postura y primeros auxilios.

Los colores de cada sección:

Color	¿Qué encontrarás?
Naranja	Calentamiento autónomo y control de la intensidad
Azul	El entrenamiento de la condición física
Verde	Alimentación, descanso y educación postural
Naranja	Atletismo, deportes de raqueta, oposición y colectivos
Naranja	Juegos y deportes alternativos
Azul	Acrosport y expresión corporal
Naranja	Orientación y medio natural
Verde	Seguridad deportiva y soporte vital básico
Coral	Juegos y pasatiempos de repaso

RECUERDA: En 2.º de ESO ya no solo haces ejercicio: aprendes a **entrenar con cabeza**. Controla tu **frecuencia cardíaca**, calienta siempre antes, respeta la técnica y progresa poco a poco. Haz las **rutinas** y **retos** de cada unidad y anota tu evolución. ¡Este verano vas a ponerte en forma!



Índice del cuadernillo

Educación Física · 2.º ESO



1	★	El calentamiento autónomo Elabora tu propio calentamiento	pág. 3
2	★	Frecuencia cardíaca e intensidad Pulsaciones y zonas de esfuerzo	pág. 5
3	🔗	El entrenamiento de la condición física Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad	pág. 7
4	🍃	Alimentación, hidratación y descanso Energía, nutrientes y sueño	pág. 9
5	🍃	Educación postural y espalda Higiene postural, core y prevención	pág. 11
6	★	Atletismo y actividades individuales Carreras, saltos, lanzamientos y gimnasia	pág. 13
7	★	Deportes de raqueta y de oposición Bádminton, pádel y lucha educativa	pág. 15
8	★	Deportes colectivos: técnica y táctica Fundamentos y principios tácticos	pág. 17
9	★	Juegos y deportes alternativos Ultimate, colpbol, datchball e indiaca	pág. 19
10	🔗	Acrosport y expresión corporal Figuras, mimo, dramatización y danza	pág. 21
11	★	Orientación y medio natural Mapa, brújula, rumbos y senderismo	pág. 23
12	🍃	Seguridad y soporte vital básico Prevención, RICE, PAS y RCP básica	pág. 25
13	★	Juegos de repaso Escape room, sopa, crucigrama y retos	pág. 27
14	🔑	Solucionario Todas las soluciones explicadas	pág. 30

CONSEJO: Cada unidad tiene **teoría** y **práctica** (rutinas, circuitos y retos). Casi todo se hace en casa o en un parque, sin material o con material casero (una botella de agua como peso, una toalla para estirar). **Calienta siempre antes**, hidrátate y para si notas dolor. Anota tus marcas para ver tu progreso durante el verano.

Aprende a elaborar tu propio calentamiento

RECUERDA: En 2.º de ESO ya debes saber **elaborar tu propio calentamiento**. Un buen calentamiento sigue un orden: **1) activación general** (carrera suave o saltos para subir pulsaciones), **2) movilidad articular** (mover cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos), **3) estiramientos suaves** y **4) parte específica** (ejercicios parecidos a la actividad que vas a hacer). Debe durar entre **8 y 12 minutos**, ir de **menos a más** intensidad y trabajar todo el cuerpo. Prepara el organismo y previene lesiones.

1 Ordena las fases de un calentamiento autónomo bien estructurado (del 1 al 4).

N.º	Elemento
	Parte específica: ejercicios parecidos al deporte que voy a hacer.
	Activación general: carrera suave para subir pulsaciones.
	Estiramientos suaves de los principales músculos.
	Movilidad articular: mover cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos.

2 Relaciona cada fase del calentamiento con su objetivo.

Fase	Objetivo
1. Activación general	A. Preparar las articulaciones para el movimiento
2. Movilidad articular	B. Subir la temperatura y las pulsaciones
3. Estiramientos	C. Ejercicios similares a la actividad principal
4. Parte específica	D. Preparar los músculos que más se van a usar

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

3 Completa los huecos sobre el calentamiento.

específica · lesiones · general · articular · menos

- El calentamiento debe ir de _____ a más intensidad.
- La carrera suave es parte de la activación _____.
- Mover las articulaciones es la movilidad _____.
- Los ejercicios parecidos al deporte son la parte _____.
- Un buen calentamiento previene _____.

FICHA PRÁCTICA · CREA TU CALENTAMIENTO COMPLETO: Diseña un calentamiento autónomo de 10 minutos escribiendo un ejercicio para cada fase. ¡Pruébalo antes de tus retos de este verano!

Fase del calentamiento	Ejercicio que elijo	Tiempo o repeticiones
Activación general		
Movilidad de tren superior		
Movilidad de tren inferior		
Estiramientos suaves		
Parte específica		

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	El calentamiento debe empezar a máxima intensidad.		
b	La movilidad articular prepara las articulaciones.		
c	El calentamiento previene lesiones.		
d	Un calentamiento dura normalmente entre 8 y 12 minutos.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. Un calentamiento debe ir de...

- a) más a menos intensidad b) menos a más intensidad c) siempre igual d) máxima intensidad

2. La carrera suave pertenece a la...

- a) parte específica b) activación general c) vuelta a la calma d) competición

3. Un calentamiento suele durar...

- a) 1 minuto b) 8-12 minutos c) 1 hora d) 30 segundos

EDUCACIÓN FÍSICA

RECUERDA: La **frecuencia cardíaca (FC)** es el número de veces que late el corazón por minuto (**pulsaciones por minuto, ppm**). Se mide en el cuello o la muñeca contando las pulsaciones en 15 segundos y multiplicando por 4. La **FC en reposo** es baja (60-80 ppm); con el ejercicio sube. La **FC máxima** se estima con la fórmula **220 – edad**. Según el porcentaje de la FC máxima, trabajamos en distintas **zonas de intensidad**: suave (~60 %), moderada (~70 %) e intensa (~85 %). Controlar la FC permite entrenar de forma segura y eficaz.

1 Calcula tu FC máxima. Usa la fórmula $220 - \text{edad}$ para un chico o chica de 13 años y para uno de 14.

Momento	Pulsaciones en 15 s	Pulsaciones por minuto (x4)
En reposo	18	
Tras andar rápido	20	
Tras correr	30	

Zona	Descripción
1. Zona suave (~60%)	A. Esfuerzo alto; cuesta hablar (entrenar en forma)
2. Zona moderada (~70%)	B. Esfuerzo ligero; se puede hablar bien (calentar, salud)
3. Zona intensa (~85%)	C. Esfuerzo medio; mejora la resistencia

1. La frecuencia cardíaca se mide en _____ por minuto (ppm).

2. La FC máxima se estima con la fórmula _____ menos la edad.
3. Para medir el pulso rápido se cuentan las pulsaciones en _____ segundos y se multiplican por 4.
4. La FC más baja, sin actividad, es la FC en _____.
5. Controlar la FC ayuda a ajustar la _____ del ejercicio.

FICHA PRÁCTICA · CONTROLA TU PULSO: Mídete el pulso (15 s x 4) antes y después de hacer ejercicio durante tres días. Observa cómo sube con el esfuerzo y cómo, con entrenamiento, tu pulso en reposo puede bajar.

Día	FC en reposo (ppm)	FC tras el ejercicio (ppm)	¿Qué ejercicio hiciste?
Día 1			
Día 2			
Día 3			

6 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	La FC máxima se calcula sumando 220 más la edad.		
b	La frecuencia cardíaca sube con el ejercicio.		
c	Para medir el pulso rápido se cuenta en 15 s y se multiplica por 4.		
d	La zona intensa es la de menor esfuerzo.		

7 Elige la respuesta correcta.

1. La FC máxima se estima con la fórmula...

- a) $220 + \text{edad}$ b) $220 - \text{edad}$ c) $\text{edad} \times 2$ d) $100 - \text{edad}$

2. Las pulsaciones se miden en...

- a) metros b) segundos c) ppm d) kg

3. Al hacer ejercicio intenso, la FC...

- a) baja b) sube c) no cambia d) desaparece

Cómo mejorar resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad de forma saludable

RECUERDA: Las capacidades físicas se mejoran con **entrenamiento**, siguiendo unos principios: **progresión** (aumentar poco a poco), **continuidad** (entrenar con regularidad) y **descanso** (el cuerpo mejora al recuperarse). Cada capacidad se entrena distinto: la **resistencia**, con carrera continua o juegos largos; la **fuerza**, con autocargas (tu propio peso: sentadillas, flexiones); la **velocidad**, con series cortas y rápidas; y la **flexibilidad**, con estiramientos mantenidos. Siempre hay que calentar antes y no entrenar con dolor.

1 Relaciona cada capacidad física con un método para entrenarla.

Capacidad	Cómo entrenarla
1. Resistencia	A. Estiramientos mantenidos 20-30 segundos
2. Fuerza	B. Carrera continua suave durante 20-30 minutos
3. Velocidad	C. Sentadillas, flexiones y plancha (autocargas)
4. Flexibilidad	D. Series cortas de sprints con descanso

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Relaciona cada principio del entrenamiento con su significado.

Principio	Significado
1. Progresión	A. Entrenar de forma regular, sin abandonar
2. Continuidad	B. Aumentar el esfuerzo poco a poco
3. Descanso	C. Recuperarse para que el cuerpo mejore

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____

3 Completa los huecos sobre el entrenamiento.

autocargas · progresión · descanso · continua · calentar

1. Aumentar el esfuerzo poco a poco es el principio de _____.
2. El cuerpo mejora durante el _____, al recuperarse.
3. La resistencia se entrena con carrera _____.
4. La fuerza se puede entrenar con _____ (tu propio peso).
5. Antes de entrenar hay que _____ siempre.

RUTINA PRÁCTICA · FUERZA CON AUTOCARGAS (EN CASA): Haz este circuito 3 veces por semana. Empieza con pocas repeticiones y ve subiendo (progresión). Descansa 1 minuto entre ejercicios. ¡Calienta antes!

Ejercicio	Objetivo	Semana 1	Semana 4
Sentadillas			
Flexiones (o de rodillas)			
Plancha (segundos)			
Zancadas por pierna			
Abdominales			

Sugerencia de inicio: 10 sentadillas · 8 flexiones · 20 s de plancha · 8 zancadas · 12 abdominales. Sube un poco cada semana.

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	Hay que aumentar el esfuerzo de golpe, sin progresión.		
b	La fuerza se puede entrenar con el propio peso corporal.		
c	El descanso es necesario para mejorar.		
d	La resistencia se entrena con carrera continua.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. Las sentadillas y flexiones entrenan la...

- a) resistencia b) fuerza c) flexibilidad d) velocidad

2. Aumentar el esfuerzo poco a poco es la...

- a) continuidad b) progresión c) recuperación d) técnica

3. La flexibilidad se mejora con...

- a) sprints b) estiramientos c) flexiones d) carrera larga

La energía del cuerpo y la recuperación

RECUERDA: Los alimentos nos aportan **energía** (se mide en **calorías**) y **nutrientes**: los **hidratos de carbono** (energía para el ejercicio: pasta, arroz, pan), las **proteínas** (para los músculos: carne, pescado, huevos, legumbres), las **grasas** saludables, y las **vitaminas** y **minerales** (fruta y verdura). Al hacer deporte gastamos más energía, sudamos y perdemos agua, por eso la **hidratación** es clave. Y el **descanso** (dormir 8-10 horas) es cuando el cuerpo se recupera y se hace más fuerte.

1 Relaciona cada nutriente con su función y un alimento.

Nutriente	Función y ejemplo
1. Hidratos de carbono	A. Forman y reparan los músculos (carne, huevos, legumbres)
2. Proteínas	B. Energía principal para el ejercicio (pasta, arroz, pan)
3. Grasas saludables	C. Vitaminas y minerales reguladores (fruta, verdura)
4. Frutas y verduras	D. Energía de reserva (aceite de oliva, frutos secos)

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Clasifica los alimentos según el nutriente que aportan sobre todo.

arroz · pollo · plátano · aceite de oliva · lentejas · pan · nueces · huevo

Ricos en hidratos	Ricos en proteínas	Ricos en grasas saludables

3 Interpreta datos de gasto energético. La tabla muestra las calorías que gasta aproximadamente una persona joven en 30 minutos de cada actividad. Obsérvala y responde.

Actividad (30 min)	Calorías aprox.
Ver la televisión	30 kcal
Caminar	120 kcal
Montar en bici	200 kcal
Correr	280 kcal

- ¿Qué actividad gasta más energía? _____
- ¿Cuántas calorías más gasta correr que caminar (en 30 min)? _____
- ¿Por qué crees que es importante moverse en lugar de estar sentado? _____

4 Completa los huecos sobre alimentación y descanso.

hidratos · agua · proteínas · descanso · calorías

- La energía de los alimentos se mide en _____.
- El nutriente que da energía para el ejercicio son los _____.
- Los músculos se forman y reparan con las _____.
- Al sudar perdemos agua, por eso hay que reponerla bebiendo _____.

5. El cuerpo se recupera y se fortalece durante el _____.

FICHA PRÁCTICA · REGISTRA TU ENERGÍA Y TU DESCANSO: Durante una semana anota tu actividad física, el agua que bebes y tus horas de sueño. Al final, escribe un objetivo de mejora.

Día	Actividad física (min)	Vasos de agua	Horas de sueño
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

5 **Elabora un menú saludable** para un día de entrenamiento (con más energía en las comidas principales).

Comida	¿Qué tomarías?
Desayuno	
Media mañana	
Comida	
Merienda (antes de entrenar)	
Cena	

6 **Verdadero o falso.** Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para el ejercicio.		
b	Da igual hidratarse cuando se hace deporte.		
c	Las proteínas ayudan a formar y reparar los músculos.		
d	El cuerpo se recupera mientras dormimos.		

7 **Elige la respuesta correcta.**

1. La energía de los alimentos se mide en...

- a) metros b) calorías c) litros d) ppm

2. Para los músculos son importantes las...

- a) grasas b) proteínas c) vitaminas d) calorías

3. El cuerpo se recupera sobre todo...

- a) comiendo dulces b) durmiendo c) viendo la tele d) sin moverse

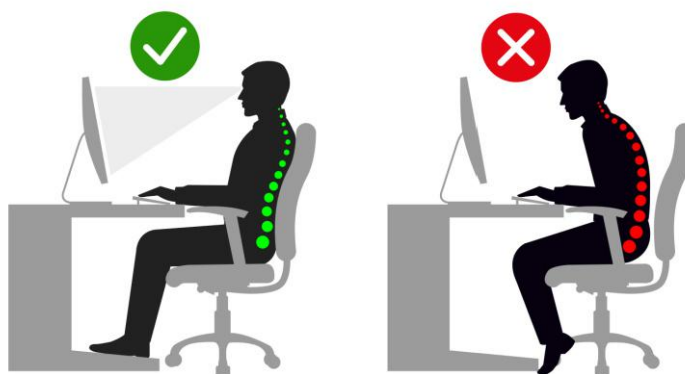
Cuida tu espalda y fortalece tu core

RECUERDA: La **educación postural** enseña a mantener posturas correctas para **proteger la columna** y evitar dolores de espalda. Reglas básicas: **sentarse** con la espalda recta y los pies en el suelo; **coger peso** del suelo doblando las rodillas (no la espalda) y pegándolo al cuerpo; **llevar la mochila** con las dos asas, ajustada y sin sobrecargarla. Fortalecer el **core** (los músculos del abdomen y la zona lumbar) protege la espalda. El **sedentarismo** (estar mucho tiempo sentado) es malo para la postura: hay que moverse a menudo.

1 Corrige la postura. Observa cada situación e indica qué se hace mal y cómo debería hacerse.

Situación	¿Qué se hace mal?	¿Cómo debería hacerse?
Coger una caja pesada doblando la espalda		
Estudiar encorvado sobre la mesa		
Llevar la mochila colgada de un hombro		

2 Etiqueta la postura correcta. Observa las imágenes de una postura correcta e incorrecta al sentarse. Después explica tres diferencias entre ambas.



3 Completa los huecos sobre la educación postural.

core · rodillas · sedentarismo · asas · columna

- La educación postural protege sobre todo la _____.
- Para coger peso del suelo hay que doblar las _____.
- La mochila se lleva con las dos _____ y ajustada.
- Los músculos del abdomen y la zona lumbar forman el _____.
- Estar mucho tiempo sentado se llama _____.

RUTINA PRÁCTICA · ESPALDA SANA Y CORE FUERTE: Haz esta rutina 2-3 veces por semana para fortalecer el core y cuidar tu espalda. Mantén cada ejercicio el tiempo indicado y descansa entre ellos.

Ejercicio	¿Qué trabaja?	Tiempo/reps	Hecho ✓
Plancha frontal			

Plancha lateral			
Puente de glúteos			
Superman (lumbar)			

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	Para coger peso del suelo hay que doblar la espalda.		
b	La mochila debe llevarse con las dos asas.		
c	Un core fuerte ayuda a proteger la espalda.		
d	Estar mucho tiempo sentado es bueno para la postura.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. Al levantar peso del suelo hay que doblar...

- a) la espalda b) las rodillas c) el cuello d) los codos

2. El core está formado por músculos del...

- a) abdomen y zona lumbar b) los brazos c) las piernas d) el cuello

3. Estar mucho tiempo sentado se llama...

- a) deporte b) sedentarismo c) postura d) actividad

Carreras, saltos, lanzamientos y gimnasia básica

RECUERDA: El **atletismo** reúne **carreras** (velocidad, fondo, vallas, relevos), **saltos** (longitud, altura, triple) y **lanzamientos** (peso, disco, jabalina). En los **relevos**, el equipo se pasa un **testigo** sin que se caiga. La **gimnasia** desarrolla el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad con elementos como el **equilibrio invertido**, la **voltereta** o la **rueda lateral**. En estas actividades individuales dependes de ti mismo: la mejora depende de la técnica y de la constancia en el entrenamiento.

1 Clasifica cada prueba de atletismo.

110 m vallas · triple salto · lanzamiento de disco · relevos 4x100 · salto de altura · jabalina

Carreras	Saltos	Lanzamientos

2 Relaciona cada elemento con su deporte o prueba.

Elemento	¿Dónde se usa?
1. Testigo	A. Elemento gimnástico de girar sobre uno mismo en el suelo
2. Voltereta	B. Objeto que se pasan los corredores en los relevos
3. Foso de arena	C. Zona de caída del salto de longitud
4. Jabalina	D. Se lanza lo más lejos posible clavándose o cayendo

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

3 Completa los huecos sobre el atletismo y la gimnasia.

testigo · gimnasia · lanzamientos · técnica · relevos

- En los _____, el equipo se pasa un testigo.
- El objeto que se pasan los corredores es el _____.
- Lanzar el peso, el disco o la jabalina son _____.
- La voltereta y el equilibrio invertido son de _____.
- En el atletismo, mejorar depende de la _____ y la constancia.

RETO DE RESISTENCIA · CARRERA PROGRESIVA (EN LA CALLE): Cada semana aumenta un poco el tiempo que corres sin parar (progresión). Empieza suave y controla tu pulso. Anota tus marcas.

Semana	Tiempo corriendo sin parar	¿Cómo te sentiste?
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	El triple salto es una prueba de lanzamiento.		
b	En los relevos se pasa un testigo.		
c	La voltereta es un elemento gimnástico.		
d	La jabalina es una prueba de carrera.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. En los relevos se pasan el...

- a) balón b) testigo c) disco d) volante

2. El salto de altura es una prueba de...

- a) carrera b) salto c) lanzamiento d) gimnasia

3. Un elemento gimnástico es...

- a) la voltereta b) el maratón c) la jabalina d) el relevo

Bádminton, pádel y deportes de lucha educativa

RECUERDA: Los **deportes de raqueta** (bádminton, pádel, tenis de mesa) enfrentan a jugadores que golpean un móvil por encima de una red; se puntúa cuando el rival no lo devuelve bien. Los **deportes de oposición o lucha** (judo educativo, lucha) enfrentan a dos personas cuerpo a cuerpo con reglas de **seguridad** estrictas: el objetivo es desequilibrar o inmovilizar al rival **sin hacerle daño**, respetándolo siempre. En ambos son claves los **reflejos**, el **equilibrio** y la **anticipación** (prever lo que va a hacer el rival).

1 Relaciona cada deporte con su característica.

Deporte	Característica
1. Bádminton	A. Deporte de lucha en el que se busca inmovilizar al rival
2. Pádel	B. Se golpea un volante con raqueta por encima de una red
3. Judo	C. Se juega con raqueta en una pista con paredes de cristal
4. Tenis de mesa	D. Se golpea una pelota pequeña sobre una mesa con pala

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Clasifica cada deporte en de raqueta o de oposición/lucha.

bádminton · judo · pádel · lucha · tenis de mesa · esgrima

De raqueta	De oposición/lucha

3 Comprensión lectora. Lee el texto y responde.

El respeto en los deportes de lucha: «En los deportes de oposición como el judo, el respeto al rival es la regla más importante. El objetivo nunca es hacer daño, sino demostrar habilidad técnica para desequilibrar o controlar al adversario. Antes y después de cada combate, los judokas se saludan como muestra de respeto. Por eso son deportes que enseñan autocontrol y disciplina.»

- ¿Cuál es la regla más importante en el judo? _____
- ¿Cuál es el objetivo, según el texto? _____
- ¿Qué valores enseñan estos deportes? _____

4 Completa los huecos sobre estos deportes.

anticipación · red · respeto · oposición · volante

- En los deportes de raqueta se golpea el móvil por encima de una _____.
- En bádminton se golpea un _____.
- Los deportes de lucha también se llaman deportes de _____.
- Prever lo que hará el rival es la _____.
- En los deportes de lucha, lo más importante es el _____ al rival.

5 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
------------	-------	------------------------

a	En bádminton se golpea una pelota de goma.		
b	En el judo el objetivo es hacer daño al rival.		
c	El pádel se juega en una pista con paredes.		
d	En los deportes de lucha hay que respetar siempre al rival.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. El judo es un deporte de...

- a) raqueta b) oposición c) equipo d) pelota

2. En bádminton se golpea...

- a) una pelota b) un volante c) un disco d) una bola

3. En los deportes de lucha lo esencial es...

- a) ganar como sea b) respetar al rival c) hacer daño d) gritar

Fundamentos técnicos y primeros principios tácticos

RECUERDA: En los **deportes colectivos** (baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol) hay que dominar la **técnica** (los gestos: pase, recepción, bote, lanzamiento) y la **táctica** (cómo jugar en equipo). Los **principios tácticos** básicos son: en **ataque**, conservar el balón, avanzar hacia la meta contraria y crear situaciones para marcar (desmarcarse, pasar al que está libre); en **defensa**, recuperar el balón, proteger la propia meta y marcar a los rivales. Lo esencial es el **trabajo en equipo**, la **comunicación** y el **juego limpio**.

1 Clasifica cada acción según sea de ataque o de defensa.

desmarcarse para recibir · robar el balón al rival · lanzar a portería · marcar a un contrario · pasar al compañero libre · cubrir tu portería

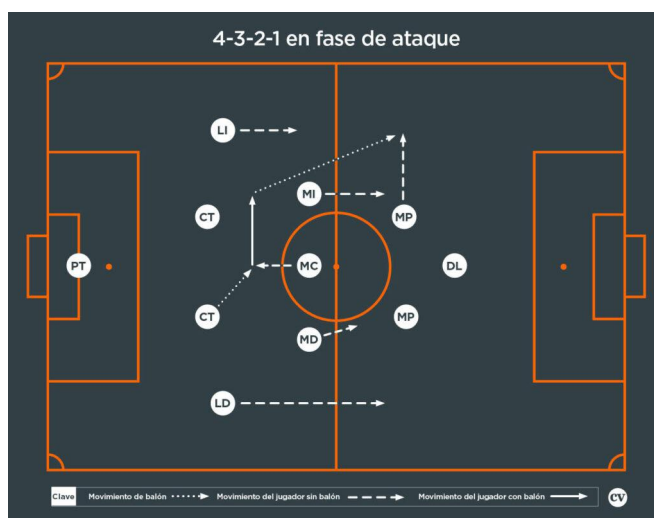
Acciones de ataque	Acciones de defensa

2 Relaciona cada fundamento técnico con su descripción.

Fundamento	Descripción
1. Pase	A. Recibir y controlar el balón que te envían
2. Recepción	B. Enviar el balón a un compañero
3. Bote	C. Lanzar el balón hacia la meta para puntuar
4. Tiro	D. Hacer botar el balón para avanzar (baloncesto)

Soluciones: 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___

3 Analiza una jugada. Observa el esquema de una jugada de ataque. Después responde: ¿qué debería hacer el jugador con el balón si tiene un compañero desmarcado y un rival delante?



4 Completa los huecos sobre técnica y táctica.

táctica · ataque · técnica · defensa · equipo

1. Los gestos como el pase o el bote son la _____.

2. La forma de jugar en equipo es la _____.

3. Conservar el balón y avanzar es propio del _____.
4. Recuperar el balón y proteger la meta es propio de la _____.
5. En los deportes colectivos es esencial el trabajo en _____.

5 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	El pase es un fundamento técnico.		
b	Desmarcarse es una acción de defensa.		
c	La táctica es la forma de jugar en equipo.		
d	En defensa se intenta recuperar el balón.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. Enviar el balón a un compañero es un...

- a) tiro b) pase c) bote d) robo

2. Desmarcarse es una acción de...

- a) ataque b) defensa c) descanso d) calentamiento

3. La forma de jugar en equipo es la...

- a) técnica b) táctica c) norma d) postura

Ultimate, colpbol, datchball, indiaca y más

RECUERDA: Los **deportes alternativos** son modalidades más nuevas o menos conocidas, con material distinto y reglas que fomentan la **participación** de todos y el **juego limpio**. Ejemplos: el **ultimate** (con un disco volador, sin contacto y **autoarbitrado**: los propios jugadores señalan sus faltas), el **colpbol** (se golpea el balón, no se puede coger), el **datchball** (evolución del balón prisionero) y la **indiaca** (se golpea con la mano un objeto con plumas). Suelen ser **mixtos**, cooperativos y muy inclusivos: lo importante es participar y disfrutar.

1 Relaciona cada deporte alternativo con su característica.

Deporte	Característica
1. Ultimate	A. Se golpea el balón con la mano; no se puede coger
2. Colpbol	B. Se juega con un disco volador y es autoarbitrado
3. Datchball	C. Se golpea con la mano un objeto con plumas
4. Indiaca	D. Evolución del balón prisionero, por equipos

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Comprensión lectora. Lee sobre el ultimate y responde.

El ultimate: un deporte sin árbitro: «El ultimate se juega con un disco volador entre dos equipos. Su gran particularidad es que es autoarbitrado: no hay árbitro, y son los propios jugadores quienes reconocen sus faltas y resuelven las dudas dialogando. Esto se basa en el llamado 'espíritu de juego', que valora el respeto y la honestidad por encima de la victoria.»

- ¿Con qué se juega al ultimate? _____
- ¿Quién señala las faltas si no hay árbitro? _____
- ¿Qué valora el 'espíritu de juego'? _____

3 Completa los huecos sobre los deportes alternativos.

participación · disco · autoarbitrado · plumas · alternativos

- Los deportes nuevos con material distinto son los deportes _____.
- El ultimate se juega con un _____ volador.
- Que los jugadores señalen sus faltas es ser _____.
- La indiaca se golpea con la mano y tiene _____.
- Estos deportes fomentan la _____ de todos.

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	El ultimate se juega con un balón de fútbol.		
b	El ultimate no tiene árbitro (es autoarbitrado).		
c	En el colpbol se golpea el balón sin cogerlo.		
d	Los deportes alternativos buscan que participen pocos jugadores.		

5 Elige la respuesta correcta.

- El ultimate se juega con un...

- | | | | |
|----------|------------------|------------|------------|
| a) balón | b) disco volador | c) volante | d) testigo |
|----------|------------------|------------|------------|

2. Que los jugadores señalen sus faltas es ser...

- | | | | |
|-------------|------------------|------------|----------|
| a) tramposo | b) autoarbitrado | c) árbitro | d) lento |
|-------------|------------------|------------|----------|

3. En el colpbol el balón...

- | | | | |
|------------|--------------------------|------------|-------------|
| a) se coge | b) se golpea sin cogerlo | c) se bota | d) se chuta |
|------------|--------------------------|------------|-------------|

Figuras corporales, mimo, dramatización y danza

RECUERDA: El **acroport** es una actividad gimnástica en grupo en la que se forman **figuras** o **pirámides** humanas combinando equilibrios. Hay dos roles: el **portor** (la base, quien sostiene) y el **ágil** (quien se sube encima). Requiere **fuerza, equilibrio, confianza** y mucha **seguridad** (nunca apoyarse en la columna del compañero, usar colchonetas, subir y bajar con cuidado). La **expresión corporal** comunica con el cuerpo mediante el **mimo** (sin palabras), la **dramatización** (representar) y la **danza** (moverse con ritmo). Desarrollan la creatividad y el trabajo en equipo.

1 Relaciona cada concepto de acroport y expresión con su significado.

Concepto	Significado
1. Portor	A. Quien se sube y hace la figura encima
2. Ágil	B. La base: quien sostiene a los compañeros
3. Mimo	C. Representar una historia o personaje actuando
4. Dramatización	D. Comunicar solo con gestos, sin hablar

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Analiza una figura. Observa una figura de acroport de tres personas. Después responde: ¿quién es el portor y quién el ágil? ¿Qué normas de seguridad hay que respetar?



3 Seguridad en el acroport. Clasifica cada acción en segura o insegura.

apoyarse en la columna del compañero · usar colchonetas · subir con cuidado · hacer figuras muy altas sin practicar · avisar antes de bajar · el portor mantiene la espalda recta

Acción segura	Acción insegura

4 Completa los huecos sobre acroport y expresión.

portor · mimo · seguridad · equilibrio · danza

1. La base que sostiene en una figura de acroport es el _____.

2. El acroport requiere fuerza y _____.

3. En el acrosport hay que respetar siempre las normas de _____.
4. Comunicar solo con gestos, sin hablar, es el _____.
5. Moverse siguiendo un ritmo y una música es la _____.

RETO DE EQUILIBRIO Y CREATIVIDAD (EN FAMILIA): Con un familiar, inventad una figura de acrosport sencilla y segura (uno hace de portor y otro de ágil, sobre una alfombra o césped). Dibujadla o describidla. ¡Seguridad ante todo!

5 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	El portor es quien se sube encima en el acrosport.		
b	En el acrosport nunca hay que apoyarse en la columna del compañero.		
c	El mimo comunica sin palabras.		
d	El acrosport se hace sin ninguna norma de seguridad.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. La base que sostiene en el acrosport es el...

- a) ágil b) portor c) árbitro d) mimo

2. Comunicar solo con gestos es el...

- a) baile b) mimo c) canto d) acrosport

3. En el acrosport hay que apoyarse...

- a) en la columna b) en zonas seguras
(hombros, caderas) c) en la cabeza d) en el cuello

Mapa, brújula, rumbos y senderismo seguro

RECUERDA: La **orientación** es la capacidad de situarse y encontrar el camino usando un **mapa** y una **brújula**. La brújula tiene una aguja imantada que siempre señala el **norte**. Los cuatro **puntos cardinales** son Norte, Sur, Este y Oeste. En un **mapa topográfico**, las líneas curvas (**curvas de nivel**) indican la altura del terreno. Para el **senderismo** hay que planificar la ruta, llevar agua, comida, ropa y calzado adecuados, avisar de dónde vas, respetar la naturaleza (**no dejar basura**) y no salirse de los senderos marcados.

1 Los puntos cardinales. Observa una rosa de los vientos. Después escribe los cuatro puntos cardinales (Norte, Sur, Este, Oeste) en su sitio y responde: ¿hacia dónde sale el Sol?



2 Relaciona cada elemento de orientación con su función.

Elemento	Función
1. Brújula	A. Representa el terreno, los caminos y las alturas
2. Mapa topográfico	B. Su aguja señala siempre el norte
3. Curvas de nivel	C. Marcas que indican por dónde va el sendero
4. Señales del sendero	D. Líneas del mapa que indican la altura del terreno

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

3 Completa los huecos sobre orientación y naturaleza.

norte · basura · cardinales · brújula · senderos

- La aguja de la brújula señala siempre el _____.
- Los cuatro puntos _____ son Norte, Sur, Este y Oeste.
- El instrumento que nos orienta hacia el norte es la _____.
- En la naturaleza no hay que dejar _____.
- En senderismo hay que ir por los _____ marcados.

4 Resuelve un caso. Vas a hacer una excursión de senderismo con tu familia. Escribe tres cosas que meterías en la mochila y dos normas de seguridad que seguirías.

En mi mochila llevaría...	Normas de seguridad que seguiría...
1.	1.
2.	2.

3.	—
----	---

RETO EN EL MEDIO NATURAL · RUTA DE SENDERISMO EN FAMILIA: Planifica y realiza una ruta a pie por la naturaleza o un parque (mínimo 45 min). Fíjate en los puntos cardinales usando el Sol. Anota tu experiencia.

Dato de mi ruta	Anota aquí
¿Dónde fuiste y con quién?	
Duración de la ruta	
¿Hacia dónde salía el Sol?	
¿Qué es lo que más te gustó?	

5 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	La brújula señala siempre el sur.		
b	Las curvas de nivel indican la altura del terreno.		
c	En senderismo conviene avisar de dónde vas.		
d	En la naturaleza se puede dejar la basura en el suelo.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. La aguja de la brújula señala el...

- a) sur b) este c) norte d) oeste

2. Las líneas del mapa que indican altura son las...

- a) carreteras b) curvas de nivel c) fronteras d) rutas

3. El Sol sale por el...

- a) norte b) sur c) este d) oeste

Prevención de lesiones, RICE, conducta PAS y RCP básica

RECUERDA: La mejor forma de evitar lesiones es la **prevención**: calentar, usar buen material y respetar la técnica. Ante una lesión leve (esguince, golpe) se aplica el método **RICE**: **R**eposo, **I**ce (hielo), **C**ompresión (vendaje) y **E**levación de la zona. Ante una emergencia grave se sigue la conducta **PAS**: **P**roteger, **A**visar (112) y **S**ocorrer. Si una persona está inconsciente y no respira, se inicia la **RCP** (reanimación cardiopulmonar): pedir ayuda, llamar al **112** y hacer **compresiones** en el centro del pecho hasta que lleguen los servicios de emergencia. Estos conocimientos pueden **salvar una vida**.

1 El método RICE. Relaciona cada letra con lo que significa.

Letra	Significado
1. R (Reposo)	A. Aplicar hielo para bajar la inflamación
2. I (Ice/Hielo)	B. Dejar de mover la zona lesionada
3. C (Compresión)	C. Levantar la zona para que baje la hinchazón
4. E (Elevación)	D. Vendar la zona para sujetarla

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Ordena la actuación ante una persona inconsciente que no respira (del 1 al 4).

N.º	Elemento
	Hacer compresiones en el centro del pecho.
	Proteger la zona y comprobar si responde y respira.
	Llamar al 112 (o pedir a alguien que llame).
	Seguir hasta que lleguen los servicios de emergencia.

¡IMPORTANTE! · CONDUCTA PAS Y 112: PROTEGER → AVISAR → SOCORRER. El teléfono de emergencias es el **112** (gratuito, en toda Europa, sin saldo ni cobertura). Al llamar, indica el lugar, qué ha pasado y el estado de la persona. Nunca pongas en riesgo tu propia seguridad.

3 Completa los huecos sobre seguridad y primeros auxilios.

112 · RICE · prevención · compresiones · PAS

- La mejor forma de evitar lesiones es la _____.
- El método para lesiones leves (reposo, hielo, compresión, elevación) es el _____.
- La conducta ante una emergencia es Proteger, Avisar y Socorrer: la conducta _____.
- El teléfono de emergencias es el _____.
- En la RCP se hacen _____ en el centro del pecho.

4 Resuelve un caso práctico. Durante un partido, un compañero se tuerce el tobillo y se le empieza a hinchar. Explica qué harías paso a paso aplicando el método RICE.

5 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	El método RICE incluye aplicar calor a la lesión.		
b	El teléfono de emergencias es el 112.		
c	En la RCP se hacen compresiones en el pecho.		
d	Calentar antes del ejercicio ayuda a prevenir lesiones.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. La 'I' del método RICE significa...

- a) inmovilizar b) hielo (ice) c) inclinar d) inflamar

2. El número de emergencias es el...

- a) 061 b) 112 c) 091 d) 080

3. La RCP consiste sobre todo en...

- a) dar calor b) compresiones en el pecho c) mover a la persona d) darle agua

¡A JUGAR! Pon a prueba todo lo que has repasado este verano sobre el entrenamiento, los deportes y la salud. El escape room y la sopa de letras tienen solución única comprobada. ¡Las soluciones están al final!

Resuelve las cuatro pruebas para conseguir el código de 4 cifras que abre la puerta del pabellón.

Primera cifra: el número de puntos cardinales.

Segunda cifra: el número de pasos de la conducta PAS.

Tercera cifra: el número de letras del método RICE (para lesiones leves).

Cuarta cifra: el número mínimo de horas que debes dormir a tu edad (entre 8 y 10).

CÓDIGO DEL PABELLÓN:

Operaciones

1 · Sopa de letras de Educación Física

Encuentra estas 10 palabras (en horizontal, vertical y diagonal).

A	I	C	N	E	T	S	I	S	E	R	L	L	B	K
E	B	E	R	X	I	C	M	F	V	Y	T	E	G	S
Z	U	T	Y	U	L	V	K	P	L	Q	L	U	I	G
D	C	A	T	T	Y	Z	U	O	M	P	B	N	P	Y
D	X	M	O	G	Y	O	T	R	M	T	S	Z	P	X
W	Z	I	S	U	Y	D	H	T	R	I	E	Q	C	V
O	M	T	O	I	J	F	S	O	T	A	N	H	A	F
T	X	L	P	F	I	U	P	R	C	R	O	R	S	B
D	T	U	E	K	J	S	D	I	O	Z	I	Y	K	B
W	K	S	R	J	O	E	T	O	F	M	C	N	I	H
X	H	U	B	R	R	C	B	H	M	W	A	K	X	A
M	G	J	C	O	A	B	U	F	P	O	S	R	P	O
Z	B	A	C	T	Y	B	R	U	J	U	L	A	I	K
X	A	S	J	C	Z	G	Q	K	D	E	U	U	W	R
V	H	L	X	X	M	A	A	S	O	K	P	V	Y	I

Palabras: Pulsaciones · Resistencia · Acroport · Brújula · Portor · Táctica · Ultimate · Reposo · Core · Judo

2 · Pasapalabra deportivo

Completa el rosco: lee la definición y escribe el término que empieza por cada letra.

1. Con la **A**: actividad gimnástica de formar figuras humanas en grupo. _____
2. Con la **B**: instrumento cuya aguja señala el norte. _____
3. Con la **C**: músculos del abdomen y zona lumbar que protegen la espalda. _____
4. Con la **F**: capacidad de mover las articulaciones en toda su amplitud. _____
5. Con la **J**: deporte de oposición en el que se busca inmovilizar al rival. _____
6. Con la **P**: en acroport, la base que sostiene a los compañeros. _____
7. Con la **R**: primera letra del método RICE (para lesiones). _____
8. Con la **T**: forma de organizar el juego en equipo. _____
9. Con la **U**: deporte alternativo con disco volador y autoarbitrado. _____
10. Con la **V**: capacidad de hacer un movimiento en el menor tiempo posible. _____

3 · Crucigrama del entrenamiento y la salud

Lee cada definición y escribe la palabra (una letra por raya).

Definición	Palabra (una letra por raya)
Latidos del corazón por minuto (11 letras)	_____
Método para lesiones leves: reposo, hielo... (4 letras)	----
Aumentar el esfuerzo poco a poco al entrenar (10 letras)	_____
Teléfono único de emergencias (3 cifras)	---
Energía de los alimentos, se mide en... (8 letras)	_____

4 · Circuito HIIT en casa

¡Calienta y completa este circuito! Haz cada ejercicio 30 segundos, descansa 15 y pasa al siguiente. Da 2-3 vueltas. Marca cada ronda y anota cómo te sientes.

Ejercicio	Tiempo	Ronda 1 ✓	Ronda 2 ✓	Ronda 3 ✓
Jumping jacks				
Sentadillas				
Plancha				
Zancadas				
Skiping (rodillas altas)				

¿Cómo te has sentido? Mídete el pulso al terminar: _____ ppm. Recuerda hidratarte y hacer estiramientos al acabar (vuelta a la calma).

Reto final. Escribe un texto de 5-6 líneas explicando qué rutina o deporte vas a practicar este verano para mantenerte en forma y cómo vas a organizarte (días, tiempo, objetivos).

Todas las soluciones explicadas. En las fichas, rutinas y retos, la respuesta es personal.

1 • El calentamiento autónomo

1. Orden: 1 activación general · 2 movilidad articular · 3 estiramientos suaves · 4 parte específica.
2. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.

3. 1 menos · 2 general · 3 articular · 4 específica · 5 lesiones.

Ficha. Respuesta personal: se valora un calentamiento coherente con una fase por cada apartado.

4. a) F: debe ir de menos a más. b) V. c) V. d) V.
5. 1-b (menos a más) · 2-b (activación general) · 3-b (8-12 minutos).

2 • Frecuencia cardíaca e intensidad

1. 13 años: $220 - 13 = 207$ ppm. 14 años: $220 - 14 = 206$ ppm.
2. En reposo: $18 \times 4 = 72$ ppm. Tras andar rápido: $20 \times 4 = 80$ ppm. Tras correr: $30 \times 4 = 120$ ppm.
3. 1-B · 2-C · 3-A.

4. Marta: $150 - 70 = 80$ ppm más que en reposo.

5. 1 pulsaciones · 2 220 · 3 15 · 4 reposo · 5 intensidad.

Ficha. Respuesta personal: se valora registrar el pulso antes y después del ejercicio.

6. a) F: se calcula 220 menos la edad. b) V. c) V. d) F: la intensa es la de mayor esfuerzo.
7. 1-b ($220 - \text{edad}$) · 2-c (ppm) · 3-b (sube).

3 • El entrenamiento de la condición física

1. 1-B · 2-C · 3-D · 4-A.
2. 1-B · 2-A · 3-C.
3. 1 progresión · 2 descanso · 3 continua · 4 autocargas · 5 calentar.

Rutina. Respuesta personal: se valora completar el circuito y anotar la progresión.

4. a) F: hay que progresar poco a poco. b) V. c) V. d) V.
5. 1-b (fuerza) · 2-b (progresión) · 3-b (estiramientos).

4 • Alimentación, hidratación y descanso

1. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.
2. Hidratos: arroz, pan. Proteínas: pollo, lentejas, huevo. Grasas saludables: aceite de oliva, nueces. (El plátano aporta sobre todo hidratos.)
3. Correr es lo que más gasta (280 kcal). Correr gasta $280 - 120 = 160$ kcal más que caminar. Moverse gasta más energía y es más saludable que estar sentado.
4. 1 calorías · 2 hidratos · 3 proteínas · 4 agua · 5 descanso.

Fichas. Respuesta personal: se valora el registro semanal y un menú equilibrado.

6. a) V. b) F: hay que hidratarse. c) V. d) V.
7. 1-b (calorías) · 2-b (proteínas) · 3-b (durmiendo).

5 • Educación postural y espalda

1. Se valora: coger peso doblando las rodillas; estudiar con la espalda recta; llevar la mochila con las dos asas.
2. Se valora: espalda recta, pies apoyados, pantalla a la altura de los ojos frente a estar encorvado.
3. 1 columna · 2 rodillas · 3 asas · 4 core · 5 sedentarismo.

Rutina. Respuesta personal: se valora completar la rutina de core.

4. a) F: hay que doblar las rodillas. b) V. c) V. d) F: es perjudicial.
5. 1-b (las rodillas) · 2-a (abdomen y zona lumbar) · 3-b (sedentarismo).

6 · Atletismo y actividades individuales

1. Carreras: 110 m vallas, relevos 4x100. Saltos: triple salto, salto de altura. Lanzamientos: lanzamiento de disco, jabalina.
2. 1-B · 2-A · 3-C · 4-D.
3. 1 relevos · 2 testigo · 3 lanzamientos · 4 gimnasia · 5 técnica.
- Reto.** Respuesta personal: se valora la progresión en la carrera semana a semana.
4. a) F: el triple salto es un salto. b) V. c) V. d) F: es un lanzamiento.
5. 1-b (testigo) · 2-b (salto) · 3-a (la voltereta).

7 · Deportes de raqueta y de oposición

1. 1-B · 2-C · 3-A · 4-D.
2. De raqueta: bádminton, pádel, tenis de mesa. De oposición/lucha: judo, lucha, esgrima.
3. La regla más importante es el respeto al rival; el objetivo es desequilibrar o controlar al adversario (no hacer daño); enseñan autocontrol y disciplina.
4. 1 red · 2 volante · 3 oposición · 4 anticipación · 5 respeto.
5. a) F: se golpea un volante. b) F: el objetivo no es hacer daño. c) V. d) V.
6. 1-b (oposición) · 2-b (un volante) · 3-b (respetar al rival).

8 · Deportes colectivos: técnica y táctica

1. Ataque: desmarcarse para recibir, lanzar a portería, pasar al compañero libre. Defensa: robar el balón, marcar a un contrario, cubrir tu portería.
2. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.
3. Se valora: si tiene un compañero desmarcado y un rival delante, lo mejor es pasar al compañero libre.
4. 1 técnica · 2 táctica · 3 ataque · 4 defensa · 5 equipo.
5. a) V. b) F: es una acción de ataque. c) V. d) V.
6. 1-b (pase) · 2-a (ataque) · 3-b (táctica).

9 · Juegos y deportes alternativos

1. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.
2. Se juega con un disco volador; los propios jugadores señalan las faltas (autoarbitrado); el 'espíritu de juego' valora el respeto y la honestidad.
3. 1 alternativos · 2 disco · 3 autoarbitrado · 4 plumas · 5 participación.
4. a) F: se juega con un disco volador. b) V. c) V. d) F: buscan que participen todos.
5. 1-b (disco volador) · 2-b (autoarbitrado) · 3-b (se golpea sin cogerlo).

10 · Acrosport y expresión corporal

1. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.
2. Se valora: identificar al portor (base) y al ágil (encima) y citar normas de seguridad (colchoneta, no apoyarse en la columna, subir con cuidado).
3. Seguras: usar colchonetas, subir con cuidado, avisar antes de bajar, el portor mantiene la espalda recta. Inseguras: apoyarse en la columna del compañero, hacer figuras muy altas sin practicar.
4. 1 portor · 2 equilibrio · 3 seguridad · 4 mimo · 5 danza.
- Reto.** Respuesta personal: se valora una figura sencilla y segura.
5. a) F: el portor es la base. b) V. c) V. d) F: hay que respetar las normas de seguridad.
6. 1-b (portor) · 2-b (mimo) · 3-b (en zonas seguras).

11 · Orientación y medio natural

1. Se valora colocar bien los cuatro puntos cardinales; el Sol sale por el Este.
 2. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.
 3. 1 norte · 2 cardinales · 3 brújula · 4 basura · 5 senderos.
 4. Respuesta personal: se valora material adecuado (agua, comida, ropa) y normas (avisar, no salirse del sendero).
- Reto.** Respuesta personal: se valora registrar la ruta y observar la salida del Sol (Este).
5. a) F: señala el norte. b) V. c) V. d) F: hay que llevarse la basura.
 6. 1-c (norte) · 2-b (curvas de nivel) · 3-c (este).

12 · Seguridad y soporte vital básico

1. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.
2. Orden: 1 proteger y comprobar si responde y respira · 2 llamar al 112 · 3 hacer compresiones en el pecho · 4 seguir hasta que llegue la ayuda.
3. 1 prevención · 2 RICE · 3 PAS · 4 112 · 5 compresiones.
4. Se valora aplicar RICE: Reposo (dejar de jugar), Ice (hielo), Compresión (vendaje) y Elevación del tobillo.
5. a) F: se aplica hielo, no calor. b) V. c) V. d) V.
6. 1-b (hielo/ice) · 2-b (112) · 3-b (compresiones en el pecho).

13 · Juegos de repaso

- Escape room.** P1: 4 puntos cardinales. P2: 3 pasos (PAS). P3: 4 letras (RICE). P4: 8 horas de sueño. El código es **4 3 4 8**.
1. **Sopa de letras.** Palabras: pulsaciones, resistencia, acrosport, brújula, portor, táctica, ultimate, reposo, core, judo.
 2. **Pasapalabra.** A: acrosport. B: brújula. C: core. F: flexibilidad. J: judo. P: portor. R: reposo. T: táctica. U: ultimate. V: velocidad.
 3. **Crucigrama.** Pulsaciones · RICE · progresión · 112 · calorías.
 4. **Circuito HIIT y reto final.** Respuesta personal: se valora completar el circuito, medir el pulso y planificar la actividad del verano.