

CUADERNILLO DE VERANO

EDUCACIÓN FÍSICA

3º ESO

Nombre: _____

Apellidos: _____

Curso: _____

Fecha: _____

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

DÍA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	INTENSIDAD
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			



RECURSOS
ESO





¿Cómo uso este cuadernillo?

Lee esto antes de empezar



Este cuadernillo repasa los contenidos de **Educación Física de 3.º de ESO** combinando la **teoría** (la dosificación del esfuerzo, los métodos de entrenamiento, la salud, los deportes y los primeros auxilios) con muchas **fichas prácticas, rutinas y retos físicos** para que te mantengas en forma todo el verano, en casa o en la calle. Está dividido en **catorce 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 método

Zona de actividad, resistencia, fuerza y flexibilidad.



Muévete todo el verano

Rutinas, circuitos, retos y planifica tus sesiones.



Cuida tu salud

Alimentación, autoestima y primeros auxilios.

Los colores de cada sección:

Color	¿Qué encontrarás?
Naranja	Calentamiento específico y dosificación del esfuerzo
Azul	El entrenamiento de la resistencia, la fuerza y la flexibilidad
Verde	Alimentación, imagen corporal y autoestima
Naranja	Deportes individuales, colectivos y de adversario
Naranja	Juegos alternativos y actividades cooperativas
Azul	Acrosport, danza y creación de composiciones
Naranja	Orientación y actividades en el medio
Verde	Primeros auxilios: PAS, RCP y maniobra de Heimlich
Coral	Juegos y pasatiempos de repaso

RECUERDA: En 3.º de ESO aprendes a **entrenar con método**: calcular tu zona de actividad, dosificar el esfuerzo y planificar tus propias sesiones. Haz las **rutinas y retos** de cada unidad, calienta siempre antes, progresa poco a poco y anota tu evolución. Este verano puedes mejorar mucho tu forma física.



Índice del cuadernillo

Educación Física · 3.º ESO



1	★	Calentamiento específico y vuelta a la calma Preparar y recuperar según el deporte	pág. 3
2	★	Frecuencia cardíaca y dosificación Zona de actividad e intensidad	pág. 5
3	🔗	El entrenamiento de la resistencia Carrera continua, fartlek e interválico	pág. 7
4	🔗	El entrenamiento de la fuerza Autocargas, técnica y progresión	pág. 9
5	🔗	Flexibilidad y prevención de lesiones Movilidad, estiramientos y prevención	pág. 11
6	🍃	Alimentación y gasto energético Balance energético, IMC y falsas creencias	pág. 13
7	🍃	Imagen corporal y autoestima Autoestima y hábitos saludables	pág. 15
8	★	Deporte individual: técnica Perfeccionamiento técnico	pág. 17
9	★	Deportes colectivos: táctica Ataque, defensa y sistemas de juego	pág. 19
10	★	Deportes de adversario y raqueta Bádminton, tenis de mesa y lucha	pág. 21
11	★	Juegos alternativos y cooperativos Deportes alternativos y cooperación	pág. 23
12	🔗	Acrosport, danza y composiciones Crea tu propia composición	pág. 25
13	★	Orientación y actividades en el medio Senderismo, bici y actividades urbanas	pág. 27
14	🍃	Primeros auxilios: PAS, RCP y Heimlich Actuar ante una emergencia	pág. 29
15	★	Juegos de repaso Escape room, sopa, crucigrama y retos	pág. 31
16	🔑	Solucionario Todas las soluciones explicadas	pág. 34

CONSEJO: Cada unidad tiene **teoría y práctica** (rutinas, circuitos y retos). Casi todo se hace en casa o al aire libre, sin material o con material casero. **Calienta siempre antes**, hidrátate y para si notas dolor. En la unidad de salud, recuerda: lo importante es **sentirte bien y estar sano**, no un número. Si algo te preocupa, habla con un adulto de confianza.

Preparar y recuperar el cuerpo según la actividad

RECUERDA: Todo calentamiento tiene una **parte general** (activación, movilidad y estiramientos) y una **parte específica**, adaptada al **deporte** que se va a practicar: no se calienta igual para un partido de baloncesto (botes, lanzamientos, cambios de dirección) que para una carrera (progresiones, técnica de carrera). El calentamiento específico prepara los **gestos y músculos** concretos de esa actividad. La **vuelta a la calma** baja poco a poco la intensidad (trote suave, estiramientos, respiración) y ayuda a la **recuperación**, reduciendo la fatiga y las agujetas.

1 Distingue calentamiento general y específico. Clasifica cada ejercicio.

carrera suave · botar el balón y lanzar a canasta · movilidad de tobillos · golpes de derecha y revés en tenis · rotaciones de brazos · fintas y cambios de dirección

Calentamiento general	Calentamiento específico

2 Relaciona cada deporte con un ejercicio de su calentamiento específico.

Deporte	Calentamiento específico
1. Baloncesto	A. Progresiones y técnica de carrera
2. Atletismo (carrera)	B. Botes, entradas y lanzamientos a canasta
3. Voleibol	C. Golpeos suaves de derecha y revés
4. Tenis	D. Toques de dedos y de antebrazo, saques suaves

Soluciones: 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___

3 Completa los huecos sobre el calentamiento y la vuelta a la calma.

recuperación · específico · agujetas · general · intensidad

- La parte del calentamiento adaptada a cada deporte es la parte _____.
- La activación, movilidad y estiramientos forman la parte _____.
- La vuelta a la calma baja poco a poco la _____.
- La vuelta a la calma ayuda a la _____ del cuerpo.
- Una buena vuelta a la calma reduce la fatiga y las _____.

FICHA PRÁCTICA · DISEÑA UN CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: Elige un deporte que te guste y diseña su calentamiento específico. Escribe ejercicios propios de ese deporte. ¡Pruébalo antes de practicarlo este verano!

Deporte elegido: _____

Ejercicio específico	¿Qué prepara (gesto o músculo)?	Repeticiones/tiempo
1.		
2.		
3.		
4.		

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	El calentamiento específico se adapta al deporte que se va a practicar.		
b	La vuelta a la calma se hace al principio de la sesión.		
c	La vuelta a la calma ayuda a recuperarse y reduce las agujetas.		
d	Se calienta igual para cualquier deporte.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. El calentamiento adaptado a un deporte concreto es el...

- a) general b) específico c) básico d) final

2. La vuelta a la calma sirve para...

- a) cansarse b) recuperarse poco a poco c) empezar fuerte d) competir

3. Un buen ejercicio de vuelta a la calma es...

- a) un sprint b) trote suave y estiramientos c) levantar peso d) saltar al máximo

Calcula tu zona de actividad y controla la intensidad

RECUERDA: Para entrenar de forma segura y eficaz hay que **dosificar el esfuerzo**: ajustar la intensidad para que ni sea insuficiente ni excesiva. La intensidad se controla con la **frecuencia cardíaca (FC)**. La **FC máxima** se estima con **220 – edad**. La **zona de actividad saludable** está entre el **60 % y el 80 %** de la FC máxima: por debajo, el esfuerzo apenas mejora la forma; por encima, puede ser excesivo. Entrenar dentro de esa zona mejora la salud cardiovascular. La **OMS** recomienda a los jóvenes al menos **60 minutos de actividad física al día**.

Magnitud	Fórmula	Unidad (SI)
Frecuencia cardíaca máxima	$FC\text{ máx} = 220 - \text{edad}$	ppm
Límite inferior de la zona	$FC\text{ máx} \times 0,60$	ppm
Límite superior de la zona	$FC\text{ máx} \times 0,80$	ppm

1 Calcula la zona de actividad. Para una persona de 15 años, calcula su FC máxima y su zona de actividad saludable (entre el 60 % y el 80 % de la FC máxima).

Operaciones

2 Interpreta tu esfuerzo. Un chico de 15 años ($FC\text{ máx} = 205$) mide su pulso durante distintas actividades. Indica si está por debajo, dentro o por encima de su zona saludable (123-164 ppm).

Actividad	Pulso (ppm)	¿Debajo, dentro o encima?
Paseo tranquilo	95	
Carrera continua	140	
Sprint máximo	185	

3 Relaciona cada nivel de intensidad con su efecto.

Intensidad	Efecto
1. Por debajo del 60%	A. Zona saludable: mejora la forma física
2. Entre el 60% y el 80%	B. Esfuerzo insuficiente para mejorar mucho
3. Por encima del 85%	C. Muy exigente; solo para deportistas entrenados

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____

4 Dosifica el esfuerzo. Si la OMS recomienda 60 minutos de actividad física al día, ¿cuántos minutos serían a la semana? ¿Y cuántas horas?

Operaciones

5 Completa los huecos sobre la dosificación del esfuerzo.

1. Ajustar el esfuerzo para que no sea excesivo ni escaso es _____ el esfuerzo.
2. La FC máxima se calcula con la fórmula _____ menos la edad.
3. El intervalo saludable entre el 60 % y el 80 % es la _____ de actividad.
4. La FC permite controlar la _____ del ejercicio.
5. La OMS recomienda a los jóvenes al menos _____ minutos de actividad al día.

FICHA PRÁCTICA · CALCULA Y CONTROLA TU ZONA: Calcula tu propia zona de actividad y, durante tres sesiones, comprueba si entrenas dentro de ella midiéndote el pulso (15 s x 4) justo al terminar el ejercicio principal.

Mi FC máx = 220 – ____ (mi edad) = ____ ppm **Mi zona** = de ____ a ____ ppm

Sesión	Actividad	Mi pulso al terminar	¿Dentro de la zona?
Sesión 1			
Sesión 2			
Sesión 3			

6 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	La zona de actividad saludable está entre el 60 % y el 80 % de la FC máxima.		
b	Entrenar por debajo del 60 % es lo que más mejora la forma física.		
c	La FC máxima se estima con 220 menos la edad.		
d	La OMS recomienda a los jóvenes 60 minutos de actividad física al día.		

7 Elige la respuesta correcta.

1. La zona de actividad saludable está entre el...

- a) 20-40% b) 60-80% c) 90-100% d) 10-30%

2. Dosificar el esfuerzo significa...

- a) ir siempre al máximo b) ajustar la intensidad c) no entrenar d) competir

3. La OMS recomienda a los jóvenes al día...

- a) 10 min b) 60 min c) 5 horas d) nada

Métodos para mejorar tu resistencia

RECUERDA: La **resistencia** es la capacidad de aguantar un esfuerzo mucho tiempo. Hay dos tipos: la **aeróbica** (esfuerzos largos y suaves, con oxígeno) y la **anaeróbica** (esfuerzos cortos e intensos). Para mejorarla se usan varios **métodos**: la **carrera continua** (correr a ritmo suave y constante mucho rato), el **fartlek** (cambios de ritmo, alternando rápido y lento) y el **entrenamiento interválico** (repetir tramos intensos con descansos). Mejorar la resistencia fortalece el **corazón** y los **pulmones**. Se progresa aumentando poco a poco el tiempo o la intensidad.

1 Relaciona cada método de entrenamiento de la resistencia con su descripción.

Método	Descripción
1. Carrera continua	A. Repetir tramos intensos con descansos entre ellos
2. Fartlek	B. Correr a ritmo suave y constante durante mucho rato
3. Interválico	C. Cambios de ritmo, alternando tramos rápidos y lentos

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____

2 Clasifica cada esfuerzo en resistencia aeróbica o anaeróbica.

correr 30 minutos suave · un sprint de 100 m · montar en bici una hora · subir corriendo 4 pisos a tope · nadar tranquilo mucho rato

Resistencia aeróbica	Resistencia anaeróbica

3 Completa los huecos sobre la resistencia.

corazón · aeróbica · fartlek · continua · interválico

- La resistencia de esfuerzos largos y suaves es la _____.
- Correr a ritmo constante mucho rato es la carrera _____.
- El método con cambios de ritmo es el _____.
- Repetir tramos intensos con descansos es el entrenamiento _____.
- La resistencia fortalece el _____ y los pulmones.

RUTINA PRÁCTICA · MEJORA TU RESISTENCIA (EN LA CALLE): Prueba el fartlek: alterna 2 minutos de trote suave con 1 minuto más rápido, varias veces. Ve subiendo las series cada semana. Controla que estés en tu zona de actividad.

Semana	N.º de series (2 min suave + 1 min rápido)	Tiempo total	¿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	La resistencia aeróbica es de esfuerzos cortos e intensos.		
b	El fartlek consiste en cambios de ritmo.		
c	La carrera continua se hace a ritmo suave y constante.		
d	Mejorar la resistencia fortalece el corazón.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. Correr a ritmo suave y constante es la...

- a) carrera continua b) fartlek c) interválico d) velocidad

2. El método de cambios de ritmo es el...

- a) interválico b) fartlek c) continuo d) de fuerza

3. La resistencia aeróbica es de esfuerzos...

- a) cortos e intensos b) largos y suaves c) explosivos d) máximos

Trabaja tu fuerza con seguridad y buena técnica

RECUERDA: La **fuerza** es la capacidad de vencer una resistencia. En tu edad, lo más saludable es entrenarla con **autocargas** (tu propio peso corporal: sentadillas, flexiones, plancha, zancadas) y no con grandes pesos, para no dañar los huesos y articulaciones que aún están creciendo. Lo más importante es la **técnica correcta** (posición segura de la espalda y las articulaciones) y la **progresión** (aumentar poco a poco las repeticiones). Se trabaja por **series** y **repeticiones**, con descanso entre ellas. Nunca hay que entrenar con dolor.

1 Relaciona cada ejercicio de autocargas con la zona del cuerpo que trabaja.

Ejercicio	Zona que trabaja
1. Sentadillas	A. Pecho, hombros y brazos
2. Flexiones	B. Piernas y glúteos
3. Plancha	C. Abdomen y zona lumbar (core)
4. Zancadas	D. Piernas, una a una, y equilibrio

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Corrige la técnica. Un compañero hace sentadillas así. Explica qué está mal y cómo debería hacerlas: «Bajo muy rápido, con la espalda encorvada y las rodillas hacia dentro, y aguanto la respiración.»

3 Completa los huecos sobre el entrenamiento de la fuerza.

técnica · autocargas · repeticiones · progresión · dolor

- En tu edad, la fuerza se entrena mejor con _____ (tu propio peso).
- Lo más importante para evitar lesiones es la _____ correcta.
- El trabajo de fuerza se organiza en series y _____.
- Aumentar poco a poco el esfuerzo es la _____.
- Nunca hay que entrenar con _____.

RUTINA PRÁCTICA · FUERZA CON AUTOCARGAS (EN CASA): Haz este circuito 3 veces por semana. Cuida la técnica, descansa 1 minuto entre ejercicios y sube las repeticiones cada semana. ¡Calienta antes!

Ejercicio	Series x reps (inicio)	Semana 2	Semana 4
Sentadillas			
Flexiones			
Plancha (seg)			
Zancadas			
Elevaciones de talón			

Sugerencia de inicio: 3 series de 12 sentadillas · 3x8 flexiones · 3x20 s de plancha · 3x10 zancadas · 3x15 elevaciones de talón.

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	En tu edad conviene entrenar la fuerza con grandes pesos.		
b	Las autocargas usan el propio peso corporal.		
c	La técnica correcta ayuda a evitar lesiones.		
d	Hay que entrenar aunque duela.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. En tu edad, la fuerza se entrena mejor con...

- a) grandes pesos b) autocargas c) máquinas pesadas d) nada

2. Las flexiones trabajan sobre todo...

- a) las piernas b) el pecho y los brazos c) el cuello d) los pies

3. Lo más importante al entrenar fuerza es...

- a) la velocidad b) la técnica correcta c) el ruido d) competir

Movilidad, estiramientos y cómo evitar lesiones

RECUERDA: La **flexibilidad** es la capacidad de mover las articulaciones en toda su amplitud; depende de la **elasticidad** de los músculos y de la **movilidad** articular. Se mejora con **estiramientos** (mantenidos 20-30 segundos, sin rebotes ni dolor) y ejercicios de movilidad. Es importante para el rendimiento y, sobre todo, para **prevenir lesiones**. Otras claves de prevención: **calentar** siempre, usar buena **técnica**, no sobrecargar, descansar e hidratarse. Ante una lesión leve se aplica el método **RICE** (Reposo, hielo, compresión y elevación).

1 Relaciona cada estiramiento con el músculo o zona que estira.

Estiramiento	Zona que estira
1. Llevar el talón al glúteo	A. Isquiotibiales (parte posterior del muslo)
2. Tocarse los pies sin doblar rodillas	B. Cuádriceps (parte delantera del muslo)
3. Estirar el brazo cruzando el pecho	C. Gemelos (pantorrilla)
4. Empujar contra la pared con la pierna atrás	D. Hombro y brazo

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Prevención de lesiones. Clasifica cada acción en previene lesiones o favorece lesiones.

calentar antes de entrenar · estirar con rebotes bruscos · usar buena técnica · entrenar con dolor · hidratarse bien · aumentar la carga de golpe

Previene lesiones	Favorece lesiones

3 Completa los huecos sobre flexibilidad y prevención.

RICE · flexibilidad · estiramientos · lesiones · rebotes

1. Mover las articulaciones en toda su amplitud es la _____.
2. La flexibilidad se mejora con _____ mantenidos.
3. Al estirar no hay que hacer _____ ni forzar hasta el dolor.
4. La flexibilidad ayuda sobre todo a prevenir _____.
5. Ante una lesión leve se aplica el método _____.

RUTINA PRÁCTICA · FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD: Haz esta rutina de estiramientos al terminar de entrenar o por la noche. Mantén cada estiramiento 20-30 segundos, respirando tranquilo, sin rebotes ni dolor.

Estiramiento	Zona que estira	Tiempo (seg)	Hecho ✓
Cuádriceps			
Isquiotibiales			
Gemelos			

Espalda			
Hombros			

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	Al estirar conviene hacer rebotes fuertes.		
b	La flexibilidad ayuda a prevenir lesiones.		
c	Calentar antes de entrenar previene lesiones.		
d	El método RICE se usa ante una lesión leve.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. La flexibilidad se mejora con...

- a) sprints b) estiramientos c) grandes pesos d) carrera larga

2. Al estirar NO hay que...

- a) respirar b) hacer rebotes bruscos c) mantener la postura d) relajarse

3. El método RICE sirve para...

- a) mejorar la técnica b) tratar lesiones leves c) calentar d) ganar fuerza

Balance energético, IMC y falsas creencias sobre el ejercicio

RECUERDA: El cuerpo obtiene **energía** de los alimentos (se mide en **calorías**) y la gasta al vivir y moverse. El **balance energético** compara lo que entra (comemos) con lo que gastamos. Lo importante es llevar una **alimentación variada y equilibrada** y ser una persona **activa**. El **índice de masa corporal (IMC)** relaciona peso y altura (peso / altura²) y es solo un **indicador orientativo** para la población general: no define la salud de una persona ni su valía, y siempre debe interpretarlo un profesional. Circulan muchas **falsas creencias** sobre el ejercicio; conviene informarse en fuentes fiables.

1 El balance energético. Relaciona cada situación con su resultado general.

Situación	Tendencia general
1. Se come igual que se gasta	A. Con el tiempo, el cuerpo tiende a ganar reservas
2. Se gasta más de lo que se come	B. El peso se mantiene estable
3. Se come más de lo que se gasta	C. Con el tiempo, el cuerpo tiende a usar reservas

Soluciones: 1 ___ 2 ___ 3 ___

2 Interpreta el IMC (concepto). El IMC se calcula con peso / altura². Observa el ejemplo resuelto de una persona adulta y comenta para qué sirve y para qué NO sirve este indicador.

Ejemplo (persona adulta)	Cálculo	IMC
Peso 70 kg · Altura 1,75 m	$70 / (1,75 \times 1,75)$	22,9

- ¿Para qué sirve el IMC? (indicador orientativo general) _____
- ¿Quién debe interpretarlo? _____
- ¿El IMC define la salud o la valía de una persona? _____

¡OJO! · FALSAS CREENCIAS SOBRE EL EJERCICIO: Circulan muchos mitos: «sudar más adelgaza más» (falso: sudar es perder agua, no grasa), «hacer abdominales quita la barriga de esa zona» (falso: la grasa no se pierde de forma localizada), «cuanto más ejercicio mejor, sin descanso» (falso: el descanso es necesario). Ante cualquier duda, mejor consultar a profesionales y fuentes fiables, no a las redes.

3 Verdadero o falso. Identifica los mitos. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	Sudar mucho hace perder grasa directamente.		
b	El descanso es necesario para mejorar con el entrenamiento.		
c	Hacer abdominales elimina la grasa solo de la barriga.		
d	El IMC es solo un indicador orientativo que valora un profesional.		

4 Completa los huecos sobre alimentación y energía.

calorías · equilibrada · balance · profesional · orientativo

- La energía de los alimentos se mide en _____.

2. Comparar lo que se come con lo que se gasta es el _____ energético.
3. Lo saludable es una alimentación variada y _____.
4. El IMC es solo un indicador _____.
5. El IMC debe interpretarlo siempre un _____.

FICHA PRÁCTICA · UN DÍA ACTIVO Y EQUILIBRADO: Planifica un día saludable combinando alimentación variada y actividad física, sin obsesionarte con las cifras: lo importante es sentirte bien y disfrutar moviéndote.

Momento del día	¿Qué harías? (comida variada / actividad)
Desayuno	
Actividad física del día	
Comida	
Rato de ocio activo	
Cena	

5 Elige la respuesta correcta.

1. El IMC relaciona...

- a) fuerza y velocidad b) peso y altura c) edad y peso d) pulso y edad

2. Sudar mucho significa perder sobre todo...

- a) grasa b) agua c) músculo d) hueso

3. Ante dudas sobre ejercicio o dieta hay que consultar...

- a) las redes b) a profesionales fiables c) a nadie d) la publicidad

Quiérete, cuida tu salud y piensa de forma crítica

RECUERDA: La **imagen corporal** es cómo percibimos y valoramos nuestro propio cuerpo. La **autoestima** es el aprecio que sentimos por nosotros mismos, y **no depende del aspecto físico**: todos los cuerpos son distintos y válidos. La publicidad y las redes sociales muestran una **imagen irreal** (con filtros y retoques) que crea una presión estética injusta. Conviene desarrollar un **espíritu crítico** ante esos mensajes. Lo que de verdad importa es **cuidar la salud**: comer variado, moverte, descansar y estar a gusto contigo. Si algo sobre tu cuerpo o tu alimentación te preocupa, habla con un **adulto de confianza** o un profesional: pedir ayuda es de personas valientes.

1 Comprensión lectora. Lee el texto y responde.

Los cuerpos de las redes no son reales: «Muchas de las imágenes que vemos en redes sociales y publicidad están editadas con filtros y retoques que modifican el cuerpo. Compararse con esas imágenes es injusto, porque no representan la realidad. Cada persona tiene un cuerpo diferente, y la belleza real es muy variada. Cuidar la salud y aceptar el propio cuerpo es mucho más importante que parecerse a un ideal inventado.»

1. ¿Por qué es injusto compararse con las imágenes de las redes? _____
2. ¿Qué es más importante que parecerse a un ideal? _____
3. Escribe una idea que te haya parecido importante del texto: _____

2 Analiza la publicidad. Observa un anuncio o una imagen de redes sobre el cuerpo «ideal». Después responde: ¿qué mensaje transmite? ¿Es realista? ¿Cómo puede afectar a quien lo ve?



3 Autoestima positiva. Clasifica cada actitud en saludable o poco saludable.

aceptar mi cuerpo como es · compararme constantemente con las redes · cuidar mi salud por bienestar · criticar el cuerpo de los demás · rodearme de gente que me respeta · obsesionarme con mi aspecto

Actitud saludable	Actitud poco saludable

4 Completa los huecos sobre imagen corporal y autoestima.

crítico · autoestima · salud · confianza · válidos

1. El aprecio que sentimos por nosotros mismos es la _____.
2. Todos los cuerpos son distintos y _____.

3. Ante los mensajes de las redes hay que tener espíritu _____.
4. Lo más importante es cuidar la _____, no el aspecto.
5. Si algo te preocupa, habla con un adulto de _____.

CUÍDATE: Tu valor como persona **no se mide** por tu aspecto ni por un número en la báscula. Rodéate de gente que te respeta, trata bien a tu cuerpo y trátalo con amabilidad. Si notas que la comida, el peso o tu imagen te generan angustia, no estás solo: **habla con tu familia, tu tutor o un profesional**. Pedir ayuda es un signo de fortaleza.

5 Reflexiona. Escribe tres cosas que te gusten de ti mismo/a que NO tengan que ver con tu aspecto físico (cómo eres, qué se te da bien, cómo tratas a los demás...).

6 Elige la respuesta correcta.

1. La autoestima...

- | | | | |
|------------------------|----------------------------------|---------------|-----------------|
| a) depende del aspecto | b) no depende del aspecto físico | c) es el peso | d) es la altura |
|------------------------|----------------------------------|---------------|-----------------|

2. Las imágenes de las redes suelen estar...

- | | | | |
|---------------|-------------------------|---------------|-------------------|
| a) sin editar | b) editadas con filtros | c) prohibidas | d) siempre reales |
|---------------|-------------------------|---------------|-------------------|

3. Si algo sobre tu cuerpo te preocupa, debes...

- | | | | |
|---------------|--------------------------------------|------------------------------|-------------------|
| a) callártelo | b) hablar con un adulto de confianza | c) seguir dietas de internet | d) compararte más |
|---------------|--------------------------------------|------------------------------|-------------------|

Mejora tu técnica en atletismo, natación o gimnasia

RECUERDA: En los **deportes individuales** (atletismo, natación, gimnasia) el rendimiento depende sobre todo de la **técnica** y de la **constancia** en el entrenamiento. La **técnica** es la forma correcta y eficiente de ejecutar un gesto (la zancada en la carrera, la brazada en natación, el impulso en un salto). Perfeccionarla permite rendir más gastando menos energía y evitar lesiones. Para mejorar hay que **analizar** el gesto, **corregir** los errores poco a poco y **repetir** con atención. La grabación en vídeo o la ayuda de un compañero facilitan detectar los fallos.

1 Relaciona cada deporte individual con un aspecto técnico clave.

Deporte	Aspecto técnico
1. Carrera	A. La brazada y la respiración coordinadas
2. Natación	B. La zancada y el movimiento de brazos
3. Salto de longitud	C. El equilibrio y la posición del cuerpo
4. Gimnasia	D. La carrera, la batida y la caída

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Analiza y corrige una técnica. Observa la imagen de un corredor. Después responde: ¿la postura es correcta? ¿Qué corregirías para mejorar su técnica de carrera?



3 Completa los huecos sobre el perfeccionamiento técnico.

técnica · repetir · constancia · errores · vídeo

- La forma correcta de ejecutar un gesto es la _____.
- El rendimiento depende de la técnica y de la _____.
- Para mejorar hay que analizar y corregir los _____.
- Tras corregir, hay que _____ el gesto con atención.
- Grabarse en _____ ayuda a detectar los fallos.

RETO DE TÉCNICA · MEJORA TU CARRERA (EN LA CALLE): Practica la técnica de carrera: tronco recto, mirada al frente, brazos a 90° acompañando el movimiento, apoyo suave del pie. Pide a alguien que te grabe y compara tu técnica al inicio y al final del verano.

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	En los deportes individuales la técnica no importa.		
b	Perfeccionar la técnica ayuda a evitar lesiones.		
c	Grabarse en vídeo ayuda a detectar errores técnicos.		
d	Para mejorar hay que repetir el gesto con atención.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. La forma correcta de ejecutar un gesto es la...

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

2. En natación es clave coordinar la brazada y la...

- a) zancada b) respiración c) batida d) comba

3. Para detectar errores técnicos ayuda...

- a) no mirar b) grabarse en vídeo c) ir más rápido d) no repetir

Sistemas de juego y principios tácticos

RECUERDA: En los deportes colectivos, además de la técnica, es clave la **táctica**: la organización del equipo para conseguir el objetivo. En **ataque**, los principios son: **conservar** el balón, **progresar** hacia la meta contraria y **conseguir** el punto (creando espacios, desmarcándose, usando el pase). En **defensa**: **recuperar** el balón, **frenar** el avance rival y **proteger** la propia meta (marcaje, coberturas). Existen sistemas defensivos como la **defensa individual** (cada uno marca a un rival) y la **defensa en zona** (cada uno defiende un espacio). Lo esencial: comunicación y trabajo en equipo.

1 Clasifica cada principio táctico en ataque o defensa.

conservar el balón · recuperar el balón · progresar hacia la meta rival · proteger la propia meta · desmarcarse para recibir · marcar a un contrario

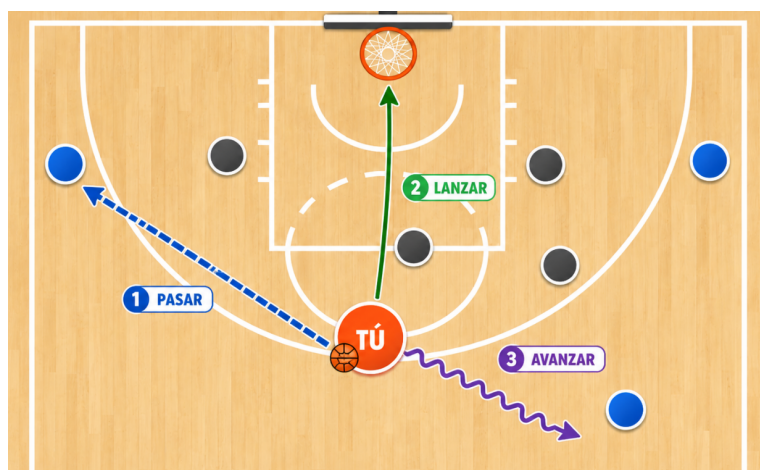
Principios de ataque	Principios de defensa

2 Relaciona cada sistema o concepto táctico con su descripción.

Concepto	Descripción
1. Defensa individual	A. Cada defensor vigila un espacio de la cancha
2. Defensa en zona	B. Cada defensor marca a un jugador rival
3. Desmarque	C. Ayudar a un compañero que ha sido superado
4. Cobertura	D. Librarse del marcaje para recibir el balón

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

3 Analiza una jugada. Observa el esquema de una situación de ataque. Después explica qué opción tomarías: ¿pasar, avanzar o lanzar? Justifica tu decisión.



4 Completa los huecos sobre la táctica.

zona · táctica · defensa · desmarcarse · ataque

1. La organización del equipo para lograr su objetivo es la _____.

2. Conservar el balón y progresar es propio del _____.
3. Recuperar el balón y proteger la meta es propio de la _____.
4. Librarse del marcaje para recibir es _____.
5. Cuando cada defensor vigila un espacio, es defensa en _____.

5 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	Conservar el balón es un principio de defensa.		
b	En la defensa individual cada uno marca a un rival.		
c	La cobertura es ayudar a un compañero superado.		
d	La táctica es la organización del equipo.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. Recuperar el balón es un principio de...

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

2. Que cada defensor marque a un rival es defensa...

- a) en zona b) individual c) mixta d) libre

3. Librarse del marcaje para recibir es...

- a) cubrir b) desmarcarse c) defender d) fallar

Bádminton, tenis de mesa y deportes de lucha

RECUERDA: En los **deportes de adversario**, un jugador se enfrenta directamente a otro. En los de **raqueta** (bádminton, tenis de mesa, pádel) se golpea un móvil por encima de una red, y son clave la **colocación**, la **anticipación** y variar los golpes para mover al rival. En los de **lucha** (judo, esgrima educativa), el objetivo es superar al oponente respetando reglas de **seguridad** y al adversario. La **táctica** básica consiste en aprovechar los puntos débiles del rival y no dejarle cómodo. Ganar o perder es secundario: lo importante es competir con respeto y **deportividad**.

1 Relaciona cada deporte con su característica.

Deporte	Característica
1. Bádminton	A. Deporte de lucha con agarres para desequilibrar
2. Tenis de mesa	B. Se golpea un volante con raqueta sobre una red alta
3. Judo	C. Combate con espada ligera y protecciones
4. Esgrima	D. Se golpea una pelota ligera sobre una mesa con pala

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Táctica en deportes de raqueta. Clasifica cada acción en buena o mala táctica.

mandar el móvil siempre al mismo sitio · variar la dirección de los golpes · hacer mover al rival por la pista · quedarse siempre parado · anticiparse al golpe rival · avisar de tu jugada al contrario

Buena táctica	Mala táctica

3 Completa los huecos sobre estos deportes.

deportividad · anticipación · red · adversario · seguridad

- En los deportes de _____, un jugador se enfrenta a otro.
- En los deportes de raqueta se golpea el móvil por encima de una _____.
- Prever el golpe del rival es la _____.
- En los deportes de lucha hay que respetar las reglas de _____.
- Competir con respeto, gane quien gane, es la _____.

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	En bádminton se golpea un volante.		
b	Mandar siempre el móvil al mismo sitio es buena táctica.		
c	En el judo hay que respetar al adversario y la seguridad.		
d	Anticiparse al rival es una ventaja táctica.		

5 Elige la respuesta correcta.

- En tenis de mesa se golpea...

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

2. Buena táctica de raqueta es...

- a) hacer mover al rival b) quedarse parado c) avisar tu golpe d) golpear siempre igual

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

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

Deportes alternativos, cooperación y retos de grupo

RECUERDA: Los **deportes alternativos** (ultimate, colpbol, datchball, floorball, indiaca) usan material distinto y reglas que buscan la **participación** de todos, el **juego limpio** y la **inclusión**. Muchos son **mixtos** y algunos **autoarbitrados** (los propios jugadores señalan sus faltas). Las **actividades cooperativas** plantean un **reto común** que solo se logra colaborando: todos ganan o pierden juntos, se valora la **ayuda mutua** y nadie queda eliminado. Desarrollan la comunicación, la confianza en el grupo y la creatividad para resolver problemas entre todos.

1 Relaciona cada deporte alternativo con su característica.

Deporte	Característica
1. Ultimate	A. Se golpea el balón con la mano, sin cogerlo
2. Colpbol	B. Se juega con un disco volador, autoarbitrado
3. Floorball	C. Evolución del balón prisionero, por equipos
4. Datchball	D. Hockey en sala con stick ligero y bola con agujeros

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Diseña un reto cooperativo. Inventa una actividad cooperativa para hacer en grupo (por ejemplo, cruzar un espacio sin tocar el suelo entre todos). Describe el reto y su regla principal.

3 Completa los huecos sobre juegos alternativos y cooperativos.

cooperativas · alternativos · inclusión · común · mutua

- Los deportes con material y reglas novedosas son los _____.
- Fomentan la participación de todos y la _____.
- Las actividades _____ plantean un reto de grupo.
- En ellas se busca un objetivo _____ para todos.
- Se valora la ayuda _____ entre compañeros.

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	En las actividades cooperativas gana solo una persona.		
b	El ultimate es autoarbitrado.		
c	Los deportes alternativos buscan que participen todos.		
d	En el colpbol el balón se golpea sin cogerlo.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. El floorball es una especie de...

- a) baloncesto b) hockey en sala c) natación d) atletismo

2. En una actividad cooperativa...

- a) gana uno b) colabora todo el grupo c) se elimina gente d) no hay reto

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

a) árbitro

b) autoarbitrado

c) tramposo

d) lento

Crea tu propia composición con figuras, ritmo y expresión

RECUERDA: El **acroport** combina **figuras** o pirámides humanas, **equilibrios** y elementos gimnásticos, con dos roles: el **portor** (base que sostiene) y el **ágil** (quien se coloca encima), más el **ayudante** que da seguridad. La **danza** y la **expresión corporal** comunican y se mueven con **ritmo**. Una **composición** es un montaje coreografiado que combina figuras, desplazamientos, música y expresión con un principio, un desarrollo y un final. Para crearla hay que trabajar en **equipo**, ensayar y cuidar siempre la **seguridad** (colchonetas, no apoyarse en la columna, subir y bajar con control).

1 Relaciona cada rol o elemento con su función.

Elemento	Función
1. Portor	A. Se coloca encima y realiza la figura
2. Ágil	B. La base: sostiene a los compañeros
3. Ayudante	C. Serie de movimientos ordenados con música
4. Composición	D. Da seguridad y ayuda a subir y bajar

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

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

usar colchonetas · apoyarse en la columna del portor · el portor mantiene la espalda recta · subir de un salto sin control · haber un ayudante · montar figuras muy altas sin dominar las básicas

Acción segura	Acción insegura

3 Completa los huecos sobre acroport y composición.

composición · portor · seguridad · ritmo · ayudante

- La base que sostiene la figura es el _____.
- Quien da seguridad al subir y bajar es el _____.
- Un montaje coreografiado con música es una _____.
- La danza y la expresión se mueven siguiendo un _____.
- En el acroport hay que cuidar siempre la _____.

FICHA PRÁCTICA · CREA TU COMPOSICIÓN: En grupo (o en familia), diseña una pequeña composición: 2-3 figuras de acroport sencillas y seguras unidas por desplazamientos y con una música. Ordénala con un principio, un desarrollo y un final.

Parte de la composición	¿Qué hacéis? (figura, movimiento, música)
Principio (entrada)	
Figura 1	
Desplazamiento / transición	

Figura 2	
Final (cierre)	

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	El portor es quien se coloca encima en la figura.		
b	El ayudante da seguridad al subir y bajar.		
c	Nunca hay que apoyarse en la columna del compañero.		
d	Una composición no necesita orden ni final.		

5 Elige la respuesta correcta.

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

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

2. Un montaje coreografiado con música es una...

- a) figura b) composición c) voltereta d) danza libre

3. En el acrosport hay que apoyarse en...

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

Senderismo, bicicleta y actividades urbanas seguras

RECUERDA: Las **actividades en el medio natural y urbano** combinan ejercicio, aventura y respeto por el entorno. La **orientación** usa un **mapa** y una **brújula** (que señala el norte) para encontrar el camino; en las **carreras de orientación** hay que localizar unas **balizas** siguiendo el mapa. En el **senderismo** se recorren rutas señalizadas (los senderos **GR** y **PR** tienen marcas de colores). En la **bici** (BTT o urbana) hay que usar **casco**, respetar las normas de tráfico y ser visible. En todas las actividades: planificar la ruta, ir equipado, avisar de dónde vas, respetar la naturaleza y **no dejar basura**.

1 Relaciona cada elemento con su actividad o función.

Elemento	Actividad/función
1. Brújula	A. Puntos de control que hay que encontrar en orientación
2. Balizas	B. Su aguja señala siempre el norte
3. Casco	C. Marcas de colores que señalizan los senderos
4. Señales GR/PR	D. Protección imprescindible al montar en bici

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Orientación con el mapa. Explica cómo usarías un mapa y una brújula para no perderte en una ruta. Nombra los cuatro puntos cardinales.

3 Seguridad en bici. Clasifica cada acción en segura o insegura al montar en bici.

llevar casco · ir mirando el móvil · respetar los semáforos · circular de noche sin luces · señalizar los giros con el brazo · llevar auriculares a todo volumen

Acción segura	Acción insegura

4 Completa los huecos sobre orientación y medio natural.

casco · norte · basura · balizas · senderos

- La aguja de la brújula señala siempre el _____.
- En las carreras de orientación hay que encontrar las _____.
- Las rutas de senderismo señalizadas son los _____.
- Al montar en bici es imprescindible el _____.
- En la naturaleza nunca hay que dejar _____.

RETO EN EL MEDIO · RUTA EN BICI O SENDERISMO: Planifica y realiza una ruta en bici o a pie (mínimo 45 min) por un lugar seguro. Lleva casco (si es en bici), agua y avisa de dónde vas. Anota tu experiencia.

Dato de mi ruta	Anota aquí
-----------------	------------

¿A pie o en bici? ¿Dónde?	
Duración	
¿Qué normas de seguridad seguiste?	
¿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 norte.		
b	En bici no hace falta llevar casco.		
c	Las señales GR y PR marcan senderos.		
d	En la naturaleza hay que llevarse la basura.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. Los puntos de control en orientación son las...

- a) brújulas b) balizas c) curvas d) señales

2. Al montar en bici es imprescindible...

- a) el móvil b) el casco c) los auriculares d) nada

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

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

Cómo actuar ante una emergencia

RECUERDA: Ante una emergencia se sigue la conducta **PAS**: Proteger (asegurar la zona), Avisar (llamar al **112**) y Socorrer. La **RCP** (reanimación cardiopulmonar) se aplica si una persona está **inconsciente y no respira**: se pide ayuda, se llama al 112 y se hacen **compresiones torácicas** en el centro del pecho hasta que llegue la ayuda. La **maniobra de Heimlich** se usa cuando alguien se **atráganta** y no puede respirar ni toser: se colocan los brazos rodeando su abdomen, por encima del ombligo, y se aprieta hacia dentro y arriba con golpes secos para expulsar el objeto. Estos conocimientos pueden **salvar una vida**: nunca pongas en riesgo tu propia seguridad.

1 Ordena la conducta PAS ante un accidente (del 1 al 3).

N.º	Elemento
	Socorrer: atender a la persona según lo que necesite.
	Proteger: asegurar la zona para que no haya más víctimas.
	Avisar: llamar al 112 indicando lugar y estado.

2 Relaciona cada situación con la actuación correcta.

Situación	Actuación
1. Persona inconsciente que no respira	A. Maniobra de Heimlich
2. Persona que se atraganta y no respira	B. Aplicar el método RICE
3. Esguince de tobillo	C. RCP: compresiones en el pecho
4. Cualquier emergencia grave	D. Conducta PAS y llamar al 112

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

¡IMPORTANTE! · EN CASO DE EMERGENCIA: Llama siempre al **112** (gratuito, en toda Europa). Ante una parada, la **RCP** son **compresiones** fuertes y rápidas en el centro del pecho. Ante un atragantamiento con asfixia, la **maniobra de Heimlich** (compresiones abdominales). Lo ideal es hacer un curso de primeros auxilios con un monitor: aquí solo repasamos las ideas básicas.

3 Completa los huecos sobre primeros auxilios.

Heimlich · 112 · compresiones · PAS · atraganta

- La conducta ante una emergencia es Proteger, Avisar y Socorrer: la conducta _____.
- El teléfono único de emergencias es el _____.
- En la RCP se hacen _____ en el centro del pecho.
- La maniobra que se usa cuando alguien se _____ es la de Heimlich.
- Las compresiones abdominales para desatragantar son la maniobra de _____.

4 Resuelve un caso práctico. En una comida, una persona se atraganta con un trozo de comida, se lleva las manos al cuello y no puede hablar ni toser. Explica qué harías paso a paso.

5 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	La RCP consiste en compresiones en el centro del pecho.		
b	La maniobra de Heimlich se usa para los esguinces.		
c	El teléfono de emergencias es el 112.		
d	La conducta PAS es Proteger, Avisar y Socorrer.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. La maniobra de Heimlich sirve para...

- a) esguinces b) atragantamientos c) quemaduras d) fiebre

2. La RCP consiste sobre todo en...

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

3. El teléfono de emergencias es el...

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

Escape room · El botiquín del polideportivo

PRUEBA 1

PRUEBA 2

PRUEBA 3

PRUEBA 4

CÓDIGO DEL BOTIQUÍN: _____

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

Palabras: Fartlek · Resistencia · Autocarga · Flexibilidad · Heimlich · Baliza · Desmarque · Portor · Aeróbica · Bádminton

2 · Pasapalabra deportivo

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

- Con la **A**: entrenamiento de la fuerza con el propio peso corporal. _____
- Con la **B**: punto de control que hay que encontrar en una carrera de orientación. _____
- Con la **D**: acción de librarse del marcaje para recibir el balón. _____
- Con la **F**: método de resistencia con cambios de ritmo. _____
- Con la **H**: maniobra para desatragantar a una persona. _____
- Con la **I**: siglas del índice que relaciona peso y altura. _____
- Con la **P**: en acrosport, la base que sostiene la figura. _____
- Con la **R**: capacidad de aguantar un esfuerzo mucho tiempo. _____
- Con la **T**: forma de organizar el juego en equipo (ataque y defensa). _____
- Con la **Z**: intervalo de pulsaciones saludable para entrenar (zona de...). _____

3 · Crucigrama del entrenamiento y la salud

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

Definición	Palabra (una letra por raya)
Método de resistencia con cambios de ritmo (7 letras)	_____
Reanimación cardiopulmonar (siglas, 3 letras)	---
Teléfono único de emergencias (3 cifras)	---
Aprecio que sentimos por nosotros mismos (10 letras)	_____
Método para lesiones leves: reposo, hielo... (4 letras)	----

4 · Circuito completo de verano (en casa)

¡Calienta y completa este circuito que trabaja todas las capacidades! Da 2-3 vueltas, controla tu pulso y estira al terminar.

Estación	Capacidad	Tiempo/reps	Ronda 1 ✓	Ronda 2 ✓
Carrera en el sitio				
Sentadillas				
Plancha				
Saltos (comba)				
Estiramientos				

Mídete el pulso al terminar: _____ ppm. ¿Estabas dentro de tu zona de actividad (60-80 % de tu FC máx)?
Recuerda hidratarte.

Reto final. Escribe un texto de 5-6 líneas explicando cómo vas a planificar tu actividad física este verano: qué días entrenarás, qué capacidades trabajarás y qué objetivo saludable te propones (recuerda: el objetivo es sentirte bien, no un número).

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

1 · Calentamiento específico y vuelta a la calma

1. General: carrera suave, movilidad de tobillos, rotaciones de brazos. Específico: botar el balón y lanzar a canasta, golpes de derecha y revés en tenis, fintas y cambios de dirección.

2. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.

3. 1 específica · 2 general · 3 intensidad · 4 recuperación · 5 agujetas.

Ficha. Respuesta personal: se valora un calentamiento específico coherente con el deporte elegido.

4. a) V. b) F: se hace al final. c) V. d) F: cada deporte tiene su calentamiento específico.

5. 1-b (específico) · 2-b (recuperarse poco a poco) · 3-b (trote suave y estiramientos).

2 · Frecuencia cardíaca y dosificación

1. 15 años: FC máx = $220 - 15 = 205$ ppm. Zona: 60 % = $205 \times 0,60 = 123$ ppm; 80 % = $205 \times 0,80 = 164$ ppm. **Zona de actividad: 123-164 ppm.**

2. Paseo (95): debajo. Carrera continua (140): dentro. Sprint (185): encima.

3. 1-B · 2-A · 3-C.

4. $60 \text{ min} \times 7 \text{ días} = 420 \text{ minutos}$ a la semana = **7 horas.**

5. 1 dosificar · 2 220 · 3 zona · 4 intensidad · 5 60.

Ficha. Respuesta personal: se valora calcular la propia zona y comprobar el pulso.

6. a) V. b) F: por debajo del 60 % apenas mejora. c) V. d) V.

7. 1-b (60-80%) · 2-b (ajustar la intensidad) · 3-b (60 min).

3 · El entrenamiento de la resistencia

1. 1-B · 2-C · 3-A.

2. Aeróbica: correr 30 min suave, montar en bici una hora, nadar tranquilo. Anaeróbica: sprint de 100 m, subir corriendo 4 pisos a tope.

3. 1 aeróbica · 2 continua · 3 fartlek · 4 interválico · 5 corazón.

Rutina. Respuesta personal: se valora la progresión del fartlek semana a semana.

4. a) F: la aeróbica es de esfuerzos largos y suaves. b) V. c) V. d) V.

5. 1-a (carrera continua) · 2-b (fartlek) · 3-b (largos y suaves).

4 · El entrenamiento de la fuerza

1. 1-B · 2-A · 3-C · 4-D.

2. Se valora: bajar controlado, espalda recta, rodillas alineadas con los pies y respirar (no aguantar la respiración).

3. 1 autocargas · 2 técnica · 3 repeticiones · 4 progresión · 5 dolor.

Rutina. Respuesta personal: se valora completar el circuito con buena técnica y progresión.

4. a) F: mejor con autocargas. b) V. c) V. d) F: nunca hay que entrenar con dolor.

5. 1-b (autocargas) · 2-b (pecho y brazos) · 3-b (la técnica correcta).

5 · Flexibilidad y prevención de lesiones

1. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.

2. Previene: calentar, usar buena técnica, hidratarse. Favorece: estirar con rebotes bruscos, entrenar con dolor, aumentar la carga de golpe.

3. 1 flexibilidad · 2 estiramientos · 3 rebotes · 4 lesiones · 5 RICE.

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

4. a) F: sin rebotes. b) V. c) V. d) V.

5. 1-b (estiramientos) · 2-b (rebotes bruscos) · 3-b (tratar lesiones leves).

6 · Alimentación y gasto energético

1. 1-B · 2-C · 3-A.

2. El IMC ($\text{peso} / \text{altura}^2$) es un indicador orientativo general; debe interpretarlo un profesional; NO define la salud ni la valía de una persona.

3. a) F (mito): sudar es perder agua, no grasa. b) V. c) F (mito): la grasa no se pierde de forma localizada. d) V.

4. 1 calorías · 2 balance · 3 equilibrada · 4 orientativo · 5 profesional.

Ficha. Respuesta personal: se valora un día que combine alimentación variada y actividad física.

5. 1-b (peso y altura) · 2-b (agua) · 3-b (a profesionales fiables).

7 · Imagen corporal y autoestima

1. Compararse es injusto porque las imágenes están editadas y no son reales; más importante que parecerse a un ideal es cuidar la salud y aceptar el propio cuerpo. (La tercera es una idea personal.)
2. Respuesta abierta: se valora el análisis crítico del mensaje y de si es realista.
3. Saludable: aceptar mi cuerpo, cuidar mi salud por bienestar, rodearme de gente que me respeta. Poco saludable: compararme con las redes, criticar el cuerpo de los demás, obsesionarme con mi aspecto.
4. 1 autoestima · 2 válidos · 3 crítico · 4 salud · 5 confianza.
5. Respuesta personal: se valora reconocer cualidades no físicas.
6. 1-b (no depende del aspecto) · 2-b (editadas con filtros) · 3-b (hablar con un adulto de confianza).

8 · Deporte individual: perfeccionamiento técnico

1. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.
 2. Respuesta abierta: se valora analizar la postura (tronco, brazos, apoyo del pie) y proponer correcciones.
 3. 1 técnica · 2 constancia · 3 errores · 4 repetir · 5 vídeo.
- Reto.** Respuesta personal: se valora comparar la técnica al inicio y al final del verano.
4. a) F: la técnica es fundamental. b) V. c) V. d) V.
 5. 1-b (técnica) · 2-b (respiración) · 3-b (grabarse en vídeo).

9 · Deportes colectivos: táctica

1. Ataque: conservar el balón, progresar hacia la meta rival, desmarcarse. Defensa: recuperar el balón, proteger la propia meta, marcar a un contrario.
2. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.
3. Respuesta abierta: se valora justificar la decisión (pasar si hay un compañero libre, avanzar si hay espacio, lanzar si se tiene opción clara).
4. 1 táctica · 2 ataque · 3 defensa · 4 desmarcarse · 5 zona.
5. a) F: es de ataque. b) V. c) V. d) V.
6. 1-b (defensa) · 2-b (individual) · 3-b (desmarcarse).

10 · Deportes de adversario y de raqueta

1. 1-B · 2-D · 3-A · 4-C.
2. Buena táctica: variar la dirección de los golpes, hacer mover al rival, anticiparse. Mala táctica: mandar siempre al mismo sitio, quedarse parado, avisar de tu jugada.
3. 1 adversario · 2 red · 3 anticipación · 4 seguridad · 5 deportividad.
4. a) V. b) F: hay que variar. c) V. d) V.
5. 1-b (una pelota ligera) · 2-a (hacer mover al rival) · 3-b (respetar al rival y la seguridad).

11 · Juegos alternativos y cooperativos

1. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.
2. Respuesta personal: se valora un reto cooperativo con una regla clara y objetivo común.
3. 1 alternativos · 2 inclusión · 3 cooperativas · 4 común · 5 mutua.
4. a) F: colabora todo el grupo. b) V. c) V. d) V.
5. 1-b (hockey en sala) · 2-b (colabora todo el grupo) · 3-b (autoarbitrado).

12 · Acrosport, danza y composiciones

1. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.

2. Seguras: usar colchonetas, el portor mantiene la espalda recta, haber un ayudante. Inseguras: apoyarse en la columna del portor, subir de un salto sin control, montar figuras muy altas sin dominar las básicas.

3. 1 portor · 2 ayudante · 3 composición · 4 ritmo · 5 seguridad.

Ficha. Respuesta personal: se valora una composición con principio, desarrollo y final.

4. a) F: el portor es la base. b) V. c) V. d) F: necesita orden y final.

5. 1-b (portor) · 2-b (composición) · 3-b (zonas seguras).

13 · Orientación y actividades en el medio

1. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.

2. Se valora: orientar el mapa con la brújula (que marca el norte) y nombrar los puntos cardinales (Norte, Sur, Este, Oeste).

3. Segura: llevar casco, respetar los semáforos, señalizar los giros. Insegura: mirar el móvil, circular de noche sin luces, llevar auriculares a todo volumen.

4. 1 norte · 2 balizas · 3 senderos · 4 casco · 5 basura.

Reto. Respuesta personal: se valora registrar la ruta y las normas de seguridad.

5. a) V. b) F: el casco es imprescindible. c) V. d) V.

6. 1-b (balizas) · 2-b (el casco) · 3-c (norte).

14 · Primeros auxilios: PAS, RCP y Heimlich

1. Orden: 1 Proteger · 2 Avisar · 3 Socorrer.

2. 1-C (RCP) · 2-A (Heimlich) · 3-B (RICE) · 4-D (PAS y 112).

3. 1 PAS · 2 112 · 3 compresiones · 4 atraganta · 5 Heimlich.

4. Se valora: reconocer la asfixia, pedir ayuda/112 y aplicar la maniobra de Heimlich (compresiones abdominales hacia dentro y arriba).

5. a) V. b) F: es para atragantamientos. c) V. d) V.

6. 1-b (atragantamientos) · 2-b (compresiones en el pecho) · 3-b (112).

15 · Juegos de repaso

Escape room. P1: 3 pasos (PAS). P2: $60 / 10 = 6$. P3: 4 puntos cardinales. P4: 8 horas de sueño. El código es **3 6 4 8**.

1. **Sopa de letras.** Palabras: fartlek, resistencia, autocarga, flexibilidad, Heimlich, baliza, desmarque, portor, aeróbica, bádminton.

2. **Pasapalabra.** A: autocarga. B: baliza. D: desmarque. F: fartlek. H: Heimlich. I: IMC. P: portor. R: resistencia. T: táctica. Z: zona (de actividad).

3. **Crucigrama.** Fartlek · RCP · 112 · autoestima · RICE.

4. **Circuito y reto final.** Respuesta personal: se valora completar el circuito, controlar el pulso y planificar la actividad del verano con un objetivo saludable.