

CUADERNILLO DE VERANO

EDUCACIÓN FÍSICA

4º ESO

✓ ENTRENA
✓ SUPÉRATE
✓ DISFRUTA



Nombre: _____

Apellidos: _____

Curso: _____

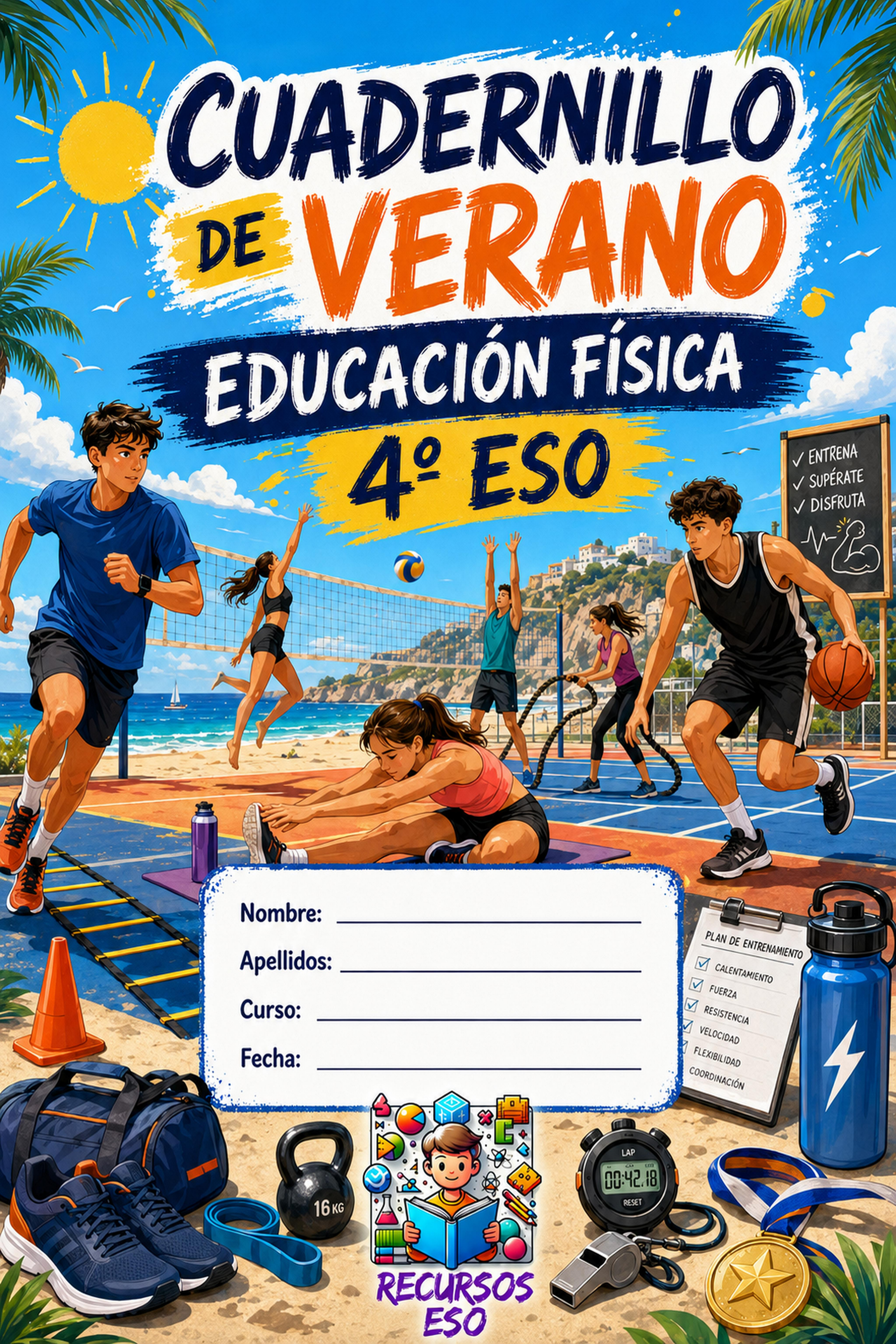
Fecha: _____

PLAN DE ENTRENAMIENTO

- ☒ CALENTAMIENTO
- ☒ FUERZA
- ☒ RESISTENCIA
- ☒ VELOCIDAD
- ☒ FLEXIBILIDAD
- ☒ COORDINACIÓN



RECURSOS
ESO





¿Cómo uso este cuadernillo?

Lee esto antes de empezar



Este cuadernillo repasa los contenidos de **Educación Física de 4.º de ESO**, el curso final de la etapa, en el que aprendes a ser **autónomo**: planificar tu propio entrenamiento, valorar tu forma física y organizar actividades. Combina la **teoría** (sistemas de entrenamiento, salud, deporte y sociedad, primeros auxilios) con muchas **fichas prácticas**, **rutinas** y **retos** para que te mantengas activo todo el verano y aprendas a cuidarte para toda la vida. Está dividido en **quince secciones** con un **código de colores**: **naranja** para el calentamiento, los deportes, la organización y los juegos; **azul** para el **entrenamiento** y las **capacidades físicas**; y **verde** para la **salud, la seguridad y el deporte en la sociedad**. Al final tienes juegos de repaso y el **solucionario**.



Planifica tu entrenamiento

Cargas, sistemas, test y tu plan personal.



Muévete y organiza

Rutinas, torneos, montajes y actividades.



Cuida tu salud y valores

Prevención, salud mental y deporte en sociedad.

Los colores de cada sección:

Color	¿Qué encontrarás?
Naranja	Calentamiento y control de las cargas de entrenamiento
Azul	Valoración, sistemas de entrenamiento y plan personal
Verde	Prevención, alimentación crítica y salud mental
Naranja	Deportes, organización de torneos y arbitraje
Naranja	Juegos alternativos, inclusivos y tradicionales
Azul	Creación de coreografías y montajes
Naranja	Organización de actividades en el medio
Verde	Primeros auxilios: RCP, DESA y Heimlich
Verde	Deporte, igualdad y sociedad
Coral	Juegos y pasatiempos de repaso

RECUERDA: En 4.º de ESO el objetivo es que aprendas a **gestionar tu propia actividad física** para toda la vida: planificar, dosificar el esfuerzo, prevenir lesiones y mantener hábitos saludables. Haz las **rutinas** y **retos**, diseña tu **plan personal** y anota tu evolución. Este verano puedes sentar las bases de una vida activa y sana.



Índice del cuadernillo

Educación Física · 4.º ESO



1	★	Calentamiento diseñado por ti Crea tu calentamiento específico	pág. 3
2	★	Control de cargas y recuperación Intensidad, progresión y descanso	pág. 5
3	🔗	Valoración de tu condición física Test físicos e interpretación	pág. 7
4	🔗	Sistemas de entrenamiento Resistencia y fuerza: métodos	pág. 9
5	🔗	Diseña tu plan personal Planifica tu actividad física saludable	pág. 11
6	🏹	Prevención, ergonomía y postura Cuida tu cuerpo y tu espalda	pág. 13
7	🏹	Alimentación, suplementos y dopaje Espíritu crítico y mitos deportivos	pág. 15
8	🏹	Salud mental e imagen corporal Emociones, presión y autoestima	pág. 17
9	★	Perfeccionamiento técnico y táctico Domina los deportes con autonomía	pág. 19
10	★	Organización de torneos y arbitraje Competiciones, reglamento y fair play	pág. 21
11	★	Juegos alternativos e inclusivos Deporte para todos y tradicional	pág. 23
12	🔗	Creación de coreografías y montajes Diseña tu montaje de expresión	pág. 25
13	★	Organización de actividades en el medio Planifica una actividad segura	pág. 27
14	🏹	Primeros auxilios: RCP, DESA y Heimlich Reconocer y actuar en emergencias	pág. 29
15	🏹	Deporte, igualdad y sociedad Valores, medios y economía del deporte	pág. 31
16	★	Juegos de repaso Escape room, sopa, crucigrama y retos	pág. 33
17	🔑	Solucionario Todas las soluciones explicadas	pág. 36

CONSEJO: Cada unidad tiene **teoría** y **práctica**. La estrella del curso es tu **plan personal** de actividad física (unidad 5): diseñalo y llévalo a cabo este verano. Calienta siempre, progresa poco a poco y descansa. En las unidades de salud, recuerda: lo importante es **tu bienestar**. Si algo te preocupa, habla con un adulto de confianza o un profesional.

Crea tu propio calentamiento específico y autónomo

RECUERDA: En 4.º debes ser capaz de **diseñar y dirigir tu propio calentamiento**. Un buen calentamiento autónomo tiene una **parte general** (activación cardiovascular, movilidad articular y estiramientos dinámicos) y una **parte específica** adaptada a la actividad concreta. Debe cumplir unos **principios**: ir de **menos a más** intensidad, trabajar de arriba abajo o de forma global, durar entre **10 y 15 minutos** e incluir los **gestos técnicos** del deporte. Un calentamiento bien diseñado mejora el rendimiento posterior y reduce el riesgo de lesión.

1 Ordena un calentamiento autónomo bien estructurado (del 1 al 5).

N.º	Elemento
	Parte específica: gestos técnicos del deporte, a intensidad creciente.
	Activación cardiovascular: carrera suave o saltos.
	Estiramientos dinámicos.
	Movilidad articular de todas las articulaciones.
	Ejercicios de mayor intensidad para acabar de activar.

2 Relaciona cada principio del calentamiento con su explicación.

Principio	Explicación
1. Progresión	A. Incluir los gestos propios del deporte que se practicará
2. Especificidad	B. Ir aumentando la intensidad de forma gradual
3. Globalidad	C. Trabajar todas las partes del cuerpo
4. Duración adecuada	D. Durar entre 10 y 15 minutos, ni poco ni demasiado

Soluciones: 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___

3 Completa los huecos sobre el calentamiento autónomo.

específica · lesión · progresión · dinámicos · gestos

- La parte adaptada a la actividad concreta es la parte _____.
- El calentamiento debe seguir el principio de _____ (de menos a más).
- Los estiramientos del calentamiento moderno son _____.
- La parte específica incluye los _____ técnicos del deporte.
- Un buen calentamiento reduce el riesgo de _____.

FICHA PRÁCTICA · DISEÑA Y DIRIGE UN CALENTAMIENTO: Diseña un calentamiento completo para un deporte que elijas, como si tuvieras que dirigirlo a tu grupo. Detalla los ejercicios y su duración. ¡Pruébalo este verano!

Deporte / actividad: _____

Fase	Ejercicios que incluiría	Tiempo
Activación cardiovascular		
Movilidad articular		
Estiramientos dinámicos		

Parte específica		
------------------	--	--

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	El calentamiento debe ir de mayor a menor intensidad.		
b	La parte específica incluye los gestos del deporte.		
c	Un buen calentamiento reduce el riesgo de lesión.		
d	Un calentamiento suele durar entre 10 y 15 minutos.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. La parte del calentamiento adaptada al deporte es la...

- a) general b) específica c) final d) básica

2. El calentamiento debe ir de...

- a) más a menos intensidad b) menos a más intensidad c) máxima intensidad d) sin orden

3. Incluir los gestos del deporte responde al principio de...

- a) globalidad b) especificidad c) descanso d) azar

Cómo dosificar el esfuerzo para mejorar sin lesionarte

RECUERDA: La **carga** de entrenamiento es la cantidad de esfuerzo que hacemos. Tiene dos componentes: el **volumen** (cantidad: minutos, series, repeticiones) y la **intensidad** (el grado de esfuerzo, que se controla con la frecuencia cardíaca). Para mejorar hay que respetar tres principios: **sobrecarga** (el esfuerzo debe suponer un reto), **progresión** (aumentar la carga poco a poco) y **recuperación** (el cuerpo mejora al descansar: la **supercompensación**). La **zona de entrenamiento** saludable está entre el **60 % y el 85 %** de la FC máxima (220 – edad). Entrenar sin descanso o subir la carga de golpe provoca lesiones y sobreentrenamiento.

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	$FC_{\text{máx}} \times 0,85$	ppm

1 Distingue volumen e intensidad. Clasifica cada dato de una sesión.

correr 40 minutos · al 70 % de la FC máxima · 3 series de 12 repeticiones · a ritmo muy alto · 5 km recorridos · con poco descanso entre series

Volumen (cantidad)	Intensidad (esfuerzo)

2 Calcula la zona de entrenamiento. Para una persona de 16 años, calcula su FC máxima y su zona de entrenamiento (entre el 60 % y el 85 %).

3 Relaciona cada principio del entrenamiento con su significado.

Principio	Significado
1. Sobrecarga	A. Aumentar la carga poco a poco con el tiempo
2. Progresión	B. El esfuerzo debe suponer un reto para el cuerpo
3. Recuperación	C. El cuerpo mejora al descansar (supercompensación)

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____

4 La supercompensación. Explica con tus palabras por qué el descanso es tan importante para mejorar, y qué puede pasar si se entrena siempre sin recuperarse.

5 Completa los huecos sobre el control de cargas.

recuperación · carga · progresión · intensidad · volumen

1. La cantidad total de esfuerzo de un entrenamiento es la _____.
2. La cantidad (minutos, series, repeticiones) es el _____.
3. El grado de esfuerzo, medido con la FC, es la _____.
4. Aumentar la carga poco a poco es la _____.
5. El cuerpo mejora durante la _____, al descansar.

6 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	El volumen es el grado de esfuerzo medido con la FC.		
b	La progresión consiste en aumentar la carga poco a poco.		
c	El cuerpo mejora durante la recuperación (supercompensación).		
d	Entrenar siempre sin descanso mejora más rápido.		

7 Elige la respuesta correcta.

1. El número de series y repeticiones es el...

- a) volumen b) la intensidad c) la técnica d) el descanso

2. El cuerpo mejora sobre todo durante...

- a) el esfuerzo b) la recuperación c) el calentamiento d) la competición

3. La zona de entrenamiento saludable está entre el...

- a) 20-40% b) 60-85% c) 90-100% d) 10-30%

Test físicos para conocer tu punto de partida

RECUERDA: Antes de planificar un entrenamiento conviene **valorar la condición física** con **test** que miden cada capacidad: el **Course-Navette** (resistencia aeróbica), el **test de Cooper** (correr 12 minutos, resistencia), el **salto horizontal** (fuerza de piernas), las **flexiones o abdominales** en un tiempo (fuerza-resistencia), el **sprint de 30-50 m** (velocidad) y el **test de flexión profunda de tronco** (flexibilidad). Lo importante no es competir con nadie, sino conocer tu **punto de partida** para marcarte objetivos realistas y comprobar tu **progreso** al repetir los test más adelante.

1 Relaciona cada test con la capacidad física que mide.

Test	Capacidad que mide
1. Course-Navette / Cooper	A. Fuerza explosiva de las piernas
2. Salto horizontal	B. Resistencia aeróbica
3. Sprint de 30 m	C. Flexibilidad
4. Flexión profunda de tronco	D. Velocidad

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Completa los huecos sobre la valoración de la condición física.

progreso · test · Cooper · partida · objetivos

- Las pruebas que miden la condición física son los _____.
- Correr 12 minutos para medir la resistencia es el test de _____.
- Los test sirven para conocer tu punto de _____.
- Con ese dato puedes marcarte _____ realistas.
- Repetir los test más adelante permite ver tu _____.

FICHA PRÁCTICA · VALORA TU CONDICIÓN FÍSICA: Realiza estos test (¡calienta antes!) y anota tus marcas. Repítelos al final del verano para comprobar tu progreso. No compitas con nadie: compite contigo.

Test	Capacidad	Marca (inicio)	Marca (final)
Cooper (m en 12 min)			
Salto horizontal (cm)			
Flexiones (1 min)			
Sprint 30 m (s)			
Flexión de tronco (cm)			

3 Interpreta tus resultados. Tras hacer los test, escribe cuál es tu capacidad más fuerte y cuál te gustaría mejorar este verano, y por qué.

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	El test de Cooper mide la flexibilidad.		
b	El salto horizontal mide la fuerza de piernas.		
c	Los test sirven para conocer tu punto de partida.		
d	Repetir los test permite comprobar el progreso.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. El Course-Navette mide la...

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

2. El salto horizontal mide la...

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

3. Los test deben servir para...

- a) competir con otros b) conocer tu punto de partida c) presumir d) nada

Métodos para entrenar la resistencia y la fuerza

RECUERDA: Cada capacidad se entrena con **sistemas** o métodos concretos. Para la **resistencia**: los **continuos** (carrera continua a ritmo constante), los **fraccionados** (interválico y series, que alternan esfuerzo y descanso) y el **fartlek** (cambios de ritmo). Para la **fuerza**, en tu edad, lo saludable son las **autocargas** (peso corporal), los **circuitos** (varias estaciones seguidas) y ejercicios con **gomas** o pequeñas cargas, siempre con buena técnica. El **entrenamiento en circuito** es muy completo: combina varias estaciones que trabajan distintas zonas, con poco descanso, y mejora fuerza y resistencia a la vez.

1 Clasifica cada sistema según entrene la resistencia o la fuerza.

carrera continua · autocargas · entrenamiento interválico · circuito de fuerza · fartlek · ejercicios con gomas

Sistemas de resistencia	Sistemas de fuerza

2 Relaciona cada sistema con su descripción.

Sistema	Descripción
1. Carrera continua	A. Varias estaciones seguidas con poco descanso
2. Interválico	B. Correr a ritmo constante mucho rato
3. Circuito	C. Ejercicios de fuerza con el propio peso corporal
4. Autocargas	D. Alternar tramos de esfuerzo con descansos

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

3 Completa los huecos sobre los sistemas de entrenamiento.

circuito · continua · autocargas · fartlek · interválico

1. Correr a ritmo constante mucho rato es la carrera _____.
2. Alternar esfuerzo y descanso es el entrenamiento _____.
3. Los cambios de ritmo son el _____.
4. Entrenar la fuerza con el propio peso son las _____.
5. Varias estaciones seguidas forman un _____.

RUTINA PRÁCTICA · CIRCUITO COMPLETO (EN CASA): Haz este circuito 3 veces por semana. En cada estación, trabaja 40 segundos y descansa 20. Da 2-3 vueltas. Controla tu pulso y sube la exigencia cada semana. ¡Calienta antes!

Estación	¿Qué trabaja?	Vuelta 1 ✓	Vuelta 2 ✓	Vuelta 3 ✓
Sentadillas				
Flexiones				
Plancha				
Zancadas				

Burpees				
Abdominales				

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	La carrera continua es un sistema de fuerza.		
b	El interválico alterna esfuerzo y descanso.		
c	Las autocargas usan el propio peso corporal.		
d	El circuito combina varias estaciones seguidas.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. Alternar esfuerzo y descanso es el método...

- a) continuo b) interválico c) de autocargas d) de flexibilidad

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

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

3. El entrenamiento en circuito mejora...

- a) solo la fuerza b) solo la resistencia c) fuerza y resistencia d) la flexibilidad

Planifica tu propio entrenamiento saludable

RECUERDA: Un **plan personal de actividad física** organiza qué vas a hacer, cuándo y cómo, para mejorar tu forma física de manera saludable. Para diseñarlo: **1)** valora tu condición física (test); **2)** fíjate **objetivos** realistas y sanos (mejorar resistencia, sentirte mejor, no un número); **3)** elige **actividades** que te gusten y sistemas adecuados; **4)** distribuye las sesiones en la semana **alternando** esfuerzo y descanso; **5)** aplica la **progresión** (empezar suave y subir poco a poco) y **6)** revisa tus resultados. La **OMS** recomienda a los jóvenes al menos **60 minutos diarios** de actividad física.

1 Ordena los pasos para diseñar un plan personal (del 1 al 5).

N.º	Elemento
	Distribuir las sesiones en la semana, alternando esfuerzo y descanso.
	Valorar mi condición física con test.
	Revisar los resultados y ajustar el plan.
	Fijar objetivos realistas y saludables.
	Elegir las actividades y sistemas de entrenamiento.

2 Objetivos saludables. Clasifica cada objetivo en saludable o poco saludable.

mejorar mi resistencia para cansarme menos · perder muchos kilos muy rápido · sentirme con más energía · tener el cuerpo de un influencer · moverme cada día y disfrutar · no comer para adelgazar

Objetivo saludable	Objetivo poco saludable

FICHA PRÁCTICA · MI PLAN PERSONAL DE VERANO: ¡Esta es la ficha estrella del curso! Diseña tu plan de actividad física para una semana tipo del verano. Alterna días de esfuerzo y de descanso o actividad suave, e incluye actividades que te gusten.

Mi objetivo saludable para este verano: _____

Día	Actividad prevista	Tiempo	Intensidad (suave/media/alta)
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

3 Completa los huecos sobre el plan personal.

1. El plan empieza valorando tu forma con _____.
2. Hay que fijarse _____ realistas y saludables.
3. Las sesiones alternan esfuerzo y _____.
4. Se empieza suave y se sube poco a poco: es la _____.
5. La OMS recomienda a los jóvenes al menos _____ minutos diarios.

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	Un plan personal debe incluir solo días de esfuerzo, sin descanso.		
b	Los objetivos deben ser realistas y saludables.		
c	Conviene elegir actividades que te gusten.		
d	La progresión consiste en empezar suave y subir poco a poco.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. Un plan personal debe empezar por...

- a) competir b) valorar tu condición física c) comprar material d) nada

2. Un buen objetivo es...

- a) perder peso muy rápido b) sentirte con más energía c) imitar a un influencer d) no comer

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

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

Cuida tu cuerpo al entrenar, estudiar y usar pantallas

RECUERDA: La **prevención de lesiones** se basa en calentar, usar buena técnica, progresar poco a poco, descansar, hidratarse y estirar. La **ergonomía** es adaptar el entorno (silla, mesa, mochila, pantalla) para trabajar de forma cómoda y segura, evitando lesiones por malas posturas mantenidas. Con el uso de **pantallas**, cuida la **higiene postural**: pantalla a la altura de los ojos, espalda apoyada, pies en el suelo y descansos frecuentes para moverte. Ante una lesión leve, aplica el método **RICE** (Reposo, hielo, compresión, elevación). Fortalecer el **core** protege tu espalda.

1 Ergonomía ante la pantalla. Corrige la postura. Observa cada situación e indica cómo debería ser lo correcto.

Situación	¿Cómo debería ser?
Pantalla del ordenador muy baja	
Espalda encorvada y sin apoyar	
Horas seguidas sin levantarse	
Móvil mirando siempre hacia abajo (cuello)	

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

calentar antes de entrenar · subir la carga de golpe · usar buena técnica · mantener malas posturas mucho rato · hacer descansos y moverse · fortalecer el core

Previene lesiones	Favorece lesiones

3 Completa los huecos sobre prevención y ergonomía.

ergonomía · core · RICE · postural · pantalla

- Adaptar el entorno para trabajar seguro y cómodo es la _____.
- La _____ debe estar a la altura de los ojos.
- Sentarse recto y con la espalda apoyada es la higiene _____.
- Fortalecer el _____ protege la espalda.
- Ante una lesión leve se aplica el método _____.

RUTINA PRÁCTICA · ESPALDA SANA (PARA EL VERANO Y EL CURSO): Haz esta mini-rutina 2-3 veces por semana para fortalecer el core y compensar tantas horas sentado. Mantén cada ejercicio el tiempo indicado.

Ejercicio	¿Qué trabaja?	Tiempo/reps	Hecho ✓
Plancha frontal			
Plancha lateral			
Puente de glúteos			
Estiramiento de espalda			

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	La ergonomía adapta el entorno para trabajar de forma segura.		
b	Da igual la altura de la pantalla del ordenador.		
c	Fortalecer el core ayuda a proteger la espalda.		
d	Conviene hacer descansos y moverse tras estar mucho tiempo sentado.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. Adaptar la silla y la mesa para estar cómodo es...

- a) ergonomía b) dopaje c) táctica d) cardio

2. La pantalla debe estar a la altura de...

- a) los pies b) los ojos c) las rodillas d) el suelo

3. Fortalecer el core protege...

- a) los pies b) la espalda c) el pelo d) las manos

Espíritu crítico ante la publicidad y los mitos deportivos

RECUERDA: Para rendir y estar sano, lo fundamental es una **alimentación variada y equilibrada**; una persona que come bien y entrena **no necesita suplementos** para su día a día. La industria vende muchos **suplementos** y «productos milagro» con **publicidad engañosa**: conviene tener **espíritu crítico** y desconfiar de lo que promete resultados rápidos y fáciles. El **dopaje** (usar sustancias prohibidas para rendir más) es **tramposo**, va contra el juego limpio y es muy **peligroso para la salud**; está prohibido y perseguido en el deporte. Ante cualquier producto o consejo, hay que informarse en **fuentes fiables** y profesionales, nunca en anuncios o redes.

1 Detecta la publicidad engañosa. Clasifica cada mensaje en fiable o sospechoso (bulo/engaño).

«pierde 10 kg en una semana sin esfuerzo» · «una dieta variada te da la energía que necesitas» · «este batido te hará musculoso en 15 días» · «hacer ejercicio con regularidad mejora la salud» · «producto milagro, resultados garantizados»

Mensaje fiable	Mensaje sospechoso (engaño)

2 Comprensión lectora. Lee el texto sobre el dopaje y responde.

El dopaje: trampa y peligro: «El dopaje consiste en usar sustancias o métodos prohibidos para mejorar el rendimiento deportivo. Es una forma de hacer trampa que rompe la igualdad entre deportistas y va contra los valores del deporte. Además, es muy peligroso para la salud: puede causar graves daños en el corazón, el hígado o la mente. Por eso está prohibido y existen controles antidopaje en las competiciones.»

- ¿Qué es el dopaje? _____
- ¿Por qué se considera una trampa? _____
- ¿Qué riesgos tiene para la salud? _____

3 Completa los huecos sobre alimentación crítica y dopaje.

crítico · dopaje · equilibrada · fiables · engañosa

- Lo fundamental para rendir y estar sano es una alimentación _____.
- Muchos suplementos se venden con publicidad _____.
- Ante estos mensajes hay que tener espíritu _____.
- Usar sustancias prohibidas para rendir más es el _____.
- Hay que informarse en fuentes _____ y profesionales.

4 Analiza un anuncio. Observa un anuncio de un suplemento o «producto milagro» deportivo. Después responde: ¿qué promete? ¿es creíble? ¿qué pistas indican que puede ser un engaño?



CUIDADO
El estrés destruye
tu sistema inmunológico.
Toma un shot de Raíz campechana
cada día y vive plenamente.

**Raíz
campechana**

**¿Estás estresado?
¿Te enfermas
con frecuencia?**

Sin efectos secundarios
excepto uno: longevidad.

5 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	Una persona que come bien necesita suplementos a diario.		
b	El dopaje es peligroso para la salud.		
c	El dopaje va contra el juego limpio.		
d	Conviene fiarse de los productos que prometen resultados rápidos y fáciles.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. Para rendir y estar sano lo esencial es...

- a) los suplementos b) una alimentación equilibrada c) el dopaje d) los batidos

2. El dopaje es...

- a) sano y legal b) tramposo y peligroso c) recomendable d) obligatorio

3. Ante un 'producto milagro' hay que...

- a) comprarlo b) desconfiar y ser crítico c) fiarse d) recomendarlo

Gestiona tus emociones, la presión y quiérete

RECUERDA: El deporte y la actividad física son muy buenos para la **salud mental**: liberan tensión, mejoran el ánimo y ayudan a dormir. Pero el deporte también tiene **presión** (competir, ganar, el qué dirán) que hay que aprender a **gestionar**: ponerse metas propias, relativizar los resultados y disfrutar del proceso. La **autoestima** no depende del aspecto físico ni de las marcas: todos los cuerpos son válidos, y las imágenes de las redes suelen ser **irreales** (filtros y retoques). Cuida tu bienestar emocional, rodéate de gente que te respeta y, si sientes angustia por tu cuerpo, tu peso, la comida o la presión, **habla con un adulto de confianza o un profesional**: pedir ayuda es de personas valientes.

1 Beneficios del deporte para la mente. Relaciona cada beneficio con su explicación.

Beneficio	Explicación
1. Reduce el estrés	A. El cansancio físico sano ayuda a dormir mejor
2. Mejora el ánimo	B. Ayuda a liberar la tensión acumulada
3. Mejora el sueño	C. Al hacer ejercicio, el cuerpo libera sustancias que dan bienestar
4. Sube la autoestima	D. Superar retos personales hace sentirse capaz

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Gestiona la presión. Clasifica cada actitud en saludable o poco saludable ante la competición y el propio cuerpo.

disfrutar del proceso, no solo del resultado · hundirme si no gano · aceptar mi cuerpo como es · compararme constantemente con las redes · pedir ayuda si me agobio · exigirme la perfección siempre

Actitud saludable	Actitud poco saludable

3 Comprensión lectora. Lee el texto y responde.

Ganar no lo es todo: «En el deporte, la presión por ganar puede llegar a generar ansiedad, sobre todo cuando se convierte en lo único importante. Aprender a disfrutar del esfuerzo, valorar la mejora personal y aceptar que perder forma parte del juego ayuda a vivir el deporte de forma sana. El verdadero éxito es cuidar tu salud física y mental y disfrutar de lo que haces.»

- ¿Qué puede generar la presión excesiva por ganar? _____
- ¿Qué ayuda a vivir el deporte de forma sana? _____
- Según el texto, ¿cuál es el verdadero éxito? _____

4 Completa los huecos sobre salud mental e imagen corporal.

confianza · autoestima · presión · irreales · ánimo

- El ejercicio mejora el _____ y ayuda a dormir.
- La competición genera una _____ que hay que aprender a gestionar.
- El aprecio por uno mismo es la _____, y no depende del físico.
- Las imágenes de las redes suelen ser _____.
- Si sientes angustia, habla con un adulto de _____.

CUÍDATE: Tu valor **no se mide** por tu aspecto, tu peso ni tus marcas deportivas. El deporte debe sumar bienestar, no angustia. Si notas que la comida, tu imagen, el peso o la presión te generan malestar, no estás solo: **habla con tu familia, tu tutor o un profesional**. Pedir ayuda es un signo de fortaleza y valentía.

5 Reflexiona. Escribe una forma sana de gestionar la presión o los nervios antes de una competición o un examen (respiración, pensar en positivo, prepararte bien...).

6 Elige la respuesta correcta.

1. El ejercicio, para la salud mental...

- | | | | |
|------------|-------------------|-------------|--------------------|
| a) es malo | b) es beneficioso | c) da igual | d) estresa siempre |
|------------|-------------------|-------------|--------------------|

2. La autoestima...

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

3. Si sientes angustia por tu cuerpo, debes...

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

Domina los deportes con autonomía

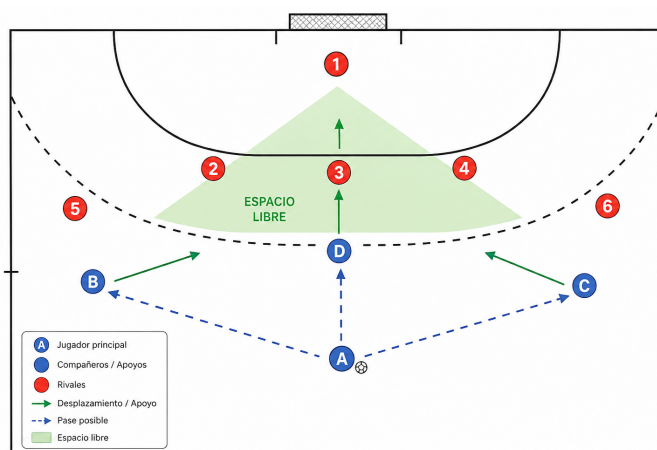
RECUERDA: En 4.º debes jugar con **autonomía**, combinando **técnica** (los gestos) y **táctica** (las decisiones). Un buen jugador no solo ejecuta bien, sino que **lee el juego**: observa la situación, decide rápido y se adapta. En los deportes colectivos hay que dominar los **sistemas de juego** (cómo se coloca el equipo en ataque y defensa) y los **roles** de cada puesto. La táctica de **ataque** busca crear ventaja (superioridades, espacios libres, cambios de ritmo) y la de **defensa**, evitarla (ayudas, coberturas, basculaciones). La clave es tomar buenas **decisiones** en cada momento.

1 Técnica o táctica. Clasifica cada aspecto del juego.

ejecutar bien un lanzamiento · decidir a quién pasar · dominar el bote · elegir cuándo atacar · la posición del cuerpo al golpear · leer los movimientos del rival

Aspecto técnico	Aspecto táctico

2 Analiza una jugada. Observa el esquema de una situación de juego. Después decide la mejor opción y justifícala con criterios tácticos (espacios, apoyos, rival).



3 Completa los huecos sobre técnica y táctica.

decisiones · táctica · técnica · sistemas · autonomía

- Los gestos del juego son la _____.
- Las decisiones y la lectura del juego son la _____.
- En 4.º hay que jugar con _____, decidiendo por uno mismo.
- La colocación del equipo en ataque y defensa son los _____ de juego.
- Un buen jugador toma buenas _____ en cada momento.

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	La técnica es la toma de decisiones en el juego.		
b	La táctica de ataque busca crear ventaja.		

c	Leer el juego es un aspecto táctico.		
d	En 4.º se busca jugar con autonomía.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. Decidir a quién pasar es un aspecto...

- a) técnico b) táctico c) físico d) reglamentario

2. La táctica de ataque busca...

- a) defender b) crear ventaja c) perder el balón d) parar

3. Leer el juego significa...

- a) ejecutar el gesto b) observar y decidir c) correr sin más d) gritar

RECUERDA: Organizar un **torneo** requiere planificar. Los principales **sistemas de competición** son: la **liga** (todos juegan contra todos; gana quien más puntos suma) y la **eliminatória o copa** (quien pierde queda eliminado). Existe también el sistema **mixto** (una fase de liga y luego eliminatorias). Para organizar hay que hacer el **calendario**, definir las **reglas**, preparar el material y contar con **árbitros**. El **arbitraje** hace cumplir el reglamento con imparcialidad. En todo torneo es esencial el **fair play** (juego limpio): respeto a las reglas, a los rivales, al árbitro y a las decisiones, gane quien gane.

Sistema	Descripción
1. Liga	A. Quien pierde queda eliminado del torneo
2. Eliminatoria (copa)	B. Todos juegan contra todos; gana quien más puntos suma
3. Sistema mixto	C. Una fase de liga y después eliminatorias

2 Calcula un torneo. En una liga de 5 equipos donde todos juegan una vez contra todos, ¿cuántos partidos se juegan en total? (Pista: cada equipo juega contra los otros 4, pero cada partido cuenta una vez).

Operaciones

aceptar la decisión del árbitro · protestar cada falta · ayudar a un rival caído · hacer trampas para ganar · felicitar al equipo contrario · insultar al árbitro

Fair play (juego limpio)	Conducta antideportiva

liga · fair play · calendario · árbitro · eliminatoria

1. El sistema en el que todos juegan contra todos es la _____.
2. El sistema en el que quien pierde queda fuera es la _____.
3. El orden de los partidos se organiza en un _____.
4. Quien hace cumplir las reglas con imparcialidad es el _____.
5. El respeto a las reglas y a los rivales es el _____.

Elemento del torneo	Mi decisión
---------------------	-------------

Deporte o juego	
Sistema (liga/eliminatória)	
N.º de participantes	
Regla principal	
¿Quién arbitra?	

5 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	En la liga, quien pierde un partido queda eliminado.		
b	En la eliminatória, quien pierde queda fuera.		
c	El árbitro hace cumplir el reglamento con imparcialidad.		
d	Aceptar las decisiones del árbitro es fair play.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. El sistema en el que todos juegan contra todos es la...

- a) copa b) liga c) final d) eliminatória

2. El juego limpio se llama...

- a) dopaje b) fair play c) offside d) ranking

3. Insultar al árbitro es una conducta...

- a) fair play b) antideportiva c) legal d) recomendable

Deporte para todos, alternativo y tradicional

RECUERDA: El **deporte inclusivo** está pensado para que puedan practicarlo **todas las personas**, con o sin discapacidad, juntas y en igualdad. Ejemplos: la **boccia** (lanzar bolas con precisión, del programa paralímpico), el **goalball** (para personas con discapacidad visual, con un balón que suena) o el **baloncesto en silla de ruedas**. Los **deportes alternativos** (ultimate, colpbol, floorball) usan material distinto y fomentan la participación. Los **juegos tradicionales** forman parte de la cultura de cada zona (la petanca, los bolos, la sogá). Todos comparten valores: **respeto, igualdad, cooperación** y diversión para todos.

1 Relaciona cada deporte inclusivo o alternativo con su característica.

Deporte	Característica
1. Boccia	A. Para personas con discapacidad visual; el balón suena
2. Goalball	B. Lanzar bolas con precisión hacia una diana; paralímpico
3. Baloncesto en silla	C. Disco volador, autoarbitrado, sin contacto
4. Ultimate	D. Baloncesto adaptado para usuarios de silla de ruedas

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Clasifica cada juego o deporte en inclusivo, alternativo o tradicional.

goalball · ultimate · la petanca · boccia · floorball · los bolos

Inclusivo	Alternativo	Tradicional

3 Comprensión lectora. Lee el texto y responde.

El deporte inclusivo: «El deporte inclusivo permite que personas con y sin discapacidad practiquen juntas, adaptando las reglas o el material para que todos puedan participar en igualdad. Más allá del ejercicio, enseña valores como el respeto a la diversidad, la empatía y la cooperación. Demuestra que el deporte es un derecho de todas las personas.»

- ¿Qué permite el deporte inclusivo? _____
- ¿Qué se adapta para que todos participen? _____
- ¿Qué valores enseña? _____

4 Completa los huecos sobre juegos inclusivos y tradicionales.

inclusivo · tradicionales · igualdad · goalball · boccia

- El deporte para todas las personas, con o sin discapacidad, es el deporte _____.
- El deporte de lanzar bolas con precisión es la _____.
- El deporte para personas con discapacidad visual es el _____.
- Los juegos propios de la cultura de cada zona son los _____.
- Todos estos juegos fomentan el respeto y la _____.

5 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

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

a	El deporte inclusivo excluye a las personas con discapacidad.		
b	El goalball está pensado para personas con discapacidad visual.		
c	La petanca es un juego tradicional.		
d	El deporte inclusivo fomenta el respeto a la diversidad.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. La boccia es un deporte...

- a) tradicional b) paralímpico de precisión c) de raqueta d) de lucha

2. El goalball está pensado para personas con discapacidad...

- a) auditiva b) visual c) física d) ninguna

3. Un juego tradicional es...

- a) el ultimate b) la petanca c) el goalball d) el floorball

Diseña tu propio montaje de expresión corporal

RECUERDA: Un **montaje de expresión corporal** es una composición coreografiada que combina **movimiento**, **ritmo**, **música** y **expresión** para comunicar una idea o emoción. Puede incluir danza, acrosport, mimo o teatro. Para crearlo se sigue un proceso: elegir un **tema** y una **música**, diseñar los **movimientos** y las **figuras**, organizarlos con una **estructura** (introducción, desarrollo y final), usar el **espacio** (formaciones, desplazamientos) y **ensayar** en grupo hasta coordinarse. Se valoran la **creatividad**, la coordinación, la originalidad y la expresividad, más que la dificultad técnica.

1 Ordena el proceso de crear un montaje (del 1 al 5).

N.º	Elemento
	Ensayar en grupo hasta coordinarse bien.
	Elegir el tema y la música.
	Estructurar el montaje: introducción, desarrollo y final.
	Diseñar los movimientos, figuras y formaciones.
	Representar el montaje ante el público.

2 Relaciona cada elemento del montaje con su función.

Elemento	Función
1. Tema	A. Marca el ritmo y la emoción del montaje
2. Música	B. La idea o mensaje que se quiere transmitir
3. Espacio	C. Introducción, desarrollo y final
4. Estructura	D. Formaciones y desplazamientos por la pista

Soluciones: 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___

3 Completa los huecos sobre los montajes de expresión.

ritmo · creatividad · estructura · ensayar · tema

- Un montaje empieza eligiendo un _____ y una música.
- La música marca el _____ del montaje.
- El montaje se organiza con una _____: introducción, desarrollo y final.
- Para coordinarse hay que _____ en grupo.
- Se valora sobre todo la _____ y la expresividad.

FICHA PRÁCTICA · DISEÑA TU MONTAJE: Diseña un montaje de expresión corporal (danza, acrosport o mimo) para hacer en grupo o en familia. Planifícalo con su estructura y ensáyalo este verano.

Tema del montaje: _____ Música: _____

Parte del montaje	¿Qué ocurre? (movimientos, figuras, formaciones)
Introducción	
Desarrollo	
Momento destacado	

Final	
-------	--

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	Un montaje de expresión no necesita estructura.		
b	La música marca el ritmo y la emoción.		
c	En un montaje se valora la creatividad y la expresividad.		
d	Para coordinarse hay que ensayar en grupo.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. Un montaje se organiza con introducción, desarrollo y...

- a) nada b) final c) descanso d) prórroga

2. La música aporta al montaje...

- a) el ritmo y la emoción b) las reglas c) el árbitro d) la portería

3. En un montaje se valora sobre todo...

- a) la fuerza bruta b) la creatividad y expresividad c) la velocidad d) ganar

Planifica una actividad segura en el medio natural o urbano

RECUERDA: Organizar una **actividad en el medio** (una ruta de senderismo, una salida en bici, una carrera de orientación urbana) exige **planificar** con antelación y priorizar la **seguridad**. Hay que: estudiar el **recorrido** y su dificultad, consultar la **meteorología**, preparar el **material** (agua, comida, botiquín, ropa y calzado, móvil cargado), **avisar** de la ruta y la hora prevista de regreso, e ir en **grupo**. Durante la actividad: respetar el **entorno** (no dejar basura, no molestar a la fauna), seguir los **senderos** marcados y adaptarse al ritmo del más lento. Saber **orientarse** con mapa y brújula y conocer los **primeros auxilios** básicos es fundamental.

1 Planifica una salida. Clasifica cada acción en antes, durante o después de la actividad.

consultar el tiempo · recoger toda la basura · avisar de la ruta · seguir los senderos marcados · preparar el botiquín · revisar cómo ha ido y el estado del grupo

Antes	Durante	Después

2 Relaciona cada elemento con su utilidad en la actividad.

Elemento	Utilidad
1. Mapa y brújula	A. Atender pequeñas heridas o urgencias
2. Botiquín	B. Orientarse y no perderse
3. Móvil cargado	C. Protegerse del sol, la lluvia o el frío
4. Ropa adecuada	D. Pedir ayuda en caso de emergencia

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

3 Completa los huecos sobre las actividades en el medio.

seguridad · basura · avisar · meteorología · grupo

- Al organizar una actividad hay que priorizar la _____.
- Antes de salir conviene consultar la _____.
- Hay que _____ de la ruta y la hora de regreso.
- Es más seguro ir en _____ que en solitario.
- En la naturaleza no hay que dejar _____.

FICHA PRÁCTICA · ORGANIZA Y REALIZA UNA RUTA: Planifica y realiza una actividad en el medio (senderismo, bici o ruta urbana) con tu familia o amigos. Prepárala bien antes de salir y anota cómo fue.

Planificación de mi actividad	Anota aquí
Tipo de actividad y lugar	
Duración y dificultad	
Material que llevaré	
Normas de seguridad	

¿Cómo fue? (tras hacerla)	
---------------------------	--

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	No hace falta avisar de la ruta que vas a hacer.		
b	Conviene consultar la meteorología antes de salir.		
c	Hay que respetar el entorno y no dejar basura.		
d	Saber orientarse y primeros auxilios es fundamental.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. Antes de una salida al medio hay que...

- a) no planificar nada b) consultar el tiempo y avisar c) ir solo d) improvisar

2. El botiquín sirve para...

- a) orientarse b) atender heridas c) protegerse del sol d) comer

3. En la naturaleza hay que...

- a) dejar la basura b) llevarse la basura c) salirse de los senderos d) molestar a la fauna

Reconocer emergencias y actuar para salvar vidas

RECUERDA: Ante una emergencia se sigue la conducta **PAS**: **Proteger**, **Avisar (112)** y **Socorrer**. Hay que **reconocer** la situación: comprobar si la persona **responde** y si **respira**. Si está inconsciente y no respira, se inicia la **RCP** (reanimación cardiopulmonar): **compresiones** fuertes y rápidas en el centro del pecho. Un **DESA** (desfibrilador semiautomático) es un aparato que, colocado en el pecho, analiza el corazón y, si hace falta, da una descarga; **habla y guía paso a paso**, así que solo hay que seguir sus instrucciones. La **maniobra de Heimlich** (compresiones abdominales) se usa cuando alguien se **atráganta** y no puede respirar. Actuar rápido puede **salvar una vida**.

1 Ordena la actuación ante una persona inconsciente que no respira (del 1 al 5).

N.º	Elemento
	Empezar la RCP: compresiones en el centro del pecho.
	Comprobar si responde (hablarle, tocarle).
	Usar el DESA en cuanto llegue, siguiendo sus instrucciones.
	Llamar al 112 y pedir un DESA.
	Comprobar si respira.

2 Relaciona cada situación con la actuación correcta.

Situación	Actuación
1. Inconsciente y no respira	A. Maniobra de Heimlich
2. Se atráganta y no puede respirar	B. Método RICE
3. Parada cardíaca con un DESA cerca	C. RCP: compresiones en el pecho
4. Esguince de tobillo	D. RCP + usar el DESA siguiendo sus instrucciones

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

¿QUÉ ES UN DESA?: Un **DESA** (desfibrilador externo semiautomático) es un aparato que puede reiniciar el corazón con una descarga. Cada vez hay más en lugares públicos (polideportivos, centros comerciales, colegios). Es **fácil de usar**: al encenderlo, da **instrucciones habladas** paso a paso. Solo hay que colocar los parches como indica y seguir sus órdenes. No hay que tener miedo: guía en todo momento y no da descarga si no es necesaria.

3 Completa los huecos sobre primeros auxilios.

DESA · 112 · Heimlich · compresiones · respira

1. Ante una emergencia grave se llama al _____.
2. Para reconocer una parada se comprueba si responde y si _____.
3. En la RCP se hacen _____ en el centro del pecho.
4. El aparato que da una descarga y guía por voz es el _____.
5. Cuando alguien se atráganta se usa la maniobra de _____.

4 Resuelve un caso práctico. En un polideportivo, una persona se desploma, no responde y no respira. Hay un DESA en la pared. Explica qué harías paso a paso.

5 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	El DESA da instrucciones habladas para usarlo.		
b	La maniobra de Heimlich se usa para los esguinces.		
c	En la RCP se hacen compresiones en el centro del pecho.		
d	Ante una parada hay que llamar al 112 y pedir un DESA.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. Un DESA sirve para...

- a) curar esguinces b) reiniciar el corazón con una descarga c) desatragantar d) estirar

2. La maniobra de Heimlich se usa en caso de...

- a) atragantamiento b) fiebre c) esguince d) quemadura

3. El DESA, al encenderlo...

- a) no hace nada b) da instrucciones habladas c) hay que programarlo d) es peligroso

Valores, igualdad, medios y economía del deporte

RECUERDA: El deporte es un fenómeno **social** con gran influencia. Transmite **valores** positivos (esfuerzo, respeto, trabajo en equipo, superación), pero también tiene retos. Uno clave es la **igualdad**: durante mucho tiempo el deporte femenino ha tenido menos apoyo, visibilidad y recursos que el masculino, algo que se está corrigiendo poco a poco. Los **medios de comunicación** influyen en qué deportes y deportistas se hacen famosos. El deporte mueve mucho **dinero** (patrocinios, entradas, derechos de televisión), lo que tiene aspectos positivos y otros discutibles. Como espectadores y practicantes, conviene disfrutar del deporte con **espíritu crítico** y defender sus valores: **igualdad**, respeto, inclusión y juego limpio.

1 Valores del deporte. Clasifica cada situación en valor positivo o contravalor (algo negativo).

respetar al rival · el afán de ganar a cualquier precio · el trabajo en equipo · la violencia entre aficionados · la superación personal · la discriminación por sexo

Valor positivo	Contravalor (negativo)

2 Comprensión lectora. Lee el texto sobre la igualdad en el deporte y responde.

La igualdad en el deporte: «Durante muchos años, el deporte femenino recibió menos atención, dinero y espacio en los medios que el masculino. Las deportistas tuvieron que luchar por competir y por ser reconocidas. Hoy la situación mejora: hay más ligas femeninas profesionales y más visibilidad, aunque todavía queda camino para lograr la plena igualdad. El deporte debe ser un espacio de oportunidades iguales para todas las personas.»

- ¿Qué desigualdad ha sufrido históricamente el deporte femenino? _____
- ¿Cómo está la situación hoy, según el texto? _____
- ¿Qué debe ser el deporte para todas las personas? _____

3 Relaciona cada aspecto del deporte en la sociedad con un ejemplo.

Aspecto	Ejemplo
1. Deporte y salud	A. Patrocinios, entradas y derechos de televisión
2. Deporte y medios	B. Practicar ejercicio mejora la calidad de vida
3. Deporte y economía	C. Un deportista se convierte en un referente positivo
4. Deporte y valores	D. La televisión decide qué deportes se ven más

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

4 Completa los huecos sobre deporte y sociedad.

igualdad · valores · medios · crítico · social

- El deporte es un fenómeno _____ con mucha influencia.
- El deporte transmite _____ como el esfuerzo y el respeto.
- Un reto importante es lograr la _____ entre hombres y mujeres.
- Los _____ de comunicación influyen en qué deportes se ven.
- Conviene disfrutar del deporte con espíritu _____.

5 Reflexiona. Escribe una idea para promover la igualdad en el deporte o para fomentar sus valores positivos en tu instituto o tu barrio.

6 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	El deporte femenino siempre ha tenido el mismo apoyo que el masculino.		
b	El deporte transmite valores como el respeto y el esfuerzo.		
c	Los medios de comunicación influyen en la fama de los deportes.		
d	El deporte mueve mucho dinero.		

7 Elige la respuesta correcta.

1. Un valor positivo del deporte es...

- a) la violencia b) el respeto al rival c) hacer trampas d) la discriminación

2. Históricamente, el deporte femenino ha tenido...

- a) más apoyo b) menos apoyo y visibilidad c) el mismo trato d) demasiado dinero

3. Conviene ver el deporte con...

- a) espíritu crítico b) indiferencia c) violencia d) trampas

¡A JUGAR!: Pon a prueba todo lo que has repasado este verano sobre el entrenamiento, la salud, los deportes y los primeros auxilios. 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 sala de material.

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

Segunda cifra: en una liga en la que todos juegan contra todos una vez se disputan 10 partidos... ¿cuántos equipos hay?

Tercera cifra: los minutos de actividad física al día que recomienda la OMS... ¡divididos entre 10!

Cuarta cifra: el número de letras de la palabra DESA (el desfibrilador).

CÓDIGO DE LA SALA:

Operaciones

1 · Sopa de letras de Educación Física

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

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

Palabras: Sobrecarga · Interválico · Autocarga · Recuperación · DESA · Boccia · Fartlek · Dopaje · Circuito · Liga

2 · Pasapalabra deportivo

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

- Con la **A**: entrenamiento de fuerza con el propio peso corporal. _____
- Con la **B**: deporte paralímpico de lanzar bolas con precisión. _____
- Con la **C**: entrenamiento con varias estaciones seguidas. _____
- Con la **D**: aparato que da una descarga para reiniciar el corazón. _____
- Con la **F**: método de resistencia con cambios de ritmo. _____
- Con la **H**: maniobra para desatragantar a una persona. _____
- Con la **L**: sistema de competición en el que todos juegan contra todos. _____
- Con la **R**: fase en la que el cuerpo mejora al descansar (super...). _____
- Con la **S**: principio: el esfuerzo debe suponer un reto (sobre...). _____
- Con la **V**: cantidad de entrenamiento (minutos, series, repeticiones). _____

3 · Crucigrama del entrenamiento y la salud

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

Definición	Palabra (una letra por raya)
Aparato que reinicia el corazón con una descarga (4 letras)	_____
Uso de sustancias prohibidas para rendir más (6 letras)	_____
Método de fuerza con el propio peso (9 letras)	_____
Adaptar el entorno para trabajar seguro (9 letras)	_____
Juego limpio, en inglés (4-4)	_____

4 · Circuito HIIT y balance del verano

¡Calienta y completa este circuito final que trabaja todo el cuerpo! Da 3 vueltas: 40 s de ejercicio y 20 s de descanso en cada estación. Controla tu pulso y estira al terminar.

Estación	Capacidad	Vuelta 1 ✓	Vuelta 2 ✓	Vuelta 3 ✓
Burpees				
Sentadillas				
Plancha				
Zancadas				
Mountain climbers				

Pulso al terminar: _____ ppm. ¿Dentro de tu zona (60-85 %)? Recuerda hidratarte y estirar.

Reto final del curso. Ya terminas la ESO. Escribe un texto de 6-8 líneas explicando cómo piensas mantener una vida activa y saludable a partir de ahora: qué actividad física practicarás, cómo la organizarás y qué hábitos saludables quieres conservar para el futuro.

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

1 · Calentamiento diseñado por ti

1. Orden: 1 activación cardiovascular · 2 movilidad articular · 3 estiramientos dinámicos · 4 ejercicios de mayor intensidad · 5 parte específica.

2. 1-B · 2-A · 3-C · 4-D.

3. 1 específica · 2 progresión · 3 dinámicos · 4 gestos · 5 lesión.

Ficha. Respuesta personal: se valora un calentamiento completo y coherente con el deporte.

4. a) F: de menos a más. b) V. c) V. d) V.

5. 1-b (específica) · 2-b (menos a más) · 3-b (especificidad).

2 · Control de cargas y recuperación

1. Volumen: correr 40 min, 3 series de 12 reps, 5 km recorridos. Intensidad: al 70 % de la FC máx, a ritmo muy alto, con poco descanso entre series.

2. 16 años: FC máx = $220 - 16 = 204$ ppm. Zona: 60 % = 122 ppm; 85 % = 173 ppm. **Zona: 122-173 ppm.**

3. 1-B · 2-A · 3-C.

4. Se valora: durante el descanso el cuerpo se recupera y se hace más fuerte (supercompensación); sin recuperación aparecen fatiga, bajada de rendimiento, lesiones y sobreentrenamiento.

5. 1 carga · 2 volumen · 3 intensidad · 4 progresión · 5 recuperación.

6. a) F: eso es la intensidad. b) V. c) V. d) F: sin descanso se empeora.

7. 1-a (volumen) · 2-b (la recuperación) · 3-b (60-85%).

3 · Valoración de tu condición física

1. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.

2. 1 test · 2 Cooper · 3 partida · 4 objetivos · 5 progreso.

Ficha y ej. 3. Respuesta personal: se valora registrar las marcas e interpretar los puntos fuertes y a mejorar.

4. a) F: mide la resistencia. b) V. c) V. d) V.

5. 1-b (resistencia aeróbica) · 2-b (fuerza de piernas) · 3-b (conocer tu punto de partida).

4 · Sistemas de entrenamiento

1. Resistencia: carrera continua, interválico, fartlek. Fuerza: autocargas, circuito de fuerza, ejercicios con gomas.

2. 1-B · 2-D · 3-A · 4-C.

3. 1 continua · 2 interválico · 3 fartlek · 4 autocargas · 5 circuito.

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

4. a) F: es de resistencia. b) V. c) V. d) V.

5. 1-b (interválico) · 2-b (autocargas) · 3-c (fuerza y resistencia).

5 · Diseña tu plan personal

1. Orden: 1 valorar la condición física · 2 fijar objetivos · 3 elegir actividades y sistemas · 4 distribuir las sesiones · 5 revisar los resultados.

2. Saludables: mejorar mi resistencia, sentirme con más energía, moverme cada día y disfrutar. Poco saludables: perder muchos kilos muy rápido, tener el cuerpo de un influencer, no comer para adelgazar.

3. 1 test · 2 objetivos · 3 descanso · 4 progresión · 5 60.

Ficha. Respuesta personal: se valora un plan semanal realista que alterne esfuerzo y descanso.

4. a) F: debe incluir descanso. b) V. c) V. d) V.

5. 1-b (valorar tu condición física) · 2-b (sentirte con más energía) · 3-b (60 min).

6 · Prevención, ergonomía y postura

1. Se valora: subir la pantalla a la altura de los ojos; apoyar la espalda y sentarse recto; levantarse y moverse con frecuencia; subir el móvil para no forzar el cuello.

2. Previene: calentar, usar buena técnica, hacer descansos y moverse, fortalecer el core. Favorece: subir la carga de golpe, mantener malas posturas mucho rato.

3. 1 ergonomía · 2 pantalla · 3 postural · 4 core · 5 RICE.

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

4. a) V. b) F: debe estar a la altura de los ojos. c) V. d) V.

5. 1-a (ergonomía) · 2-b (los ojos) · 3-b (la espalda).

7 · Alimentación, suplementos y dopaje

1. Fiables: «una dieta variada te da la energía que necesitas», «hacer ejercicio con regularidad mejora la salud». Sospechosos: «pierde 10 kg en una semana sin esfuerzo», «este batido te hará musculoso en 15 días», «producto milagro, resultados garantizados».
2. El dopaje es usar sustancias o métodos prohibidos para rendir más; es una trampa porque rompe la igualdad; puede causar graves daños en el corazón, el hígado o la mente.
3. 1 equilibrada · 2 engañosa · 3 crítico · 4 dopaje · 5 fiables.
- Ej. 4. Respuesta abierta: se valora detectar promesas exageradas y falta de evidencia.
5. a) F: con buena alimentación no hacen falta. b) V. c) V. d) F: hay que desconfiar.
6. 1-b (alimentación equilibrada) · 2-b (tramposo y peligroso) · 3-b (desconfiar y ser crítico).

8 · Salud mental e imagen corporal

1. 1-B · 2-C · 3-A · 4-D.
2. Saludable: disfrutar del proceso, aceptar mi cuerpo, pedir ayuda si me agobio. Poco saludable: hundirme si no gano, compararme con las redes, exigirme la perfección siempre.
3. Puede generar ansiedad; ayuda disfrutar del esfuerzo, valorar la mejora personal y aceptar que perder forma parte del juego; el verdadero éxito es cuidar la salud física y mental y disfrutar.
4. 1 ánimo · 2 presión · 3 autoestima · 4 irreales · 5 confianza.
- Ej. 5. Respuesta personal: se valora una estrategia sana de gestión de la presión.
6. 1-b (es beneficioso) · 2-b (no depende del aspecto) · 3-b (hablar con un adulto de confianza).

9 · Perfeccionamiento técnico y táctico

1. Técnico: ejecutar bien un lanzamiento, dominar el bote, la posición del cuerpo al golpear. Táctico: decidir a quién pasar, elegir cuándo atacar, leer los movimientos del rival.
2. Respuesta abierta: se valora justificar la decisión con criterios tácticos (espacios, apoyos, rival).
3. 1 técnica · 2 táctica · 3 autonomía · 4 sistemas · 5 decisiones.
4. a) F: la técnica son los gestos. b) V. c) V. d) V.
5. 1-b (táctico) · 2-b (crear ventaja) · 3-b (observar y decidir).

10 · Organización de torneos y arbitraje

1. 1-B · 2-A · 3-C.
2. En una liga de 5 equipos: cada partido enfrenta a 2 equipos y todos juegan contra todos una vez: $5 \times 4 / 2 = 10$ partidos.
3. Fair play: aceptar la decisión del árbitro, ayudar a un rival caído, felicitar al contrario. Antideportiva: protestar cada falta, hacer trampas, insultar al árbitro.
4. 1 liga · 2 eliminatoria · 3 calendario · 4 árbitro · 5 fair play.
- Ficha. Respuesta personal: se valora un torneo bien organizado.
5. a) F: en la liga no se elimina. b) V. c) V. d) V.
6. 1-b (liga) · 2-b (fair play) · 3-b (antideportiva).

11 · Juegos alternativos e inclusivos

1. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.
2. Inclusivo: goalball, boccia. Alternativo: ultimate, floorball. Tradicional: la petanca, los bolos.
3. Permite que personas con y sin discapacidad practiquen juntas; se adaptan las reglas o el material; enseña respeto a la diversidad, empatía y cooperación.
4. 1 inclusivo · 2 boccia · 3 goalball · 4 tradicionales · 5 igualdad.
5. a) F: es para todas las personas. b) V. c) V. d) V.
6. 1-b (paralímpico de precisión) · 2-b (visual) · 3-b (la petanca).

12 · Creación de coreografías y montajes

1. Orden: 1 elegir el tema y la música · 2 diseñar los movimientos y formaciones · 3 estructurar el montaje · 4 ensayar en grupo · 5 representar el montaje.

2. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.

3. 1 tema · 2 ritmo · 3 estructura · 4 ensayar · 5 creatividad.

Ficha. Respuesta personal: se valora un montaje con estructura clara.

4. a) F: sí necesita estructura. b) V. c) V. d) V.

5. 1-b (final) · 2-a (el ritmo y la emoción) · 3-b (la creatividad y expresividad).

13 · Organización de actividades en el medio

1. Antes: consultar el tiempo, avisar de la ruta, preparar el botiquín. Durante: seguir los senderos marcados. Después: recoger toda la basura, revisar cómo ha ido y el estado del grupo.

2. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.

3. 1 seguridad · 2 meteorología · 3 avisar · 4 grupo · 5 basura.

Ficha. Respuesta personal: se valora una actividad bien planificada y segura.

4. a) F: hay que avisar. b) V. c) V. d) V.

5. 1-b (consultar el tiempo y avisar) · 2-b (atender heridas) · 3-b (llevarse la basura).

14 · Primeros auxilios: RCP, DESA y Heimlich

1. Orden: 1 comprobar si responde · 2 comprobar si respira · 3 llamar al 112 y pedir un DESA · 4 empezar la RCP · 5 usar el DESA siguiendo sus instrucciones.

2. 1-C (RCP) · 2-A (Heimlich) · 3-D (RCP + DESA) · 4-B (RICE).

3. 1 112 · 2 respira · 3 compresiones · 4 DESA · 5 Heimlich.

4. Se valora: comprobar respuesta y respiración, llamar al 112 y pedir el DESA, iniciar RCP y usar el DESA siguiendo sus instrucciones habladas.

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

6. 1-b (reiniciar el corazón) · 2-a (atragantamiento) · 3-b (da instrucciones habladas).

15 · Deporte, igualdad y sociedad

1. Valores positivos: respetar al rival, el trabajo en equipo, la superación personal. Contravalores: el afán de ganar a cualquier precio, la violencia entre aficionados, la discriminación por sexo.

2. Ha recibido menos atención, dinero y espacio en los medios; hoy mejora (más ligas femeninas y visibilidad) aunque queda camino; el deporte debe ser un espacio de oportunidades iguales para todas las personas.

3. 1-B · 2-D · 3-A · 4-C.

4. 1 social · 2 valores · 3 igualdad · 4 medios · 5 crítico.

Ej. 5. Respuesta personal: se valora una propuesta para promover la igualdad o los valores del deporte.

6. a) F: ha tenido menos apoyo. b) V. c) V. d) V.

7. 1-b (el respeto al rival) · 2-b (menos apoyo y visibilidad) · 3-a (espíritu crítico).

16 · Juegos de repaso

Escape room. P1: 3 pasos (PAS). P2: 5 equipos ($5 \times 4 / 2 = 10$ partidos). P3: $60 / 10 = 6$. P4: 4 letras (DESA). El código es **3 5 6 4**.

1. **Sopa de letras.** Palabras: sobrecarga, interválico, autocarga, recuperación, DESA, boccia, fartlek, dopaje, circuito, liga.

2. **Pasapalabra.** A: autocarga. B: boccia. C: circuito. D: DESA. F: fartlek. H: Heimlich. L: liga. R: recuperación (supercompensación). S: sobrecarga. V: volumen.

3. **Crucigrama.** DESA · dopaje · autocarga · ergonomía · fair play.

4. **Circuito y reto final.** Respuesta personal: se valora completar el circuito y reflexionar sobre cómo mantener una vida activa y saludable en el futuro.