

TEMA 4: JUEGOS Y DEPORTES



APUNTES 1º ESO

PREGUNTAS INICIALES

- 1) CUANDO JUEGAS UN PARTIDO DE BASKET, O DE TENIS... ¿ESTÁS JUGANDO O HACIENDO DEPORTE?
- 2) ¿SABRÍAS EXPLICAR CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE JUEGO Y DEPORTE?
- 3) ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENEN LOS JUEGOS?
- 4) ¿PODRÍAS JUGAR A HOCKEY O BALONMANO CON OTROS CHICOS/AS DE DIFERENTE PAÍS AL TUYO AUNQUE NO CONOZCAS SU IDIOMA?

CONCEPTO DE JUEGO Y DE DEPORTE:

JUEGO: Actividad libre y espontánea, cuyas reglas, número de participantes, objetivos y materiales pueden variar ya que el fin fundamental es divertirse un rato. EJEMPLO:???



DEPORTE: Están amparados por una institución internacional (p.e FIFA, FIBA, FAN, RFEN,IAAF..) que establecen unas reglas universales para su práctica, de manera que independientemente del país, idioma/nacionalidad o condición de los participantes todos pueden participar y competir en dicha modalidad.



DEL JUEGO AL DEPORTE:

- El JUEGO es innato en el ser humano, jugamos por el mero hecho de jugar (es un fin en sí mismo).
- Sus objetivos prioritarios son el PLACER, la EXPRESIÓN PERSONAL y la COMUNICACIÓN SOCIAL.
- Cuando un JUEGO sobrepasa las barreras sociales tales como geografía, idioma, religión o raza se convierte en un lenguaje universal, momento en el que da el “salto” para convertirse en DEPORTE.

EL JUEGO (Y EL DEPORTE) NOS AYUDA A DESARROLLARNOS

- 1) Te ayuda a desarrollar la personalidad.
- 2) Contribuye al conocimiento más completo de tu cuerpo, tus puntos fuertes y débiles ayudándote a mejorar (ayuda al descubrimiento de uno/a mismo/a).
- 3) Te ayuda a conocer a los demás en las constantes interacciones/relaciones generadoras de experiencias positivas: amistad, cooperación, confianza, respeto.
- 4) El JUEGO favorece la estabilidad emocional, afectiva, personal y social.
- 5) Proporciona aprendizajes, conocimientos y adaptaciones al entorno.
- 6) Fomenta/ desarrolla la capacidad investigadora, imaginativa y creativa que son los motores del desarrollo del mundo.
- 7) Mejora las capacidades, cualidades y habilidades físicas.
- 8) Es un primer paso para la preparación deportiva.

- 9) Proporciona diversión y disfrute.
- 10) Mejora las capacidades, cualidades y habilidades físicas.
- 11) Es un primer paso para la preparación deportiva.
- 12) Proporciona diversión y disfrute.

EL DEPORTE Y SUS CARACTERÍSTICAS:

- 1) El objetivo principal de cualquier deporte es **COMPETIR** para **GANAR** (pero **NO** a cualquier precio).
- 2) Tienen un **REGLAMENTO**, un **JUEZ/ÁRBITRO** que cuida que las conductas de los deportistas sean “**DEPORTIVAS**” y unos **RIVALES**.
- 3) Pueden ser **INDIVIDUALES** (natación) o **COLECTIVOS** (rugby), **CON O SIN ADVERSARIO**(judo) (surf), y se pueden realizar en **ESPACIO/MEDIO FIJO** (baloncesto, tenis..) o **VARIABLE** (escalada, windsurf...).

BENEFICIOS DEL DEPORTE

Os ayuda a desarrollaros como **PERSONAS** en los 3 ámbitos del **SER HUMANO**:

- **ÁMBITO FÍSICO**
- **ÁMBITO PSICOLÓGICO**
- **ÁMBITO SOCIAL**

- **ÁMBITO FÍSICO:**

→ Mejora la Condición Física y el estado de Salud.

→ Os permite desarrollar la Coordinación.

→ Control del peso.

→ Estimula la Higiene y la Salud.

- Os hace más fuerte a las enfermedades.
- Puede prevenir o corregir problemas físicos.

- **ÁMBITO PSICOLÓGICO:**

- Favorece el bienestar psicológico.
- Canaliza la energía y controla la agresividad.
- Ayuda a superar la timidez.
- Te ayuda a configurar la personalidad.
- Influye en la CAPACIDAD DE SUPERACIÓN.



- **ÁMBITO SOCIAL**

- Enseña a RESPETAR las REGLAS.
- Fomenta la SOLIDARIDAD y el RESPETO.
- Se conocen personas y se hacen AMIGOS/AS.
- Se adopta un ESTILO DE VIDA útil y positivo.



DEPORTES COLECTIVOS:

REGLAMENTO DE LOS DEPORTES

FÚTBOL SALA

- Las dimensiones del campo: es un rectángulo de 40x20 metros
- El área de meta tiene 4 metros
- El punto de penalti está situado a 6 metros de la portería
- La línea central tiene un círculo de 6 metros de diámetro
- Pueden inscribirse 12 jugadores en el acta, pero el partido se juega 5 contra 5, de los cuales 4 son jugadores de campo y 1 portero.
- La duración del partido es de dos tiempo de 20 minutos con 10 minutos de descanso.
- El juego da comienzo en la primera y segunda parte, al igual que después de un gol con un saque de centro y hacia delante.
- Se considera que el balón sale fuera del terreno de juego cuando traspasa completamente la línea de banda o de meta, por tierra o aire.
- Para que sea gol el balón debe traspasar completamente la línea de meta.
- Los saques de banda y los corners se realizarán con las dos manos por encima de la cabeza.
- Los saques del portero los debe realizar él con la mano y debe tocar el balón el suelo o algún jugador antes de pasar a campo contrario.
- Se consideran faltas:
 - Dar o intentar dar una patada a un contrario.
 - Zancadillear a un contrario o intentar hacerle caer.
 - Saltar o tirarse sobre un adversario.
 - Jugar de forma peligrosa frente a un contrario.
 - Sujetar a un contrario para impedir que realice una acción.
 - Empujar a un contrario con las manos o los brazos.
 - Jugar el balón o golpearlo con las manos o con los brazos, a no ser que sea de forma involuntaria o lo haga el portero.

BALONMANO

NÚMERO DE JUGADORES: El total de jugadores en el terreno de juego será de 7, de los cuales 6 serán jugadores de campo, y 1 el portero que llevará vestimenta distinta a la de sus compañeros.

DURACIÓN DEL PARTIDO: Para los jugadores/as de 12 a 16 años se juegan 2 tiempos de 25 minutos, con un descanso de 10. Los mayores de 16 años juegan dos tiempos de 30 minutos con 10 de descanso.

ÁREA DE PORTERÍA: Solo el portero podrá permanecer en ella, ningún otro jugador de campo podrá entrar dentro.

JUEGO: El balón se puede lanzar, golpear, empujar, coger, parar con las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas. Se podrán dar 3 pasos, como máximo con el balón en las manos. Si queremos desplazarnos más espacio con el balón, tendremos que botarlo.

BALONCESTO

- El juego consiste en introducir un balón en la canasta del equipo contrario.
- Para trasladar la pelota de un sitio a otro, los jugadores podrán botarla con una mano o pasarla entre ellos.
- Gana el equipo que consigue encestar más veces en la canasta contraria.
- El partido dura 4 cuartos de 15 minutos cada uno.
- Un equipo está compuesto por 12 jugadores, pero en la pista sólo pueden estar 5 jugadores.
- Se permite realizar un máximo de 5 faltas por jugador, una vez superado este número, el jugador no podrá volver a la pista.
- Los puntos se consiguen de la siguiente manera:
 - Canasta en juego: 2 puntos
 - Canasta de más de 6,25 metros: 3 puntos
 - Canasta desde la línea de tiros libres: 1 punto.
- Los inicios de partido y de segunda parte se realizarán desde el círculo central con un salto entre dos jugadores (uno de cada equipo). Los 8 jugadores restantes podrán colocarse en cualquier parte del campo fuera del círculo.
- Una vez el equipo atacante ha rebasado el medio campo, no puede volver a su campo con el balón, pues sería "campo atrás".
- El jugador que toca, golpea, empuja o impide el avance del adversario agarrándole, comete falta personal.

VOLEIBOL

- En el juego de voleibol se enfrentan dos equipos de 6 jugadores. Deben golpear el balón y pasarlo al campo contrario por encima de la red, con un máximo de 3 golpes por equipo, no pudiendo darle 2 veces el mismo jugador.
- Nos anotaremos 1 punto cuando pasemos el balón al campo contrario y toque el suelo. Cuando el equipo contrario no logre pasar el balón a nuestro campo también nos anotamos punto.



- Para ganar un set debemos llegar a 25 puntos, y para ganar el partido debemos llegar a 3 sets.
- Cada vez que anotamos punto, sacaremos desde detrás de la línea de fondo.
- Se puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo.
- La red nunca se puede tocar.