

LAS PALAS

Tradicionalmente y en diferentes culturas se han practicado juegos de pelota en los que ésta era golpeada con ayuda de un implemento.

IMPLEMENTO: Herramienta que manejada por la mano, contacta con la pelota para conseguir mayor eficacia en su golpeo. Ej.: raqueta, bate de béisbol, stick de hockey...

En la actualidad algunos de ellos emplean como implemento una raqueta: tenis, tenis de mesa, bádminton, squash, pádel, etc. Todos ellos son deportes individuales, excepto en sus modalidades de parejas.

Nosotros vamos a emplear **LAS PALAS**: variante recreativa que nos permite jugar en cualquier terreno y adaptando el reglamento a nuestras necesidades. Por lo tanto no será un deporte sino un juego de similares características.

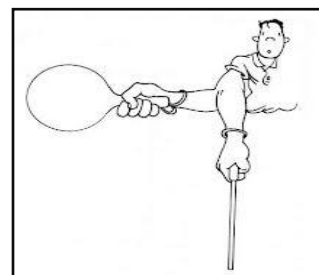
ASPECTOS GENERALES DEL REGLAMENTO.

- ♦ Podremos jugar en la modalidad individual o de dobles.
- ♦ Emplearemos como terreno un rectángulo dividido en su mitad por una red.
- ♦ Los jugadores deberán permanecer en su campo sin atravesar la red, ni siquiera con la raqueta.
- ♦ La pelota será golpeada por la raqueta, realizando un único y seco impacto.
- ♦ La pelota solo podrá dar un bote antes de ser contestada.
- ♦ Al restar será el único momento donde no estará permitido golpear de volea, habrá que dejar siempre que la pelota bote.
- ♦ Las líneas forman parte del campo, por lo tanto si la pelota cae en la línea será buena.
- ♦ El jugador que saca dispondrá de dos oportunidades para ello.
- ♦ La duración del partido, es decir los puntos a los que se juega, podrá variar en función del acuerdo al que lleguen los jugadores. Pero siempre se alargará el partido hasta que un jugador obtenga una ventaja de dos puntos. EJ: si jugamos a 11 puntos, no podremos terminar 11 – 10, teniendo que alargarse hasta 12 – 10.

ASPECTOS TÉCNICOS QUE VAMOS A TRABAJAR EN CLASE.

❖ **AGARRE DE LA RAQUETA:**

Importante para un mejor resultado y para evitar posibles lesiones por forzar la muñeca en exceso. Será similar al gesto de saludar con la mano a otra persona o empuñar un martillo.



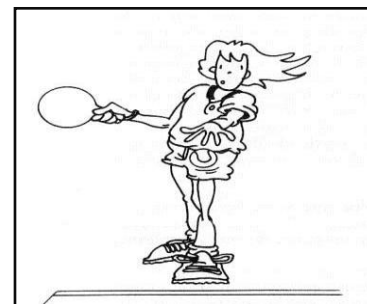
❖ **LA POSICIÓN EN EL CAMPO:**

Estaremos con las piernas flexionadas y preparados para reaccionar con rapidez. Tras cada golpeo intentaremos recuperar la posición en el centro de la pista para llevar así la iniciativa en el punto.

❖ **LOS SAQUES:**

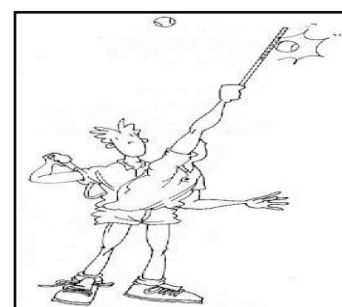
✚ **SAQUE DE SEGURIDAD:**

Lo realizaremos tras botar la pelota por detrás de la línea de fondo. Será fácil de realizar, pero a su vez, fácil de contestar.



✚ **SAQUE DE TENIS:**

Lanzaremos la pelota 2 metros aproximadamente por encima de nuestra cabeza y golpearemos con el brazo extendido en el punto más alto posible. Con un gesto de muñeca conseguiremos que la trayectoria descrita por la pelota sea descendente desde el principio. Es más difícil de realizar, pero a su vez, más difícil de contestar.

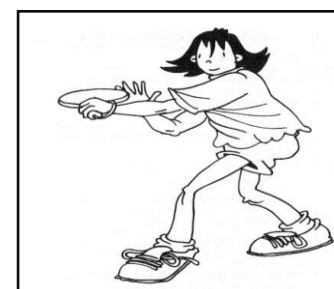
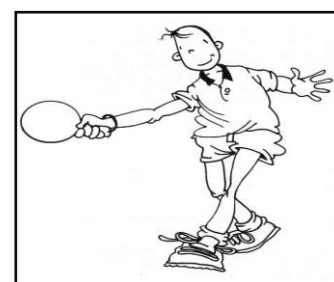


❖ **LOS GOLPEOS:**

✚ **GOLPE DE DERECHA: DRIVE Y GOLPE DE IZQUIERDA: REVÉS.**

Los realizaremos en función del lado al que nos venga la pelota, siendo un error desplazarnos a propósito para evitar golpear de izquierdas (revés).

En ambos casos adelantaremos el pie contrario para que el tronco pueda girar con libertad. Tras el bote de la pelota golpearemos con el brazo extendido, por lo que será importante que la pelota no se nos pegue al cuerpo demasiado.



EL FRISBEE O DISCO VOLADOR

El origen del frisbee o disco volador es curioso, ya que se relaciona con William Russel Frisbee, un pastelero norteamericano de quien adoptó el nombre hacia 1871. Parece ser que después de comerse las tartas, sus empleados jugaban lanzando los moldes. Actualmente, el frisbee es un disco de plástico, que puede ser de diferentes calidades, de un diámetro aproximado de 25 cm y un peso de unos 150 gramos.

La principal característica del frisbee es el giro. El disco debe lanzarse con una mano y hacer que planee, girando en el aire sobre sí mismo. La trayectoria que seguirá dependerá de la manera cómo lo lancemos, de cómo lo agarremos o de la fuerza que le imprimamos al lanzarlo.

MODALIDADES DE JUEGO

INDIVIDUAL

- ✓ Lanzamiento de distancia: intentando que el frisbee vaya lo más lejos posible
- ✓ Lanzamiento de precisión: haciendo “pases” del frisbee a otro compañer@.



COLECTIVO

El juego de equipo más conocido con el frisbee es el ultimate:

- ✓ Se trata de una competición entre dos equipos de 7 jugador@s cada uno, donde está prohibido el contacto corporal. El objetivo es avanzar, mediante pases del disco entre sus jugadores, hasta marcar un tanto al equipo contrario.
- ✓ En principio, el terreno de juego mide 100 m de largo por 37 m de ancho (aunque puede adaptarse según el espacio del que dispongamos) y está dividido en tres zonas: la zona central y dos zonas de gol en cada extremo.
- ✓ Se marca cuando un jugador del equipo que ataca recibe el disco, dentro de la zona de “gol” del equipo contrario. Gana el equipo que más tantos consiga.

La duración del partido es de 2 tiempos de 25 minutos, aunque puede variarse

LA EXPRESIÓN CORPORAL

¿QUÉ ES LA EXPRESIÓN CORPORAL?

Podemos definir **la expresión corporal** como una conducta espontáneo, un lenguaje corporal, que nos permite expresar toda una serie de sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos..., mediante nuestro cuerpo.

¿CUÁLES SON LAS TÉCNICAS DE EXPRESIÓN CORPORAL?

La expresión corporal abarca toda una serie de técnicas. Éstas son algunas de ellas:

- * La respiración o la relajación.
- * Las danzas y bailes tradicionales propias de un territorio o Comunidad.
- * La técnica del mimo, que ha perfeccionado al máximo la capacidad para expresarse a través de los movimientos de su cuerpo, prescindiendo completamente de las palabras.
- * Danzas y bailes urbanos: hip hop, breakdance,...
- * La danza en todas sus modalidades: danza clásica, ballet, danza contemporánea, danza española,...
- * Los bailes de salón, como el rock & roll, cha-cha-cha, salsa, merengue, vals,...
- * Las técnicas de dramatización, teatro...
- * Algunos deportes (patinaje artístico, gimnasia rítmica...) que intentan imprimir la máxima belleza y plasticidad a sus movimientos.

¿QUÉ OBJETIVOS BUSCA?

La expresión corporal tiene los siguientes objetivos básicos:

- * Utilizar nuestro cuerpo como medio de comunicación con los demás y con el entorno que nos rodea.
- * Percibir al mismo tiempo las expresiones del cuerpo de los demás, mejorando así nuestras posibilidades de comunicación.
- * Estimular la capacidad de poder crear con el propio cuerpo.
- * Aceptar nuestro propio cuerpo e imagen.
- * Liberarnos de tensiones y descargar energía.

¿QUIERES CONOCER ALGUNAS ACTIVIDADES?

- * La danza tacón-punta, el tallarín, la taza, la conga, en un salón francés, laranlanlero, la mari, mariuca.
- * Otros: El juego de caras, las películas, el anuncio de la tele.

ORIENTACIÓN

¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?

- **Una capacidad humana.** La cual nos ayuda a determinar mentalmente en donde nos encontramos con respecto a referencia espaciales conocidas.
- **Una modalidad deportiva.** Que básicamente consiste en una carrera de resistencia (individual o en grupo), por terreno natural, y que cada corredor realiza en función de en qué orden recorra una serie de “puntos en el plano” o “balizas” que ha de buscar y por las que ha de pasar obligatoriamente. Las balizas se encuentran señaladas en un plano que cada corredor lleva en carrera.

¿PARA QUÉ NOS SIRVE EN LA VIDA?

Para un montón de situaciones:



- **Interpretar planos**
- **Reconocer y aprender nuevos espacios** a mayor velocidad
- **Adaptarse** a nuevos lugares con prontitud, ser autónomos cuanto antes.
- Facilita **encontrar lugares** y sitios en entornos desconocidos.
- Ayuda a **calcular distancias y tiempos** de desplazamiento.
- **Reduce el riesgo** de perderse.
- Garantiza una progresión **más segura en el medio natural** o en situación de visibilidad reducida.
- Ayuda a ser una persona más completa.



¿CÓMO SE PUEDE MEJORAR?

Practicando actividades que la desarrollen y situaciones que fuercen su puesta en acción. Ejs: carreras de orientación, ser capaz de llegar a sitios o direcciones nuevas sin ser guiados,...

EI DEPORTE DE LA ORIENTACIÓN

Esta modalidad deportiva consiste en realizar una carrera, a través de un espacio (normalmente terreno natural), en el que hay colocadas un número conocido de puntos, postas o balizas, que cada corredor debe encontrar y visitar.

El **objetivo** de la carrera es completar el recorrido (pasar por todos los puntos) en el menor tiempo posible usando el plano o la brújula.

MODALIDADES DE LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN

- * La modalidad más conocida y practicada es la convencional: **carrera individual y a la luz del día.**
- * Carreras de **orientación nocturna.**
- * Carreras de **orientación por relevos.**
- * **Orientación con esquíes.**
- * Orientación sobre otros medios de desplazamiento. Sobre todo **bicicleta de montaña y también piragua.**

EL PLANO O MAPA

Entendemos por mapa o plano a la **representación gráfica** en dos dimensiones (2D) y tamaño reducido (a escala) de un terreno o territorio real (3D).



El mapa es imprescindible para las carreras de orientación.

ESCALAS

La escala de un mapa es la **proporción a la que representan la realidad**. El mapa dibuja medidas reales, a un tamaño menor.

