DESCARGAS DIDÁCTICAS

activilandia

EL UNIVERSO DE LOS DEPORTES

Información y actividades para elegir y practicar deporte

www.activilandia.es

LAZY TOWN

estrategia naos ¡come sano y muévete!

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

TM & © 2013 LazyTown Entertainment. A Time Warner company. All rights reserved.

Índice:

- ¡Tienes que activarte!
  Pirámide de actividad física en los niños.
- Conoce los deportes: el Fútbol
- Conoce los deportes: el Baloncesto
- Conoce los deportes: el Tenis
- Conoce los deportes: el Atletismo
- Conoce los deportes: la Natación
- Conoce los deportes: el Ciclismo
- Conoce los deportes: el Esquí
- Conoce los deportes: la Gimnasia Rítmica
- Conoce los deportes: las Artes Marciales
- Conoce los deportes: el Patinaje
- ¡Busca y descubre nuevos deportes!
  Rugby
  Capoeira
  Surf de remo
  Hockey
  Tiro con arco
- El Universo de los Deportes
  ¡Descubre cuántos deportes puedes practicar!

¡Tienes que activarte!

Hay muchas cosas que hacer a lo largo del día, y moverse es una de las más divertidas.

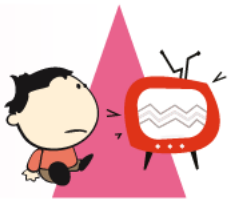
"Moverse" no significa sólo hacer deporte, es también estar activo físicamente: caminar, correr, subir escaleras, jugar en el patio, saltar a la cuerda… ¡tienes que estar activo, al menos, una hora al día! ¿Cómo? Con pequeños gestos es muy fácil: Prueba a ir andando al colegio o el instituto, monta en bici con tus amigos, pasea a tu mascota a buen ritmo, juega un partido de fútbol a la semana… ¡Todo cuenta para estar activos día a día!

Fíjate en esta pirámide de actividades, seguro que te da muchas ideas para mantenerte activo

PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar a videojuegos o utilizar el ordenador.

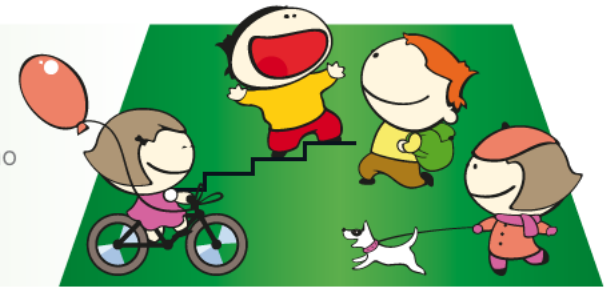


Varias veces a la semana

Practicar algún deporte o ejercicio físico, como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipos.

A diario

Realizar durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada, como caminar, ir al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir escaleras.



Bebe más agua

El agua es fundamental en la nutrición, deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

Conoce los deportes: el Fútbol

¿Cómo se juega?

Dos equipos de once jugadores cada uno tienen que conseguir meter goles en la portería contraria. Se juega en un campo de **césped natural o artificial, y también en tierra.** El balón se puede tocar con cualquier parte del cuerpo, **salvo con las manos y los brazos**, y principalmente se juega con el pie. Los partidos duran **90 minutos**. El equipo con más goles en su marcador es el ganador del partido, aunque se puede empatar.

¿Dónde lo notas?

El fútbol hará que tengas más potencia en tus piernas, que tu corazón se mantenga fuerte, y que aumentes tu potencia de carrera y de salto. Además, **te servirá para aprender a trabajar en equipo y ganar nuevas amistades.**

¿Sabías que...?

• Existen **numerosas variantes y modalidades** de fútbol, por ejemplo: **el fútbol sala**, que se juega en una sala sin césped y con sólo cinco jugadores; **el fútbol playa**, que se juega de forma muy parecida que el fútbol sala pero en la arena; **el Street Football**, que se puede jugar en cualquier momento y cualquier lugar.

• El fútbol es **el deporte más popular del planeta**, porque se juega en todos los continentes y en todos los países.

¿Conoces a...?

Andrés Iniesta es un futbolista español. Comenzó en el fútbol con doce años, donde destacó en un torneo de categoría alevín. En el año 2010 fue el segundo clasificado del FIFA Balón de Oro, y fue el autor del único gol de la Final del Mundial 2010, donde la Selección Española se proclamó campeona del Mundo.

Foto de Jacy Nguyen, licencia Creative Commons, FLICKR.

¿Te animas?

La **Real Federación de Fútbol** (www.rfef.es) tiene escuelas repartidas por toda España donde podrás aprender a jugar al fútbol.

Pero seguro que **por tu barrio o en tu colegio o instituto** hay equipos donde podrás apuntarte para disfrutar de los beneficios de este deporte junto a nuevas amistades.

También es un buen plan **quedar con tus amigos y jugar un partido improvisado**.

Conoce los deportes: el Baloncesto

¿Cómo se juega?

Dos equipos de cinco jugadores intentan anotar puntos lanzando el **balón en un aro colocado normalmente a tres metros** del suelo. Estos puntos se denominan **canastas**, y dependiendo de la colocación en el campo de juego, pueden ser tiros **libres, dobles o triples**.

La duración de un partido es de **4 períodos de 10 minutos cada uno**, pero el tiempo para cuando el balón no está en juego. El equipo que termina con más puntos en su marcador se proclama vencedor, aunque se puede empatar.

¿Dónde lo notas?

El baloncesto mejora **la concentración, la resistencia, el equilibrio y la rapidez**. También fortalece los músculos, sobre todo los de las piernas. Jugar en equipo hará que tus compañeros pasen a ser tus amigos y que aprendas valores de grupo.

¿Sabías que...?

- Se dice que para jugar al baloncesto hay que ser alto, pero hay dos posiciones, **"base" y "escolta"**, que no lo necesitan. Les reconocerás por su manejo del balón, sus pases y su velocidad.
- Puedes practicar **tiros a canasta** con tus amigos jugando a **Bombilla**: situaros por toda la línea del campo, luego colocaros en la línea de tiro libre y terminad con un triple.

¿Conoces a...?

La **Selección Española de Baloncesto**, estas chicas se han llevado en 2013 la medalla de oro en Eurobasket absoluto, en el U20, en el U18 y en el U16.

Foto de Francisco Javier Fernandez, licencia Creative Commons, FLICKR.

¿Te animas?

Podéis jugar al **Minibasket**, una modalidad del baloncesto más sencilla que el baloncesto normal. Podrás apuntarte en **cualquier polideportivo** cercano a tu casa.

Además, localiza una **cancha de baloncesto al aire libre**, donde podréis practicar vuestros tiros y pases en cualquier comento. También podéis organizar un **partido de 3 contra 3 en el recreo**. Para más información, visita la página web de la **Federación Española de Baloncesto** (www.feb.es).

Conoce los deportes: el Tenis

¿Cómo se juega?

Se puede jugar de **forma individual** (jugador contra jugador) o en pareja (dos contra dos). Consiste en **golpear una pelota con una raqueta** para que pase de un lado al otro del campo **por encima de una red** situada en medio de la cancha de juego. Para **sacar**, se debe golpear la bola para que rebote en diagonal en el otro lado del campo. Los partidos se dividen en **sets**, a su vez en **juegos**, y a su vez en **puntos**. El primero en ganar un determinado número de sets es el ganador.

¿Dónde lo notas?

Tonificarás y fortalecerás todos tus **músculos**, y mejorarás tu **velocidad**, tu **agilidad** y tus **reflejos**. Además, te enseñará a pensar estrategias y a decidir qué hacer en cuestión de segundos.

¿Sabías que...?

- El **partido más largo** de tenis se disputó en 2010, y se tuvo que disputar en dos días.
- El tenis podría ser **el "padre" de otros deportes** que seguro que conoces, como el bádminton, el pádel y el ping-pong.
- Se cree que la palabra **"tenis"** puede venir de la palabra francesa "tenez", que se traduce como "¡ahí va!", una expresión que podría decir un jugador durante el saque para advertir al otro.

¿Conoces a...?

Rafa Nadal es un tenista español que es considerado uno de los mejores de la historia del Tenis y el mejor de todos los tiempos en tierra batida. Es campeón de 13 torneos Grand Slam y fue el más joven en ganar un Golden Slam. Su primera competición fue a los 9 años y ya resultó ganador.

Foto de Karl Hab, licencia Creative Commons, FLICKR.

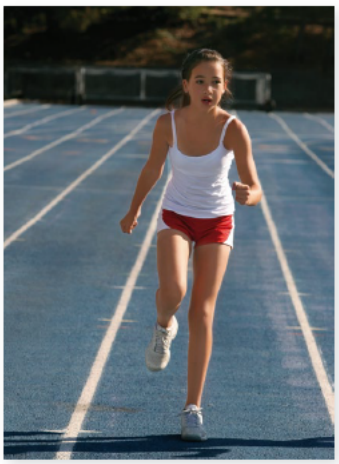
¿Te animas?

Pregunta en tu polideportivo y apúntate al **Minitenis (o tenis corto)**, que es una versión adaptada de este deporte para hacerla más sencilla.

En algunos polideportivos y centros de deporte **se ofrecen pistas de tenis** para jugar de forma libre, no olvides conseguir una raqueta adaptada a tu edad.
Si quieres más información, consulta la página web de la **Real Federación Española de Tenis** (www.rfet.es).

Conoce los deportes: el Atletismo

¿Cómo se practica?



Dependiendo de la modalidad, se realiza un tipo de ejercicio u otro, principalmente son: **carreras, lanzamientos, saltos, relevos, marcha, maratón, y combinaciones entre todos**. Las **carreras de velocidad** son las más practicadas, y consisten en correr distancias cortas en el menor tiempo posible. **La puntuación** viene dada por el esfuerzo de cada atleta: tiempo de carrera, distancia en salto, etc.

¿Dónde lo notas?

Todo **depende de la categoría** que sea mejor para ti, pero entre todas seguro que encuentras una que te encante. Todas te entrenarán para **crecer más fuerte, ganar resistencia física y velocidad**.

¿Sabías que...?

- Es de los pocos deportes actuales que proviene de las **civilizaciones antiguas**, por eso es una de las disciplinas más importantes de los Juegos Olímpicos.
- Los atletas se esfuerzan tanto que muchas veces la diferencia de resultados entre unos y otros **no es perceptible a simple vista**. Sin ayuda de las **máquinas de competición** (como los velocímetros) no se podría determinar un ganador.

Foto de Alexandre Battibugli,
licencia Creative Commons, FLICKR.

¿Conoces a...?

Usain Bolt es un atleta jamaicano especialista en pruebas de velocidad. En total tiene ocho títulos mundiales y seis olímpicos. Consiguió el récord mundial de 100 y 200 metros lisos, y en los Juegos Olímpicos de Londres consiguió el de relevo 4x100 metros, donde ganó la medalla de oro.

¿Te animas?

Pregunta en el **centro deportivo público** más cercano a casa por el club de atletismo. Allí, el entrenador te preguntará por tus gustos personales y te evaluará con ejercicios para ver qué categoría es la más adecuada para ti.

Si quieres probar sin apuntarte a un club, las **carreras populares** son perfectas, ¡participa en alguna con tu familia o amigos!
Y si lo que quieres es más información, en la web de la **Real Federación Española de Atletismo** podrás enterarte de todo (www.rfea.es/menores/menores.asp).

Conoce los deportes: la Natación

¿Cómo se practica?

Es un deporte que se realiza de forma **individual**, nadando a través de una calle de una piscina. Aunque el agua previene de lesiones y golpes, es **importante tener una buena técnica y una postura correcta** a la hora de moverse.

¿Dónde lo notas?

Principalmente, mejorarán **tu resistencia, tu coordinación y tu equilibrio**. Además, es uno de los ejercicios más completos que existen, sentirás los beneficios sobre todo en tu **espalda**.

¿Sabías que...?

- **Las gafas y el gorro** de natación no es un complemento, son muy importantes: el cloro puede dañar tus ojos y el pelo, y además cuidarás la higiene de la piscina.
- Existen **diferentes estilos**: crol, espalda, braza, mariposa y estilo libre.

¿Conoces a...?

Mireia Belmonte es una nadadora española que ha conseguido proclamarse como campeona mundial, campeona europea, y doble subcampeona olímpica. Compite en la categoría de estilos mariposa y libre.

Foto de Hamming Fernandez, licencia Creative Commons, FLICKR.

¿Te animas?

Es un deporte que se puede practicar en **piscinas al aire libre** en verano y en **piscinas cubiertas y climatizadas** en invierno.

Existen **escuelas** donde te formarán especialmente en la técnica de cada uno de los movimientos, pero es un deporte que puedes practicar por ti mismo si aprendes las bases de cada técnica.

Pregunta en tu **polideportivo o gimnasio** más cercano, suelen tener grupos para aprender en compañía, puede ser una oportunidad única para divertirse y hacer amigos.
Infórmate de todo sobre este deporte en la web de la **Real Federación Española de Natación** (www.rfen.es).

Conoce los deportes: el Ciclismo

¿Cómo se practica?

Es imprescindible contar con una **bicicleta**, las hay de distinto tipo, dependiendo de dónde practiques: de montaña, de ciudad, bmx… Puedes recorrer **circuitos al aire libre o en pista cubierta**, solo o en compañía de tus amigos. Se suelen realizar **competiciones** que ponen a prueba la velocidad y la resistencia de los corredores, bien en pista al aire libre (como un puerto de montaña) o bien en un velódromo.

¿Dónde lo notas?

Tu **velocidad, respiración, resistencia y agilidad** mejorarán a fuerza de dar pedales y subir y bajar cuestas. Tener que vigilar la postura te ayudará si tienes **dolores de espalda**, y fortalecerás la resistencia de tu **corazón**. Además, si vas **con tu familia o amigos**, compartiréis grandes momentos juntos y os divertiréis viendo **de qué sois capaces**.

¿Sabías que…?

- Los ciclistas se agrupan **en pelotón** para resguardarse entre ellos del viento de la carrera, así consiguen que la marcha sea más rápida.
- En algunos **transportes públicos**, como los trenes y los autobuses, está permitido entrar y transportar la bicicleta.

¿Conoces a…?

Foto de Hamming Fernandez, licencia Creative Commons, FLICKR.

Joaquim "Purito" Rodríguez es un ciclista español que ha ganado numerosas competiciones y etapas de las grandes vueltas, y ha sido tres veces ganador de la clasificación mundial de ciclistas.

¿Te animas?

En la web de la **Real Federación de Ciclismo de España** (www.rfec.com) encontrarás un apartado dedicado a cursos para aprender a practicar este deporte, y **normas de seguridad vial** para ciclistas, échale un ojo si vas a salir por carretera.

Si quieres pasártelo bien montando en bicicleta, sólo tienes que decidirte, **planificar una ruta** (por ciudad o al aire libre) y disfrutar del paisaje o de la compañía. También puedes informarte en tu centro deportivo más cercano sobre algún **club de aficionados**.
No te olvides del **casco** y llévate una **botella de agua** para mantenerte hidratado.

Conoce los deportes: el Esquí

¿Cómo se practica?

Consiste en **deslizarse por la nieve** por medio de dos tablas sujetas a las botas del esquiador, y con la ayuda de dos bastones de esquí. Existen **numerosas variantes de competiciones** de esquí, como el descenso (el corredor debe descender en el mínimo tiempo posible) o el slalom (movimientos en zig-zag).

¿Dónde lo notas?

Sobre todo en **la coordinación** y en el **equilibrio**, al principio puede parecer difícil caminar con los esquíes, y **es normal que te caigas**, pero forma parte de la diversión. Aprovecha para disfrutar de la nieve **e intenta superarte a ti mismo** junto con tus compañeros de clase.

¿Sabías que...?

- Es muy importante **estar bien equipado** para practicar Esquí. Necesitarás: gafas de sol, un gorro que te tape bien las orejas, guantes, casco, botas de esquí y tres capas de ropa.
- Hay una variante del esquí realmente divertida: **el Snowboard**. Es muy parecido al Esquí, pero en vez de dos tablas, te montas sobre una tabla gigante, ¡como si hicieras surf sobre la nieve!

¿Conoces a...?

Carolina Ruíz Castillo es una esquiadora española nacida en Chile. Con 9 años comenzó a ganar sus primeros premios, y ha participado en grandes pruebas, como Campeonatos del Mundo y los Juegos Olímpicos.

Foto de Cyril Barthel, licencia Creative Commons, FLICKR.

¿Te animas?

Para practicar esquí, desplázate a una de las muchas **pistas de esquí** existentes en la geografía española. Suelen estar abiertas **desde principios de diciembre hasta finales de** marzo, aunque depende de la estación y de las condiciones climatológicas de cada año.

Recuerda practicar **en compañía de un monitor o de un adulto experto**. También es importante la zona, mantente en las protegidas para principiantes (las llamadas **zonas verdes**).

Para más información, puedes consultar la web de la **Real Federación Española de Deportes de Invierno** (www.rfedi.es).

Conoce los deportes: la Gimnasia Rítmica

¿Cómo se practica?

Es una actividad muy completa para chicos y chicas que puede practicarse tanto de **forma individual como formando duetos, tríos, cuartetos o quintetos**. Utiliza diversos instrumentos para embellecer los ejercicios, como **mazas, pelota, cinta, cuerda o aro**. Combina movimientos de **ballet, danza y gimnasia artística**. Los ejercicios duran **dos minutos y medio**, y se puntúan según su **dificultad** y su **calidad**.

¿Dónde lo notas?

Es un gran ejercicio para **corregir malas posturas y ganar flexibilidad y coordinación**. Además, tonificará tus músculos, dará fortaleza a tus huesos y ganarás capacidad de concentración. Te sentirás **muy creativo** al lado de tus compañeros de entrenamiento.

¿Sabías que...?

- La gimnasia rítmica **es considerada un arte**, por la armonía corporal que se consigue al realizar el ejercicio y la belleza del cuerpo en movimiento al ritmo de la música.
- El entrenamiento **desarrolla tanto el cuerpo como la mente**: las deportistas de élite tienen el nivel de concentración de un jugador de ajedrez y seis veces más elasticidad que una persona normal.

¿Conoces a...?

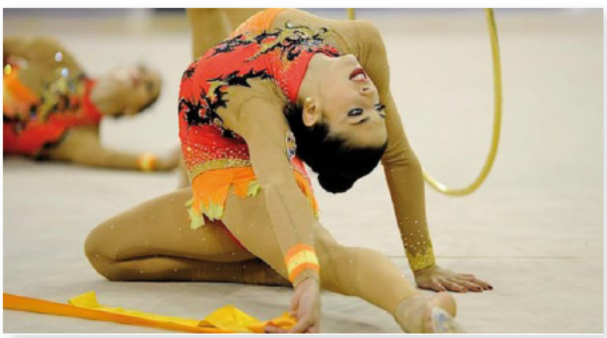


Foto de jolimpicos, licencia Creative Commons, FLICKR.

El conjunto de Gimnasia Rítmica español (formado por Alejandra Quereda, en la imagen, Lourdes Mohedano, Artemi Gavezou, Elena López y Sandra Aguilar) ha conseguido convertirse en Campeonas del Mundo en los Mundiales de Kiev 2013.

¿Te animas?

Pregunta en tu **centro polideportivo** más cercano. Allí podrás apuntarte a un grupo de entrenamiento, según tu nivel de flexibilidad y resistencia y según tu edad.

Algunas veces **se recomienda empezar a practicar Gimnasia Artística** para ganar fuerza y equilibrio antes de probar con la Gimnasia Rítmica, consúltalo antes en el centro. Tienes más información en la web de la **Real Federación Española de Gimnasia** (www.rfegimnasia.es/especialidades/gimnasia-ritmica).

Conoce los deportes: las Artes Marciales

¿Cómo se practican?

Hay tres principales recomendadas: **el Judo, el Karate y el Taekwondo**. Son deportes con sus propias **reglas, con movimientos y técnicas** a practicar en un suelo blando llamado **Tatami**. Suelen combinar **técnicas de defensa y de ataque** sólo con los brazos y las piernas. En todos estos deportes se viste **kimono** y en algunos se mide el nivel a través de los **colores de los cinturones**.

¿Dónde lo notas?

En la **rapidez de movimientos** y en la **potencia muscular**, además de en el **equilibrio**, la **flexibilidad** y la **coordinación**. Te servirá para conocer tus límites, lo que eres capaz de hacer y pensar al instante, y ayudarás a que tus compañeros también lo descubran.

¿Sabías que...?

- Existen **cientos de estilos de artes marciales**, y hoy en día se siguen creando nuevos.
- Los **colores de los cinturones** se han ido ampliando con el paso del tiempo, pero en su origen tenían un significado. Por ejemplo, en judo, el amarillo simboliza el comienzo, el naranja la energía…

¿Conoces a...?

Brigitte Yagüe es una taekwondista española. Consiguió la medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, fue candidata a ser la mejor deportista femenina de 2012, y es considerada por la prensa especializada como la mejor taekwondista femenina del mundo.

Foto de [Greg], licencia Creative Commons, FLICKR.

¿Te animas?

Existen muchos **gimnasios** donde ofrecen clases de artes marciales, y se recomienda ir a clases de **dos a tres veces por semana**.

En la página web de la **Federación Española de Artes Marciales** (http://www.feamsuska.com) puedes conocer los estilos de artes marciales que existen, infórmate para escoger el deporte que te resulte más atractivo y divertido, **hay muchas disciplinas entre las que escoger**.

Conoce los deportes: el Patinaje

¿Cómo se practica?

Se trata de **deslizarse o ir resbalando** con los patines puestos. Pueden ser de **cuatro ruedas, en línea**, o incluso para patinar **sobre hielo**. La mejor forma de empezar a patinar es aprender a **cambiar de dirección, esquivar algún obstáculo o aprender posturas básicas**.

¿Dónde lo notas?

Principalmente entrenas **el equilibrio, tus piernas se volverán fuertes y mejorarás la resistencia de tu corazón.**

¿Sabías que...?

- En el patinaje es **muy normal caer**, pero hay que aprender a hacerlo de la forma correcta, y tener en cuenta medidas de seguridad: **no olvides ponerte el casco, las rodilleras y las coderas**.
- Aprender a patinar te permitirá practicar cuatro deportes distintos: **hockey en línea, slalom, pruebas de velocidad y estilo libre**.

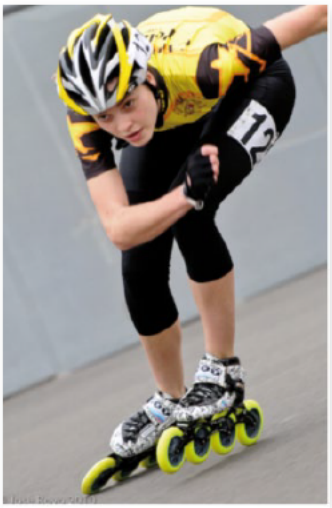


Foto de Jose Royo, licencia Creative Commons, FLICKR.

¿Conoces a...?

Sheila Posada es una patinadora española y una de las jóvenes promesas del patinaje de velocidad; ya acumula dos títulos europeos y un buen número de campeonatos de España y de Asturias: 17 medallas de oro, 7 de plata y varias de bronce.

¿Te animas?

Es **mejor empezar con patines de cuatro ruedas** hasta encontrar el equilibrio y la técnica, y **luego probar con los de línea**, que son perfectos para salir a pasear con tus amigos. Si te resulta muy difícil, puedes buscar **escuelas de patinaje**, allí te enseñarán posiciones básicas.

Si te interesa el **patinaje sobre hielo**, puedes preguntar en tu **polideportivo público** más cercano.

Si quieres más información sobre este deporte, visita la web de la **Real Federación Española de Patinaje** (www.fep.es)

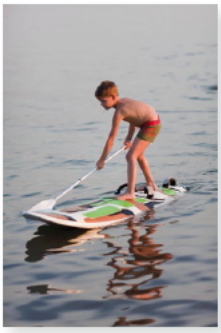
¡Busca y descubre nuevos deportes!

Rugby

Es un deporte de contacto donde se enfrentan dos equipos de quince jugadores cada uno sobre un campo de césped, donde tienen que anotar puntos llevando un balón de forma ovalada al otro lado del campo. Es uno de los deportes que exigen mayor fuerza y resistencia física, y donde más se respetan las reglas y las decisiones de los árbitros.

Capoeira

Es un tipo de baile que fortalecerá todo tu cuerpo, porque continuamente se está corriendo, saltando, e incluso cantando: los movimientos más sencillos se denominan "canciones", y muchas veces se acompañan con el ritmo de instrumentos musicales tocados por el grupo. Tendrás la oportunidad de sorprenderte a ti mismo viendo de lo que eres capaz.



Surf de remo

Nace para no depender de que haya olas o viento para hacer Surf. Se puede practicar en muchos sitios: mar abierto, puertos, lagos, ríos, etc. Lo mejor es que puedes realizar rutas y paseos con tus amigos o familiares y, si se da la oportunidad, coger una gran ola con la tabla.

Hockey

Es un deporte que se juega patinando sobre hielo o en suelo liso. Dos equipos compiten para meter en la portería contraria un disco que se arrastra por el suelo con ayuda de un "sticker". Es uno de los pocos deportes donde niños y niñas pueden jugar en el mismo equipo. ¿Sabes que España ha ganado 15 mundiales y es el mejor equipo de la historia de Hockey sobre patines?

Tiro con arco

Consiste en cargar una flecha en un arco deportivo y apuntar a una diana. Aunque parece sencillo, es difícil contar con la puntería necesaria para dar en el centro y la fuerza para tensar la cuerda.