

La **Orientación** es la acción de situar un objeto o cosa con respecto a los puntos cardinales, concretamente con respecto al norte.

Algunas formas de Orientarse por elementos naturales:

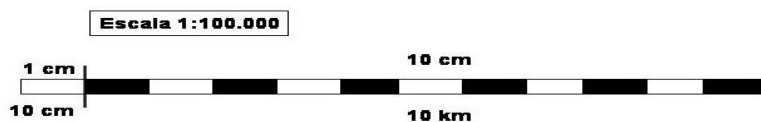
- **El sol.**- Sale por el este y se pone por el oeste. A mediodía, 12:00 h, está al sur y alcanza el punto más alto.
- **La estrella Polar.**- Es la única que puedes ver siempre en la misma posición. Indica siempre el norte. Para encontrarla se busca la osa mayor y desde sus dos últimas estrellas se prolonga la distancia entre ellas 5 veces hasta ella.
- **El musgo y los líquenes.**- Se acumulan siempre en la zona norte, el norte.
- **Las fases de la luna.**- En función de la fase en la que se encuentre la luna podremos saber en qué punto cardinal está.
- **Las manecillas del reloj.**- Se coloca la aguja pequeña orientada al sol, y se forma un ángulo entre esa manecilla y las 12:00h; la bisectriz entre las 12:00 h y la aguja pequeña marca la línea norte - sur.

El 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). Es decir es un dibujo que trata de representar un espacio real o un paisaje, pero visto desde arriba, como si lo observásemos desde un avión. Distinguimos dos tipos:

- + **Mapa Topográfico.**- Se caracteriza por recoger detalles grandes del terreno, nombres de poblaciones, líneas de meridianos y paralelos...
- + **Mapa de Orientación.**- Sólo recoge las líneas de meridianos y no las de paralelos, tampoco recoge poblaciones, sí hace hincapié en la vegetación, hidrografía, orografía...

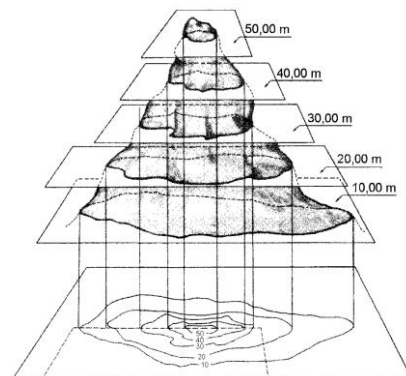
La Escala: es la relación constante entre las dimensiones que existen en el mapa y en el terreno. Distinguimos:

- + **Escala numérica:** representada por un quebrado. 1:50000 (1cm en el mapa son 500mt en la realidad)
- + **Escala gráfica:** el espacio entre las líneas representa esa distancia.



La **leyenda o los signos convencionales** son el lenguaje del mapa. Muestran la vegetación, la hidrografía, la planimetría (son los elementos hechos por el hombre, una vía...)...todo con diferentes colores.

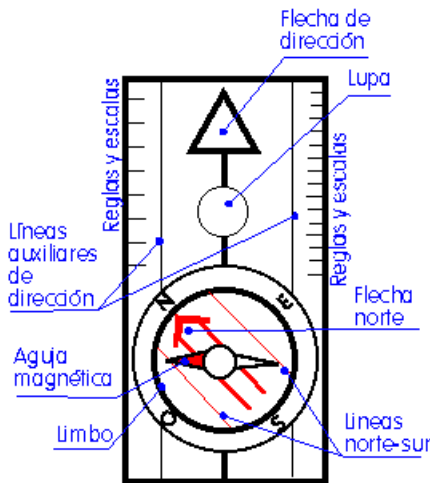
Las **Curvas de Nivel** son líneas imaginarias que unen puntos situados al mismo nivel de altitud. Su conjunto representa los desniveles. Cada cinco curvas se traza una más gruesa que se denomina **curva maestra**.



¿ **Qué es el deporte de orientación?**.- Es un deporte en el que los competidores deben visitar todas las balizas situadas en el terreno y pasar por los controles, en el menor tiempo posible, ayudados sólo por un mapa y una brújula. La hoja de control permite reflejar las balizas encontradas. Es necesario familiarizarse con las técnicas específicas. Una de éstas técnicas consiste en calcular las distancias entre el lugar en que te encuentras y el lugar donde quieres ir; es la **técnica del doble apoyo**, para nosotros el

TALONAMIENTO. De pie, con una pierna adelantada y la otra retrasada, se contará con un paso cada vez que el pie adelantado se apoye en el suelo. La longitud de nuestro doble apoyo varía en función de la velocidad y el terreno.

La brújula: es un instrumento que principalmente consta de una esfera que tiene marcado los puntos cardinales (el dibujo de al lado) y una aguja imantada que siempre señala al norte y otra fija que señala la dirección, y es de relevante importancia en orientación. Nosotros vamos a trabajar con una **brújula de tipo silva** y en ella distinguimos las siguientes partes:



+ **La base** es transparente para permitirnos ver en todo momento los detalles del mapa. En esta base encontramos:

- La escala.
- La flecha de dirección, que nos indicará hacia dónde nos debemos desplazar.
- Las líneas auxiliares de dirección.
- La lupa.

+ **El limbo** es móvil, en él figuran los 4 puntos cardinales y está dividido en grados. En su interior distinguimos:

- La aguja imantada que señala siempre el norte y es roja.
- La flecha de dirección norte dibujada y roja.
- Las líneas paralelas a dicha flecha (líneas norte-sur).

Rumbo: (la dirección de ida). En línea con nuestra posición debemos hacer coincidir el norte y sumar el ángulo que nos dan para averiguar la línea (dirección) que nos llevará a nuestro destino

Contrarrumbo: (la dirección de vuelta).

- Cuando el ángulo es de 0° hasta 180° le sumo 180° Ej: "ida" 40° + 180 = "vuelta" 220°
- Cuando el ángulo es de 180° hasta 360° Le resto 180° Ej: "ida" 290° - 180 = "vuelta" 110°

COMO ORIENTAR UN MAPA. -

Distinguimos dos formas:

- 1.- **Orientación por indicios.** -Es decir por puntos de referencia, ver donde está algo que destaca y orientar el mapa en función de su colocación.
- 2.- **Orientación con brújula.** - Colocamos la brújula sobre el mapa y giramos el mapa hasta que la aguja imantada esté paralela a los meridianos del mapa, sin olvidar que el norte de la brújula está dirigido hacia el norte del mapa.

LA RELAJACIÓN. -

CONCEPTO. -

La relajación es uno de los contenidos de la E-F. que tiene más aplicaciones prácticas. En la época escolar, el adolescente desarrolla una gran actividad diaria, tanto social como académica, que le puede provocar ansiedad, tensión nerviosa y contracturas musculares propias de las posturas incorrectas (estrés). Todas estas alteraciones pueden ocasionar desequilibrios físicos y psíquicos que influyen directamente en la imagen corporal.

Por todo esto relajarse es muy importante en una época de cambios constantes como la adolescencia. Existen diversos métodos de relajación occidentales, basados en la medicina clínica, que nos ayudan a combatir todas estas alteraciones. Los más conocidos son los de los doctores Jacobson y Schultz.

LA RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON. -

Es un método creado por Edmun Jacobson, psicofísico estadounidense de la universidad de Harvard. Su método persigue un **doble objetivo**: por un lado, el aprendizaje de la localización muscular (aprender a contraer y relajar toda la musculatura del cuerpo), y por otro, la relajación de la musculatura tensa, producto del nerviosismo y del estado de ansiedad.

Su método consta **de 2 fases**:

- a) Tensión de la musculatura.
- b) Relajación de la musculatura.

Estas 2 fases se han de aplicar a todas las zonas musculares del cuerpo de forma progresiva:

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1.- Mano y brazo izquierdos | |
| 2.- Mano y brazos derechos | 6.- Musculatura respiratoria |
| 3.- Pierna izquierda | 7.- Tórax |
| 4.- Pierna derecha | 8.- Cuello y hombros |
| 5.- Abdominales | 9.- Cara |

EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ. -

J.H. Shultz, psiquiatra, publicó su método 4 años más tarde que Jacobson. A partir de la aplicación de la hipnosis y de la terapia de curación de enfermedades nerviosas, Shultz llegó a la conclusión de que cualquier persona puede ser entrenada para producirse ella misma, de una manera autógena y eficaz, sensaciones como calor, frío, pesadez y relajación.

Para poder hacerlo se necesita un buen entrenamiento, y un entrenador o profesor que vaya guiando a la persona para ayudarla a conseguir las diferentes sensaciones. La aplicación del método de Shultz consta **de 2 ciclos**:

1.- El Ciclo Inferior.- Se puede aplicar a la parte final de las sesiones de E.F. y consta de 6 ejercicios:

- 1) Conciencia de pesadez en toda la musculatura de forma progresiva
- 2) Sensación de calor con frases como "Tengo el brazo muy caliente"
- 3) Corazón: "El corazón me late pausada y fuertemente". Se coloca la mano sobre el corazón.
- 4) Respiración Tranquila: "Respiro de forma reposada"
- 5) Sensación de calor en la zona abdominal
- 6) Conseguir sensación de frescor agradable en la cabeza: "Tengo la frente fresca"

LOS JUEGOS ALTERNATIVOS. -

A través de estos juegos y deportes los profesores de E.F. pretendemos ofrecer a los alumnos una alternativa de deporte de competición. Estos deportes se caracterizan porque **cualquiera puede participar** y porque la intención de estos deportes es la **ocupación recreativa del tiempo libre**. Por lo tanto se vincula a la idea de DEPORTE PARA TODOS, que significa que puede acceder cualquier persona, que mejora la salud y que sirve para ocupar el tiempo libre.

No obstante los deportes reglados, como el fútbol o el atletismo, también pueden tener un enfoque recreativo y alternativo. Esto ocurre cuando organizamos un partido en el recreo o salimos a correr por el parque, donde el objetivo no es ganar una competición, sino disfrutar de la actividad física, compartir el tiempo libre con los amigos y contribuir a mejorar nuestra salud.

Algunos de los deportes alternativos más conocidos son:

+ Floorball + kinball + Indiacá + Frisbee + Bumerán + Shuttleball.....

Los dos que hemos visto este trimestre son:

FRISBEE. -Es un disco que permite ser lanzado con un movimiento de rotación, es decir, dando vueltas sobre sí mismo, lo que le permite permanecer suspendido en el aire desplazándose hacia un punto de destino, que suele ser el compañero con el que estamos jugando. Con el frisbee hemos jugado al **ULTIMATE** que consiste en que dos equipos juegan intentando conseguir el mayor número de puntos; para ello un jugador debe realizar un pase a un compañero situado detrás de la línea de fondo del terreno de juego establecido, es decir, que cada equipo tiene que intentar llevar el disco a la línea de fondo del otro equipo. El desarrollo de este juego está sujeto a dos reglas:

- El jugador que coge el frisbee no se puede desplazar hasta que lo vuelva a lanzar, aunque, mientras tanto, no pueden arrebatarse el disco de la mano.
- Si el disco se cae, continúa el juego el equipo al que no se le cayó.

INDIACA. - La Indiacá tiene su origen en Sudamérica, concretamente en Brasil, donde goza de una gran popularidad, y que allí llaman "Peteka". Es un juego que utiliza el golpeo como habilidad principal y éste se realiza con las manos y pies. Se trata de lanzar la indiacá hacia el campo contrario por encima de una red situada en el centro del terreno de juego, para que caiga al suelo sin que exista posibilidad de que sea devuelta por los adversarios.

Se utilizan las dos manos para golpear y en muchas ocasiones, ante trayectorias bajas o de difícil devolución, se golpea con los pies. Se puede jugar 1 contra 1 o por parejas.

PICKLEBALL

1. EL JUEGO

El pickleball es un deporte de raqueta en el cual se utiliza una pelota perforada que permite un vuelo lento y que facilita por tanto el juego y la diversión. La red es similar a la de tenis y se juega en un campo de bádminton.

La pelota se pone en juego sacando de mano baja, sin botar y enviándola en diagonal al campo contrario.

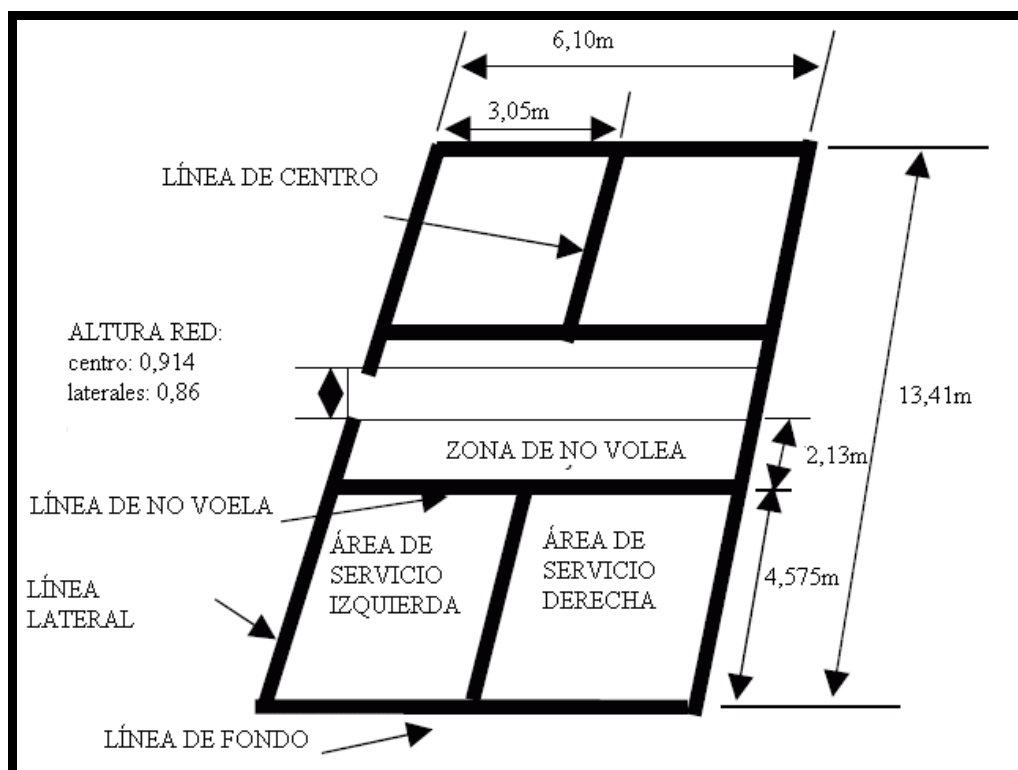
Solamente el equipo que saca puede sumar puntos. El jugador que saca continuará sacando alternativamente desde cada uno de los lados de su campo hasta que falle el saque o pierdan el punto.

El primero en alcanzar **11 puntos con una diferencia de dos**, gana. Por ejemplo, si ambos están empatados a diez, el juego continúa hasta que uno gana por dos puntos de diferencia.

Son ELEMENTOS ÚNICOS del pickleball:

- **Regla del doble bote:** Después del saque es necesario dejar botar la pelota antes de devolverla al otro lado de la pista. En otras palabras, el equipo que debe efectuar el resto está obligado a permitir que la pelota bote una vez, y el equipo que ha sacado debe dejar que el resto del oponente bote en su campo de igual forma. Después de que hayan ocurrido los dos botes respectivamente, se pueden realizar voleas o dejar que la pelota bote.
- **Zona de "no volea":** un jugador no puede volear la pelota mientras permanece en la zona de no volea.

2. TERRENO DE JUEGO



3. EL SAQUE

MOVIMIENTO: El saque tiene que realizarse con un golpeo de mano baja de tal forma que la raqueta contacte con la pelota a la altura de la cadera. El movimiento del brazo describe un arco hacia arriba y la cabeza de la raqueta ha de estar por debajo de la cadera cuando contacta con la pelota.

POSICIÓN: el jugador sacará situándose por detrás de la línea de fondo, teniendo al menos un pie en contacto con el suelo en el instante del golpeo. El servicio se realiza dentro del área de saque, delimitado por la línea de fondo y las líneas imaginarias de prolongar la línea central y lateral (de lado desde el que se saca) de la pista.

ENVÍO DE LA PELOTA: el **servicio será diagonal** y hacia la pista contraria, teniendo que superar la zona de "no vuela" y aterrizando en el campo del contrario.

FALTAS: se consideran faltas de saque todas aquellas que no lleguen a la zona indicada del campo contrario o caigan fuera de los límites del terreno de juego. Solamente se permite un intento para realizar el servicio. No se considera falta y el jugador podrá repetir el saque cuando tras lanzar la bola, ésta no es golpeada y cae al suelo. Sólo se permite un intento de servicio, excepto en el caso de un «let», hecho que se produce cuando la pelota toca la red en el saque y cae en el cuadro de servicio del oponente. Se pueden producir más de un «let» en un mismo servicio. No hay límite en el número de «lets» en los que un sacador puede incurrir.

EL RECEPTOR: se colocará en una posición diagonalmente opuesta al jugador que saca. Por lo demás, su situación será libre dentro de este espacio diagonal opuesto.

REGLA DEL DOBLE BOTE: Regla del doble bote: tras el servicio la pelota ha de botar en cada uno de los campos antes de poder volar la pelota o golpearla sin que haya botado.

4. REGLAS DE ALTERNANCIA DEL SERVICIO

INDIVIDUALES: Se comienza sacando desde la derecha y se va alternando la posición derecha, izquierda, derecha, etc., en tanto que el jugador conserva el saque. El saque será efectuado en diagonal a la pista contraria. Cuando la puntuación entre los dos jugadores sea un número par, el servidor sacará siempre desde la derecha. De igual forma, cuando el tanteo sume un número impar se sacará desde la izquierda.

DOBLES: Igual que en individuales. Al inicio del partido cuando el servidor cometa falta o pierda el punto, el servicio pasa al equipo contrario. Cuando el jugador de la pareja ha cometido falta o pierde el saque, continúa sacando el compañero desde el lugar que corresponda.

5. FALTAS

- Enviar la pelota fuera de los límites del campo.
- Tocar la red con la raqueta o el cuerpo mientras la bola está en juego.
- La pelota en juego golpea al jugador oponente (perdería el punto).
- La pelota toca la red y no cae en el campo contrario.

6. LA ZONA DE NO VOLEA

Es el espacio comprendido entre las líneas laterales, la línea de no vuela y la red. Será falta cuando el jugador realice una volea y está dentro de esta zona o pisando alguna de las líneas que delimitan esta zona. Siempre y cuando el jugador no realice una volea y la pelota haya botado podrá golpear la pelota.

7. PUNTUACIÓN DURANTE EL PARTIDO

Solamente el equipo que está sirviendo puede sumar tantos. Se consigue un punto cuando el oponente no logra tocar una bola que bota dentro de los límites del campo o se gana el rally (el otro equipo falla en su golpeo).

El primero en alcanzar 11 puntos con una diferencia de dos, gana. Por ejemplo, si ambos están empatados a diez, el juego continúa hasta que uno gana por dos puntos de diferencia. Los partidos se juegan a tres juegos, ganando el equipo que consiga ganar al menos dos de ellos.

PRINCIPIOS TÁCTICOS

INDIVIDUALES

- Enviar la pelota hacia los espacios libres lejos del adversario.
- Desplazar al contrario del centro de la pista (juego adelante-atrás; derecha-izquierda)
- Recuperar la posición base lo más rápido posible.
- Fintar los golpes: hacer creer que se va a ejecutar un golpeo y en el último momento cambiarlo.

DOBLES:

- Apoyar al compañero: cubrir sus huecos en caso de necesidad.
- Ganar la red: se tienen más probabilidades de ganar el punto.
- Jugar con precisión más que con fuerza.

PRIMEROS AUXILIOS

Son las primeras acciones de cuidados que se prestan a las personas accidentadas o a un enfermo repentino.

CONSIDERACIONES GENERALES DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

- + Siempre que sea posible deben ser realizados por una persona cualificada.
- + Hay que atender primero a quien está más grave.
- + Hay que actuar con calma y transmitir sensación de seguridad.
- + No dejar a la persona afectada sola.
- + NO dar de comer ni de beber a la persona accidentada

EMERGENCIAS: Situaciones de importancia vital, LLAMA AL 112.

- Accidentes de tráfico.
- Pérdidas de consciencia, falta respiratoria, atragantados.
- Problemas de cardio-vasculares, traumatismos en la cabeza, la cara, o el tórax... zonas de mucho peligro.
- Enfermos en crisis.
- Hemorragias.
- Grandes quemaduras, ETC.

PAUTAS GENERALES DE ACTUACIÓN. CONDUCTA PAS (PROTEGER, AVISAR, SOCORRER)

PROTEGER: Realizar una valoración cuidadosa del entorno tomando medidas de precaución con el fin de evitar riesgos adicionales.

AVISAR: Activar los servicios de socorro llamando al 112, informando de la localización exacta, el número de personas involucradas, el tipo de lesiones y síntomas que presentan, características especiales, etc. Es importante verificar que la información ha sido recibida de forma correcta, siendo nosotros los últimos en colgar el teléfono.

SOCORRER: Primero, tranquilizar a la víctima. Sólo se moverá a la víctima única y exclusivamente cuando estén en una situación de peligro inminente ante un nuevo suceso

¿QUÉ DEBEMOS HACER EN CASO DE SER LOS PRIMEROS QUE ENCUENTREN ESTA SITUACIÓN?

ii Calma y prontitud!!

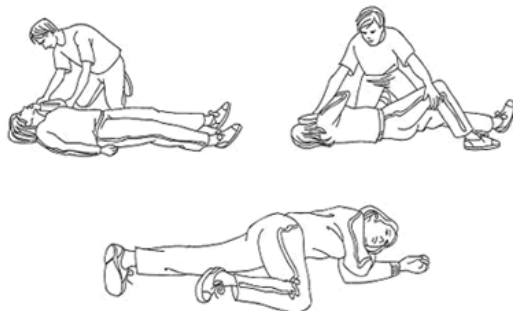
1º) Avisar al 112 → Ellos nos guían:

Explicar: Dónde estamos, qué ha pasado, qué estás viendo..., atender a todas las preguntas.

- Asegurar nuestra integridad, asegurar la zona.
- No mover a los heridos con posibles traumatismos.
- Lo primero es comprobar la conciencia y la respiración.

2º) ¿Está consciente? Para saber si una persona está **CONSCIENTE** hay que arrodillarse a su lado, a la altura del tórax, y preguntarle en voz alta y clara. Si contesta, mantiene las constantes vitales.

→ **SÍ:** Poner en la PLS



POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD (PLS)

Si el lesionado está inconsciente, pero respira y no existe traumatismo, lo colocaremos en una posición de seguridad para prevenir las posibles consecuencias de un vómito.

1. Arrodillarse junto al accidentado y flexionar en ángulo recto el brazo del accidentado más próximo al reanimador con el codo doblado y la palma de la mano hacia arriba.
2. Flexionar la pierna del accidentado más alejada al reanimador
3. Girarlo suavemente hacia el reanimador tirando de la pierna flexionada y empujando del hombro simultáneamente, de forma que quede tumbado lateralmente con la cadera y rodilla dobladas en ángulo recto.
4. Extender la cabeza hacia atrás y colocar la mano del paciente que queda arriba con el dorso de la misma bajo la mejilla, para mantener la extensión de la cabeza.
5. Seguiremos a su lado vigilando sus signos vitales hasta que llegue la ayuda solicitada.
Si no reacciona, continuamos con el siguiente paso.

→ **NO:** Llamar 112, Comprobar respiración y el pulso. **TECNICA VOS** (VER, OIR Y SENTIR LA RESPIRACION)

3) ¿RESPIRA? Para saber si una persona **RESPIRA**, hay que observar al accidentado utilizando vista, oído y tacto, comprobando que existen movimientos torácicos y abdominales.

Si respira, también su corazón funciona. Le ponemos en PLS.

Si no respira, realizar las maniobras de reanimación respiratoria.

MANIOBRAS DE REANIMACIÓN RESPIRATORIA

- Colocar a la víctima en posición de decúbito supino (boca arriba).
- Abrir las vías aéreas.
- Hiperextender el cuello (maniobra frente-mentón).
- Extraer cuerpos extraños si los hubiese.
- Tapar la nariz con los dedos índice y pulgar.

Ventilación:

- Inspirar un poco más aire del habitual y sellando bien los labios de la víctima, insuflar el aire lentamente (también puede ser boca-nariz, boca-estoma o boca a boca-nariz).
- Comprobar que el tórax se eleva como señal de que ha entrado aire.
- Apartarse para dejar salir el aire.
- Repetir la insuflación aproximadamente cada 4 ó 5 segundos.

4) ¿ TIENE PULSO? Para saber si una persona **TIENE PULSO**, hay que explorar el pulso arterial. Se comprueba tomando el pulso central, radial o carotideo con los dedos índices y medio de la mano.

Si no tiene pulso, realizar la reanimación cardiopulmonar y el masaje cardíaco.

MASAJE CARDÍACO

Colocar a la víctima en posición de decúbito supino.

+ Localizar el punto de compresión (dos dedos por encima del final del esternón), aplicar el talón de la mano y enlazar la otra (en bebés los pulgares).

+ Con los brazos extendidos, realizar las compresiones, secas y perpendiculares, dejando caer el peso del cuerpo. No hay que realizar fuerza con los brazos

.Frecuencias:

Adultos: 80-100 p/m

Niños: 100 p/m

Bebés: 120 p/m

Combinación de insuflación y masaje: 30 compresiones-2 insuflaciones-30-2...



OBSTRUCCIÓN COMPLETA DE LAS VÍAS AÉREAS

Síntomas:

- Víctima que no habla ni tose, pero está consciente.

Actuación:

- Golpes interescapulares:
- Inclinar a la víctima hacia delante.
- Dar 4 o 5 palmadas en la espalda, entre los hombros.
- Si no son efectivos, realizar la maniobra de Heimlich.

Maniobra de Heimlich:

- Colocarse detrás de la víctima y rodear su cintura con los brazos.
- Cerrar la mano y colocar el nudillo del dedo pulgar cuatro dedos por encima del ombligo.
- Con la otra mano, coger el puño de la primera y hacer una presión fuerte hacia dentro y arriba, en dirección a los pulmones.
- Aflojar la presión sin perder el punto de aplicación de la maniobra.
- Repetir la secuencia tantas veces como sea necesario, hasta lograr la expulsión del cuerpo extraño.