

1.- LAS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA. -

Son muchos los deportes y las actividades que podemos desarrollar y llevar a cabo hoy día en el entorno natural. Constantemente realizamos salidas y paseos por el campo, excursiones a la montaña....lo que ha hecho que en cierta medida pase factura a nuestra naturaleza.

Debemos intentar siempre que llevemos a cabo alguna actividad en el entorno natural, ensuciar y contaminar lo menos posible. Es importante dejar el lugar en las mismas condiciones que lo encontramos, limpio, sin alteraciones....

Todas las actividades que podemos desarrollar en el entorno natural se realizan en tres ámbitos o medios concretos:

- **Terrestre.**- Son aquellas de las que hemos hablado antes, marcha, senderismo, acampada, escalada, orientación, esquí...
- **Acuático.**- Actividades como piragüismo, descenso de cañones, rafting, vela...
- **Aéreo.**- Tales como ala delta, vuelo sin motor....

Por lo tanto es importante tener en cuenta nuestro compromiso con el entorno natural; podemos hacer uso de él para divertirnos, pero siempre sin alterarlo y contribuyendo a su conservación y mejora.

2.- LA ORIENTACION. -

La Orientación es la acción de situar un objeto o cosa con respecto a los puntos cardinales.

El Mapa es la representación gráfica, a escala, de un terreno sobre el plano; es un elemento de mucha utilidad para las carreras de orientación.

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

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.

+ ¿Qué es el deporte de Orientación?. -

Es un deporte en el que los competidores deben visitar unos puntos marcados en el terreno, llamados controles, en el menor tiempo posible, ayudados sólo por un mapa y una brújula.

Para encontrar los controles sobre el terreno hay que 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.

El objeto que tienes que encontrar se llama **BALIZA**, y la hoja donde apuntas lo que te encuentras se llama **HOJA DE CONTROL**.

+ 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.
- 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 cardina

3.- LOS JUEGOS POPULARES Y DEPORTES TRADICIONALES.-

A lo largo de esta Unidad Didáctica hemos visto diferentes tipos de juegos y deportes que, si bien hoy día no vemos a diario en nuestras calles, han sido la forma elegida por nuestros abuelos de pasar sus ratos libres.

El título del tema ya destaca dos actividades distintas que vamos a diferenciar ahora.

+ **Juegos Populares.**- Son juegos de carácter tradicional usualmente derivados de actividades laborales. No están excesivamente reglamentados, y si existen reglas vienen del mutuo acuerdo entre los jugadores. Los instrumentos y el terreno de juego no están en la mayoría de los casos delimitados, sino que está en función de la localidad donde se practica.

+ **Deportes tradicionales.**- proceden de la evolución de los juegos populares, fruto de una mayor popularidad e intensidad de práctica. El juego se reglamenta y los instrumentos y el terreno se unifica (igual para todos). Las técnicas para conseguir resultados evolucionan y existen competiciones regladas.

Pero en la mayoría de los casos hoy día se utiliza indistintamente el término juegos populares y deportes tradicionales.

Una vez hecha esta diferencia vamos a repasar los distintos tipos de juegos y deportes vistos en función del tipo de tarea a realizar:

- **Juegos y deportes de locomoción.**- (Marcha, carreras, equilibrios, saltos) Hemos visto las carreras de sacos, salto pasiego, recogida de Lokotxas,
- **Juegos y deportes de lanzamiento de distancia.**- Lanzamiento de barra, reja.
- **Juegos y deportes de lanzamiento de Precisión.**- Los bolos, el macibol, la rana, rayuela, chito...
- **Juegos y deportes de Fuerza.**- Sogatira...
- **Juegos y deportes de pelota o balón.**- El frontón, la pelota vasca, la pelota valenciana....

También hemos podido hacer un repaso por aquellos **Juegos Infantiles** a los que nos gustaba o todavía gusta jugar en el colegio: Tulipán, el rescate, el látigo, el pañuelo, la comba....

Sin olvidar todos aquellos **juegos que habéis preparado vosotros** y que también hemos llevado a cabo en las clases: el escondite inglés, la peonza, torito en alto, las chapas, balón prisionero...

4.- EL BEISBOL.-

El Beisbol que nosotros jugamos en clase es un beisbol adaptado, modificamos algunas reglas sensiblemente para poder llevarlo a cabo en el IES.

El béisbol o pelota base es un deporte típicamente americano que cuenta ya con casi dos siglos de existencia. El béisbol es un deporte practicado por dos equipos, con nueve jugadores cada uno, que se alternan sucesivamente en juego ofensivo y defensivo. Lo que en otros deportes se denominan goles, puntos, etc., en el béisbol se llaman **CARRERAS**.

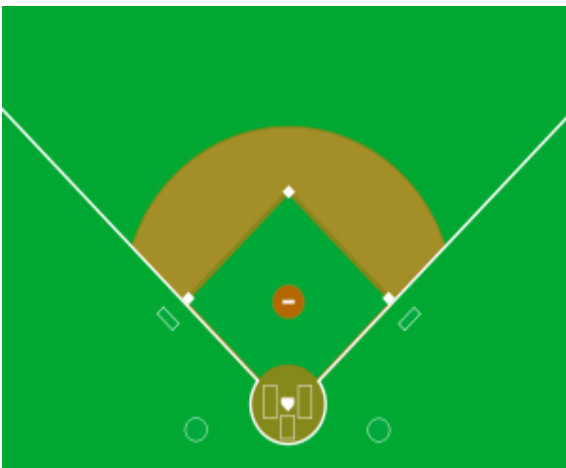
La duración del juego no tiene tiempo limitado. El cambio entre equipo defensivo o atacante se produce al conseguir el equipo que defiende eliminar a tres jugadores del equipo que ataca.

Un jugador ATACANTE es eliminado cuando:

- a).- Su pelota bateada es cogida en el aire, sin que haya tocado antes en el suelo.
- b).- Cuando le cantan tres strikes (pelotas lanzadas correctamente) y que el bateador no consigue golpear.
- c).- Es tocado por un jugador defensivo con la pelota bateada cuando él se dirige a una base por el terreno de juego.

Algunas reglas básicas. -

- El jugador que batea DEBE SALIR obligatoriamente si el lanzamiento es correcto, es decir, si la pelota sale hacia delante.
- Si el Pícher lanza 3 bolas malas (la pelota no va entre la cintura y el hombro del bateador) y el bateador no mueve el bate, habrá cambio de Pícher y el bateador adelantará una base.
- Si dos corredores coinciden en la misma base, se eliminará el jugador que lleve más tiempo en esa base.



PRIMEROS AUXILIOS: METODO RICE

El método RICE es un tratamiento de Primeros Auxilios que se puede utilizar en el caso de sufrir una lesión, esguince o torcedura. Pese a ser un tratamiento efectivo, para evitar que empeore la zona lesionada, siempre es recomendable acudir a un médico profesional para que examine la lesión con profundidad.

El método RICE es sencillo de recordar y podemos aplicarlo en nuestra propia casa. Se denomina RICE por sus siglas en inglés: REST (reposo), ICE (hielo) COMPRESSION (compresión) y ELEVATION (Elevación).

REPOSO.- Esta parte es fundamental. En el momento en el que suframos una lesión, debemos cesar nuestra actividad física ya que el cuerpo necesita tiempo de descanso para poder recuperarse.

HIELO.- La terapia con hielo o **crioterapia** es el tratamiento más usado para las lesiones deportivas agudas y requiere de poco tiempo de preparación. Consiste en aplicar hielo sobre la lesión, evitando siempre el contacto directo con la piel para evitar quemaduras por frío. Si no se dispone en casa del material necesario, se puede utilizar una bolsa de guisantes congelados (que se

adapta muy bien a la forma de nuestro cuerpo) o envolver cubitos de hielo y tapar con un trapo o toalla. La aplicación de hielo **no debe sobrepasar los 20 minutos** de exposición, y se puede repetir el proceso varias veces al día en intervalos separados de tiempo.

La aplicación de hielo a una lesión, en su fase aguda, puede disminuir considerablemente el alcance de los daños. **Las propiedades del hielo** en este tipo de lesiones posibilita:

- + La disminución de la hemorragia de la hemorragia por vasoconstricción en el sitio de la lesión y así disminuye la inflamación.
- + La reducción del dolor.
- + La reducción de los espasmos musculares.

COMPRESIÓN. -El objetivo es disminuir la irrigación de la sangre en el área lesionada. Se puede utilizar un vendaje sin apretar demasiado para no bloquear la circulación sanguínea.

ELEVACIÓN. - Con la elevación del miembro lesionado se busca reducir la presión arterial de la zona lesionada, buscando que se reduzca la inflamación y disminuya el dolor.

Hay que tener en cuenta que el método RICE es eficaz para las lesiones leves y como tratamiento de primeros auxilios. En caso de persistir los síntomas, es necesario acudir a un especialista que examine el alcance de la lesión.

RICE: reposo, hielo, compresión y elevación

