

TEORÍA SEGUNDO TRIMESTRE – 1º BACHILLERATO

1. LA COORDINACIÓN

La coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.

1.1. Tipos de coordinación.

- A. En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada:
- Coordinación Dinámica General: es el buen funcionamiento existente entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética en movimiento. Gran participación muscular.
 - Coordinación óculo-segmentaria: unión entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Óculo-manual u óculo-pédica.
- B. En función de la relación muscular, bien sea interna o externa:
- Coordinación intermuscular (externa): participación adecuada de los músculos involucrados en el movimiento.
 - Coordinación intramuscular (interna): capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

FACTORES QUE DETERMINAN LA COORDINACIÓN	
Velocidad de ejecución	Elasticidad muscular
Cambios de dirección y sentido	Nivel de condición física
Grado de entrenamiento	Herencia genética
Altura del centro de gravedad	Edad
Duración del ejercicio	Grado de fatiga
Cualidades psíquicas del individuo	Tensión nerviosa

1.2. Proceso evolutivo de la coordinación.

- Infancia (0-3 años): se adquiere la suficiente madurez nerviosa y muscular para asumir las tareas de manejo del propio cuerpo. Coordinaciones globales y primeras coordinaciones óculo-manuales.
- Educación infantil (3-6 años): Desarrollo de las funciones motoras para un correcto desarrollo motriz y cognitivo. Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control del propio cuerpo.
- Educación primaria (6-12 años): Se determina el desarrollo del sistema nervioso y los factores neuro-sensoriales de la coordinación.
- Educación secundaria (12-18 años): la maduración sexual y el crecimiento general del cuerpo conllevará un retroceso en la coordinación de los movimientos. La coordinación irá mejorando en función de la mejora de las cualidades físicas.

2. EL EQUILIBRIO

El equilibrio es el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio.

2.1. Tipos de equilibrio.

- A. Equilibrio estático: control e la postura sin desplazamiento.
- B. Equilibrio dinámico: reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad.

FACTORES QUE DETERMINAN LA COORDINACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Factores sensoriales: órganos sensoriomotores y sistema plantar. - Factores mecánicos: fuerza de la gravedad, centro de gravedad, base de sustentación y peso corporal. - Otros factores: motivación, capacidad de concentración, inteligencia motriz, autoconfianza.

2.2. Proceso evolutivo del equilibrio.

- Infancia (0-3 años): hacia los doce meses se da el equilibrio estático con los dos pies, y el equilibrio dinámico cuando comienza a andar.
- Educación infantil (3-6 años): Gran mejora del equilibrio debido a que se empiezan a dominar determinadas habilidades básicas.
- Educación primaria (6-12 años): Las conductas de equilibrio se van perfeccionando y son capaces de ajustarse a modelos.
- Educación secundaria (12-18 años): Etapa idónea para la mejora del equilibrio dinámico. Debido a la inactividad, aparece cierta involución debido al deterioro del sistema nervioso y locomotor.

3. EL BÁDMINTON

3.1. Introducción.

El bádminton es un deporte de raqueta de los llamados de adversario, donde dos personas se enfrentan separados por una red, cada uno en su campo, también existen las modalidades de dobles y dobles mixto. El objetivo del juego es enviar el volante al campo contrario sin que el rival sea capaz de devolverla.

A diferencia de otros deportes de raqueta, en el bádminton no se juega con pelota, sino con un proyectil con plumas insertadas llamado volante o pluma.

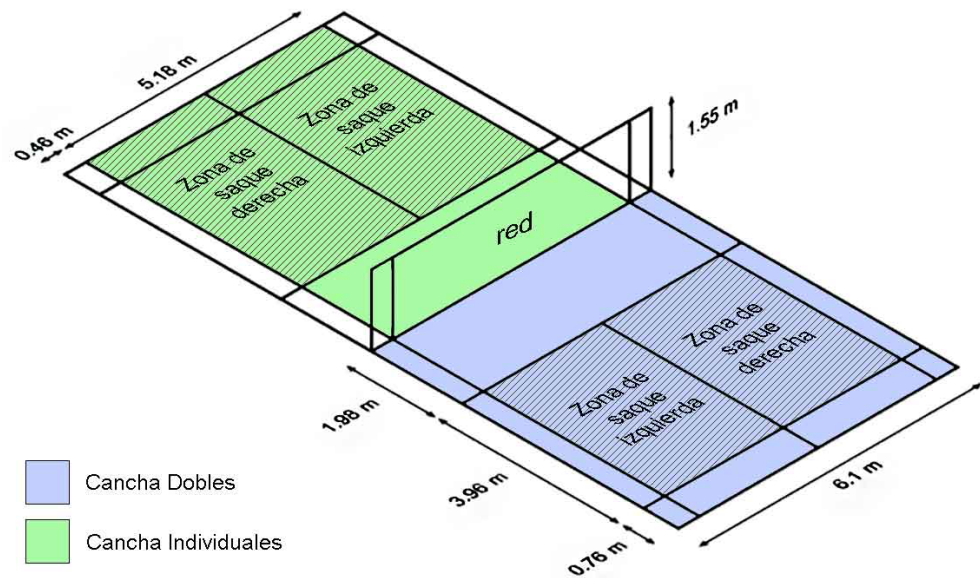
Los jugadores deben golpear el volante con sus raquetas para que éste cruce la pista por encima de la red y caiga en la de los oponentes. El punto finaliza cuando la pluma toca el suelo, y solo puede ser golpeada una vez para que pase la red.

3.2. Cómo coger la raqueta.

Se utilizará la **empuñadura universal**. Se debe agarrar la empuñadura cerrando los dedos sobre ella y colocando el pulgar entre el dedo índice y los demás. El agarre debe ser firme, pero sin una tensión continua, justo hasta el momento de impactar con el volante, entonces apretamos fuertemente la empuñadura, cerrando los dedos sobre ésta.



3.3. Medidas del campo y material.



- Cancha Dobles
- Cancha Individuales



3.4.Sistema de puntuación y servicio.

Los partidos se juegan a 3 sets de 21 puntos (con una diferencia de dos puntos en el set). En cada set, los jugadores puntúan siempre que ganen el punto que estaban disputando. El partido lo gana el primero que consiga 2 sets.

Al principio de cada punto, el jugador que sirve y el que recibe deben situarse en diagonales opuestas de la zona de servicio. El sacador debe golpear el volante para que éste aterrice en la zona de servicio rival. Si la puntuación es par o 0 sacamos desde el lado derecho, y si es impar desde el izquierdo, colocándose el adversario en la zona de saque diagonal.

3.5.Técnica: los golpes en bádminton.

- El servicio o saque.

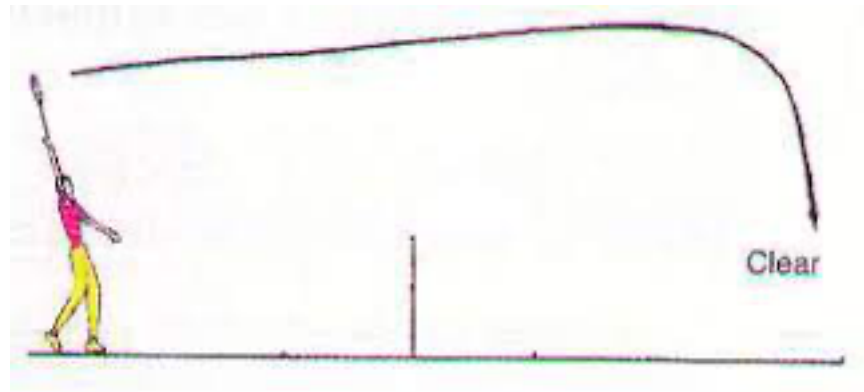
Saque corto: se ejecuta normalmente de revés y a una altura muy baja, pegado a la red pero sin tocarla, para obligar al adversario a que golpee desde abajo con un golpe defensivo.

Saque largo: Se ejecuta normalmente del derecho. El volante lo enviamos al fondo de la pista y alto, con una acción final potente de la muñeca. Si se queda corto facilita la ejecución de un remate por parte del adversario.



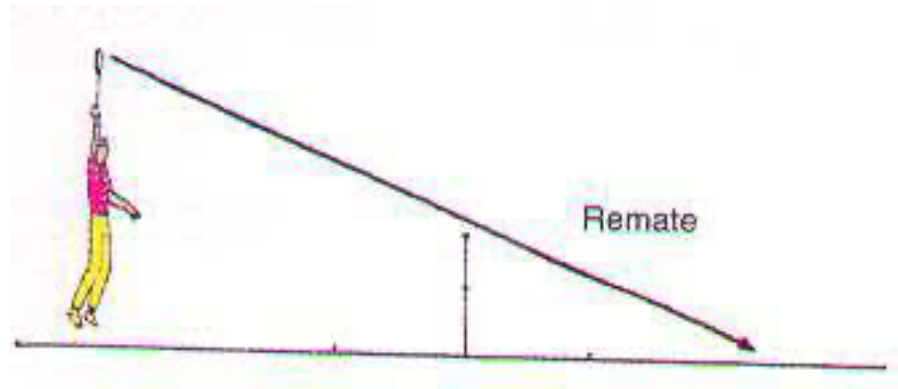
- Clear.

Golpe de fondo a fondo de la pista. Se da un impulso fuerte al volante para que pueda llegar al final de la pista contraria. Se realiza por encima de la cabeza con el codo totalmente extendido.



- Remate.

Es el golpe mas ofensivo. Con la raqueta en alto se golpea con fuerza el volante con los pies en el suelo o saltando.



- Dejada alta.

Se hace con el codo alto y es un golpe suave dejando el volante en la red. Es un golpe de ataque y de engaño. Se suele utilizar desde el fondo o mitad de la pista.



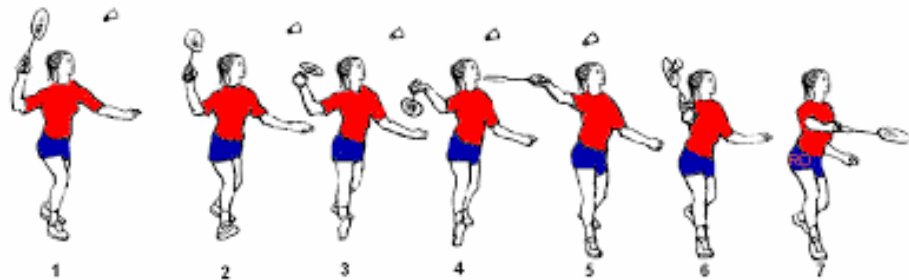
- Dejada baja.

Se envía el volante por detrás y cerca de la red cuando el contrario esté lejos o mientras el adversario intenta recuperar la posición.



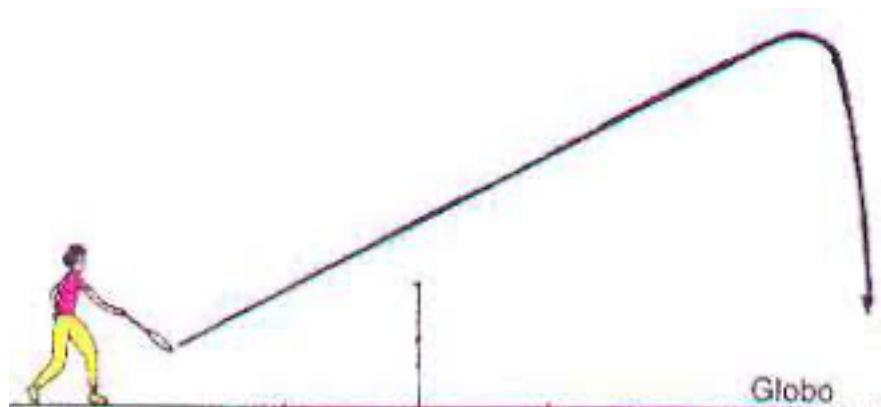
- Drive.

Es un golpe a media altura. La raqueta se coloca delante del cuerpo y a la altura del hombro. Es un golpe rápido y plano.



- Globo.

Es un golpe defensivo de trayectoria alta. El golpe se realiza desde abajo y el volante la al fondo de la pista.



3.6.Las faltas.

En bádminton es falta si:

- Se saca por encima de la cintura, o la cabeza de la raqueta al golpear el saque está por encima de la mano que sostiene la raqueta.
- El volante cae fuera del área correspondiente.
- En el momento del saque alguno de los jugadores está fuera del área que les corresponde o pisando las líneas.
- Se golpea el volante en campo contrario.
- Un jugador durante el punto toca la red o los postes.
- El volante queda atrapado en la red o en la raqueta de un jugador, o si se golpea dos veces consecutivas en el mismo campo.

4. EL TENIS

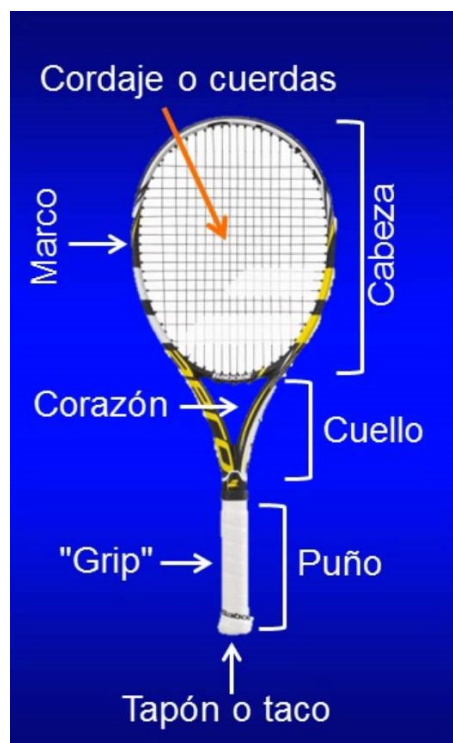
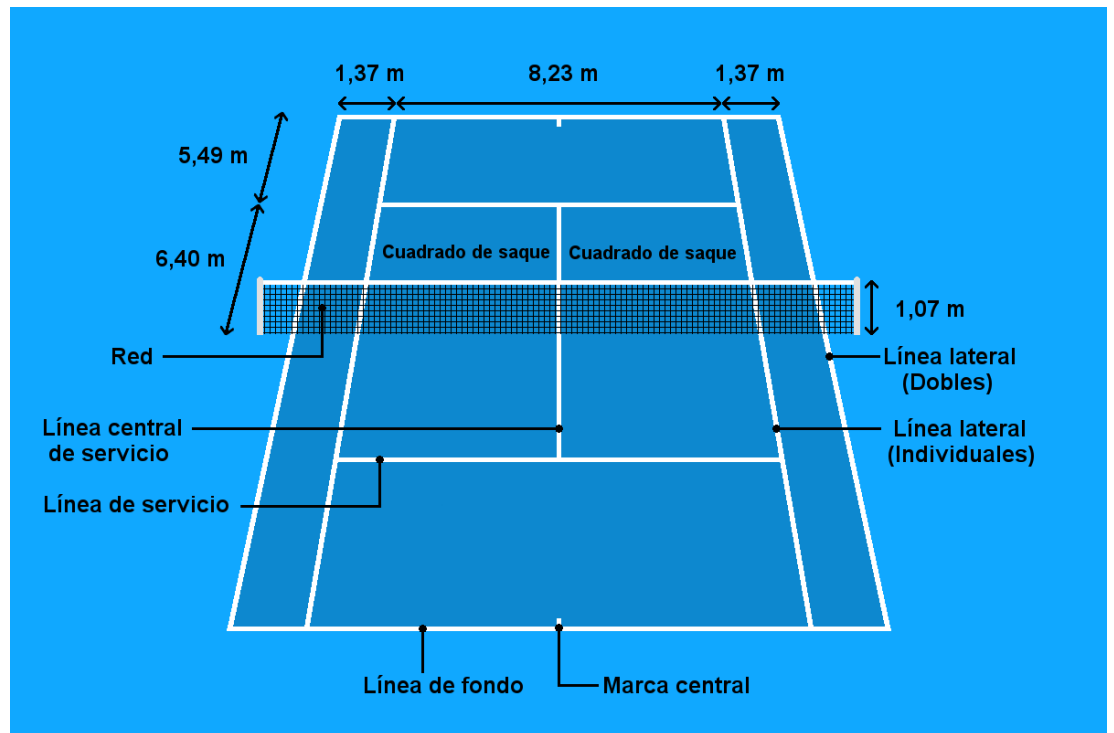
4.1. Introducción.

El tenis es un deporte de raqueta que se practica en un terreno llano, rectangular, dividido por una red intermedia, al que se llama cancha. Se disputa entre dos jugadores (individuales) o entre dos parejas (dobles) jugando con raquetas y pelotas y consiste en golpear la pelota después de un rebote con la raqueta para que vaya de un lado al otro del campo pasando por encima de la red.

4.2.Reglas de juego

Un partido de tenis comienza con el saque de uno de los jugadores, que debe golpear la bola de tal forma que rebote dentro del cuadro diagonal al del lado del que saca. Por cada punto, el jugador que saca tiene dos oportunidades; si falla la primera, tiene otra más, a menos que al primer intento la pelota toque la red y luego caiga en el cuadro que le toca, ya que se repetirá el saque. Después del saque, ambos jugadores deberán pasar alternativamente la bola de un campo al otro en busca de que su rival no pueda devolverla antes de que rebote dos veces; si sucede esto conseguirá un punto. Ganando cuatro puntos se consigue un juego, y ganando seis juegos se consigue un set. Un partido puede disputarse al mejor de tres o cinco de sets.

4.3. Medidas de la pista y material.



4.4.Puntuación.

Un partido de tenis está compuesto por sets. Cada set está formado por juego, y éstos a su vez por puntos.

El primero es ganar 6 juegos con una diferencia mínima de 2 con respecto a su rival es el ganador del set. En caso de que ninguno de los dos tenga una ventaja de 2 juegos al llegar a 6, se jugará un set definitivo (tie break) el cual se jugará al mejor de 7 puntos y teniendo que ganar con una diferencia de 2. Cuando un jugador gana su primer punto, su tanteador es 15, cuando gana 2 puntos es 30, y cuando gana 3 puntos es 40. En caso de llegar empates a 40-40, el ganador del siguiente punto consigue ventaja, y para ganar el juego, tiene que tener una diferencia mínima de 2 puntos.

4.5.Técnica: los golpes en tenis.

- Saque.

Es el golpe más importante del tenis, ya que sin este no daría comienzo el punto. Su correcta ejecución, puede permitir al sacador empezar el punto con ventaja. Puede diferenciarse entre un saque potente o un saque de seguridad.



- Derecha (drive).

Es el golpe básico. Consiste en golpear la pelota después del bote desde el lado dominante del jugador. Para realizarlo correctamente, debes perfilarte a la pelota, realizar un golpeo continuado, el cual finalice en el lado contrario.



- Revés.

El golpeo se realiza en el lado opuesto a la derecha o drive. Es un golpeo que puede realizarse a una mano o con dos.



- Globo.

Es un golpe sencillo que se utiliza para pasar la pelota por encima del jugador contrario. Puede utilizarse para sobrepasar a un jugador que está en la red o como defensa.



- Volea.

Es el golpe que se realiza antes de que la pelota bote en el suelo. Suele realizarse cerca de la red para finalizar un punto. La raqueta debe estar en todo momento por delante del cuerpo y, generalmente, por encima del hombro.



- Dejada.

Es un golpe en el que se le resta potencia a la pelota para que caiga cerca de la red. Se utiliza generalmente cuando el tenista rival se encuentra en el fondo de la pista.



- Remate.

Es un golpe que se realiza por encima de la cabeza y, generalmente, con gran potencia, buscando este ser un golpe definitivo. Se realiza cuando la pelota viene muy alta.



4.6.Faltas básicas.

- El inicio de la jugada está basado en un saque o servicio con la finalidad que los jugadores impulsen la pelota hasta la cancha del oponente siempre dentro de un arco diagonal dentro de la pista. Lo más importante es que la pelota no toque la red y que cuando la pelota caiga lo haga dentro del rectángulo ubicado en posición diagonal desde el sitio desde donde se inició el saque.

- Si en el instante que se realiza el saque, la pelota por alguna circunstancia sale del rectángulo contrario sin tocar el suelo se debe marcar esta jugada como una falta teniendo el sacador la oportunidad de volver a sacar. Si vuelve a fallar de manera consecutiva se otorgará el tanto al oponente.
- En el caso de que el jugador que saque pase al otro lado de la pista, pero tocando la red, el jugador que haya sacado tendrá nuevamente otra oportunidad de sacar. Debemos destacar que si ya el sacador ha realizado la jugada podrá realizar una más.
- Una de las reglas del tenis más importante, es que se debe devolver la pelota golpeándola por el jugador que la reciba en su pista. La pelota puede ser devuelta antes de que toque el suelo. Sólo se puede dejar que como máximo la pelota bote dentro de tu pista una sola vez. En el caso que el jugador no pueda devolver la pelota se le otorga la puntuación al otro jugador.