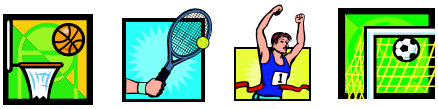
I.E.S. Liceo Caracense
Departamento de Educación Física



Libro de teoría

1º E.S.O.

1ª Evaluación

Conceptos generales de la actividad física

Es conveniente aclarar algunos conceptos que facilitarán la posterior comprensión de este tema y contribuirán a unificar el lenguaje que utilizamos habitualmente.

Entendemos por **actividad física** cualquier movimiento corporal que tiene como resultado un gasto de energía superior al que se tiene en reposo.

Entendemos por **ejercicio físico** toda actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tenga por objetivo estar en forma o la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la condición física.

Entendemos por **condición física** la capacidad y la vitalidad que permite a las personas hacer sus tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo libre activo, a la vez que ayuda a evitar enfermedades y lesiones resultantes de la falta de actividad. La condición física consiste en un conjunto de características que los individuos poseen o consiguen en relación con la capacidad de realizar actividad física.

Cualidades físicas básicas

Entendemos por cualidades físicas básicas los requisitos motores sobre los cuales el hombre y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas. Las cualidades físicas se desarrollan mediante el entrenamiento y determinan la condición física de un individuo. El desarrollo de estas cualidades físicas básicas influye de una manera determinante en el aprendizaje de las habilidades técnicas y tácticas de los deportes y en el aprendizaje motor del individuo. Las cualidades físicas básicas son:

- Resistencia.
- Velocidad.
- Fuerza.
- Flexibilidad.
- Coordinación.

1- Resistencia

Concepto: existen muchas definiciones de resistencia pero todas ellas se pueden incluir en la siguiente; la resistencia es la capacidad de un deportista para realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

Las pruebas de fondo en atletismo son un ejemplo claro de resistencia

2- Fuerza

Concepto: es la capacidad del deportista de oponerse o vencer una resistencia externa gracias a la contracción muscular.

El lanzamiento de peso en atletismo requiere un alto grado de fuerza

3- Velocidad

Concepto: es la capacidad del deportista que le permite moverse o desplazarse en el menor tiempo posible y a la máxima intensidad.

Los 100 metros lisos es la prueba reina de la velocidad

4- Flexibilidad

Concepto: entendemos por flexibilidad del deportista la unión entre la movilidad articular y la elasticidad muscular.

Ejemplo de estiramientos

Factores que determinan la flexibilidad

a – La movilidad articular: la configuración de cada articulación depende de los segmentos óseos que la forman, de los tendones, de los ligamentos y de otros elementos articulares.

b- La elasticidad muscular: los tejidos articulares (tendones, ligamentos, músculos, etc.) que conforman la articulación pueden estirarse y

acortarse, pero la elasticidad más importante que hay que tener en cuenta es la elasticidad muscular.

En gimnasia deportiva la flexibilidad es una condición indispensable

5- Coordinación

Concepto: es la cualidad que tiene el cuerpo del deportista, o una de sus partes, para desarrollar en una secuencia ordenada y eficaz un gesto o acción determinados bajo la acción cerebral.

El tenis es un deporte que exige un alto grado de coordinación

Calentamiento

Toda actividad que trabaje las cualidades físicas básicas de un deportista debe ir precedida de un calentamiento. Entendemos por calentamiento el conjunto de ejercicios que se ejecutan antes de realizar una actividad física más intensa y que sirve para preparar el organismo para el esfuerzo y evitar lesiones.

El principal objetivo del calentamiento, como su nombre indica, es el de elevar la temperatura corporal, lo que lleva asociados una serie de **efectos u objetivos:**

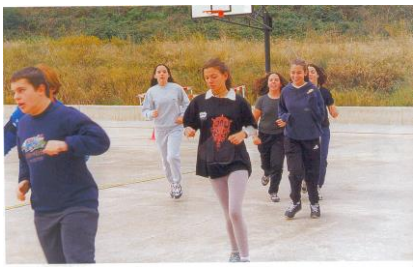
a- Mejorar la funcionalidad muscular, esto quiere decir que mejora la capacidad del músculo para contraerse y relajarse, y también las capacidades elásticas, así reducimos la posibilidad de que se produzcan lesiones como las contracturas.

b- Activar las articulaciones, que se lubrican con el movimiento y prepara los ligamentos para el esfuerzo; evitando así posibles lesiones como los esguinces.

c- Se activan las funciones orgánicas activando el sistema cardiocirculatorio y nervioso.

El calentamiento tiene unas **fases** que son:

a- Carrera continua y variada, que consiste en correr suave durante 8 o 10 minutos; la mitad de este tiempo son de carrera y la otra mitad se intercalan ejercicios variados como correr de lado, levantando rodillas, agachándose etc.



El calentamiento en las clases de educación física debe ser la primera actividad a realizar

b- Movilidad articular, que consiste en realizar movimientos circulares y suaves con todas las articulaciones del cuerpo.

c- Estiramientos musculares, que consiste en estirar los grandes grupos musculares con ejercicios estáticos (cuádriceps, gemelos aductores).

d- Ejercicios de carrera, se realizan con mayor intensidad que en la carrera continua, como ejemplo levantar rodillas, elevación de talones, carrera lateral, multisaltos muy suaves, etc.

Aparato locomotor

El cuerpo humano está formado por un conjunto de elementos que le proporcionan una estructura y una forma y cuya función es sostenerlo y hacerlo mover. De estos elementos, unos son pasivos: los huesos; otros son puntos móviles: las articulaciones; y otros son activos: los músculos.

a- Los huesos: son estructuras rígidas cuya función es sostener el cuerpo, posibilitar el movimiento constituyendo las palancas, y proteger órganos y vísceras (los huesos del cráneo protegen el cerebro, los de la caja torácica protegen el corazón y los pulmones). El conjunto formado por todos los huesos de nuestro cuerpo se denomina esqueleto.

Esquema de los huesos del cuerpo humano

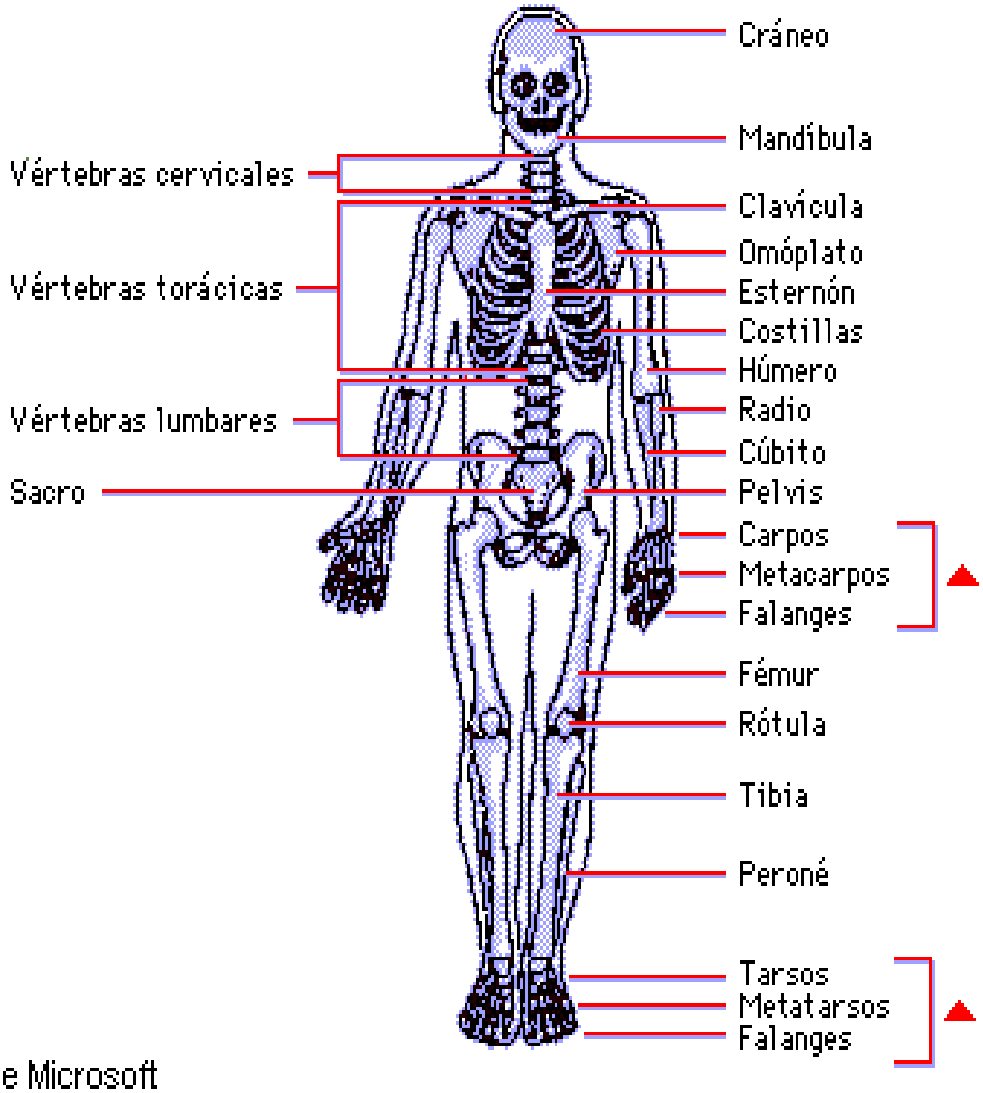
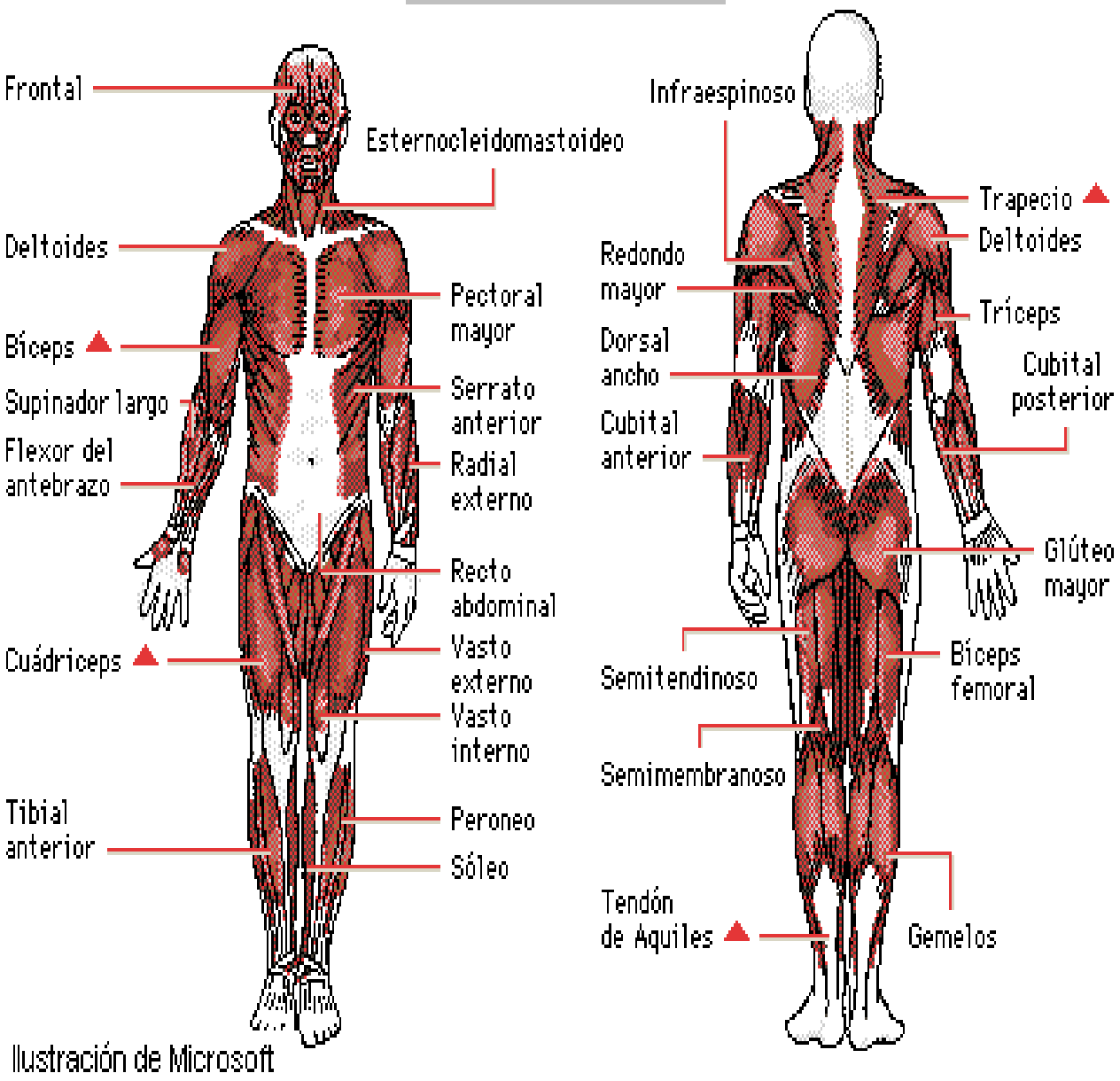


Ilustración de Microsoft

b- Los músculos: son los órganos encargados de generar el movimiento, gracias a la contracción muscular. Funcionan como un motor que produce movimiento y para ello necesitan energía. Los músculos obtienen la energía a partir de los nutrientes (degradados por el aparato digestivo) y del oxígeno (captado por el aparato respiratorio) que son transportados por la sangre (aparato cardiocirculatorio) a los músculos. Los músculos se pueden dividir en tres **partes,** una central que se denomina **vientre** y dos porciones extremas que reciben el nombre de **tendones**. Los tendones son los encargados de unir el músculo con el hueso. A esta unión se la denomina inserción.

Esquema de los músculos del cuerpo humano



c- Las articulaciones: son las juntas de unión entre dos o más huesos, permitiendo en la mayoría de los casos el movimiento entre dos segmentos óseos. Existen articulaciones fijas, como las del cráneo; y móviles, como la rodilla.

En un deporte como el tenis, el correcto funcionamiento de las articulaciones influye de manera decisiva en el rendimiento del jugador

Habilidades gimnásticas

Antiguamente, para prepararse para las diversas actividades que podrían surgir en la vida, se desarrollaban determinados ejercicios físicos, que eran conocidos como gimnástica. Después pasaron a denominarse "gimnasia". Esta gimnasia es muy variada, aunque la gimnasia deportiva deriva de la escuela alemana de Jahn de principios del siglo XIX, y la gimnasia rítmica de la escuela alemana de Bode de 1911.

Habilidades gimnásticas practicadas en clase de Educación Física

Los tipos de habilidades gimnásticas practicadas en la clase de Educación Física son los siguientes:

1- Los volteos: el ejercicio básico en todos los aparatos es el volteo o voltereta en el aire, que consiste en hacer que el cuerpo gire sobre sí mismo hacia atrás o hacia delante, agrupado o desplegado. Para la ejecución de un volteo básico agrupado debemos saber que:

A- La cabeza debe ir recogida y los brazos pegados al cuerpo.

B- La espalda ha de estar perfectamente curvada.

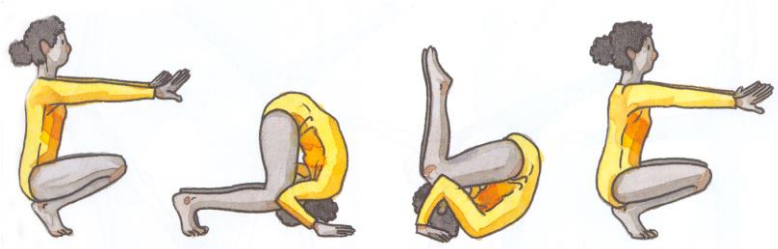
C- Las piernas se deben llevar completamente flexionadas y las rodillas pegadas al pecho.

D- Las manos y los brazos deben favorecer el impulso dado al cuerpo para rodar, levantarse o mantener el equilibrio, y para adquirir la posición final correcta mediante un vigoroso tirón.

E- El gimnasta debe cuidar siempre la elegancia y la perfección de los movimientos, manteniendo el cuerpo erguido y estirado el mayor tiempo posible.

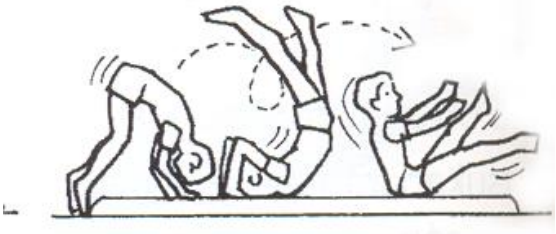
2- Rodamientos; en este tipo distinguimos:

A- Voltereta hacia delante: ponemos las manos en el suelo, con las puntas hacia delante y nos impulsamos con las piernas para dar la voltereta, **sin apoyar** la cabeza, mantenemos la barbilla pegada al pecho.

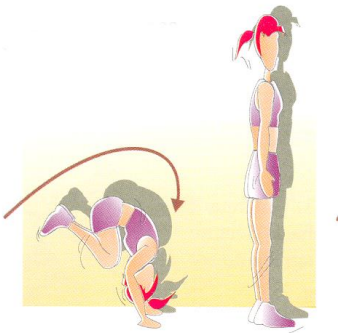


B- Voltereta hacia atrás agrupada: nos situamos de espaldas a la colchoneta. Nos dejamos caer hacia atrás, pegamos la cabeza al pecho y apoyamos las manos a la altura de los hombros. Hay que impulsarse hacia atrás hasta que las palmas toquen el suelo, mantenemos las rodillas pegadas al pecho y continuamos con el impulso hasta dar la vuelta completa.

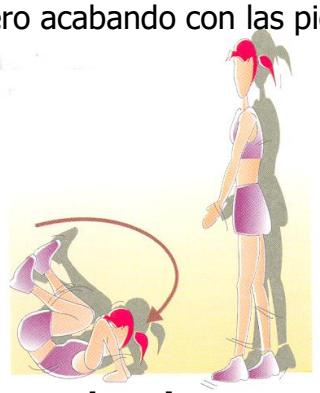
C- Voltereta hacia delante con las piernas abiertas: igual que la voltereta hacia delante, pero hay que acabar con las piernas abiertas y rectas en posición vertical.



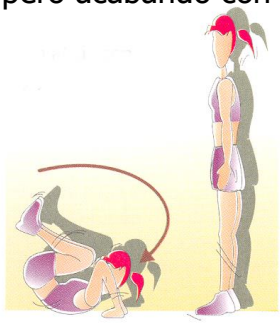
D- Voltereta hacia delante con las piernas rectas y juntas: igual que la anterior, pero acabando con las piernas rectas y juntas.



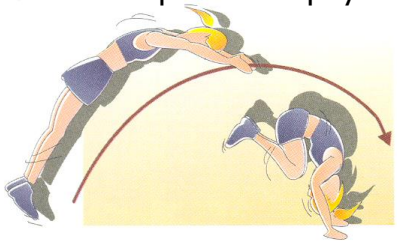
E- Voltereta hacia atrás con las piernas abiertas: igual que la voltereta grupada hacia atrás, pero acabando con las piernas abiertas y rectas.



F- Voltereta hacia atrás con las piernas rectas y juntas: igual que la voltereta grupada hacia atrás, pero acabando con las piernas juntas y rectas.



G- Salto del león: voltereta lanzada o extendida por el aire, se realiza como la voltereta grupada hacia delante, pero con un salto en el aire, lanzándonos hacia la colchoneta. Es importante apoyar bien las manos y pegar la cabeza al pecho.



3- Equilibrios:

Son ejercicios en los que se trata de colocar el cuerpo en posición invertida y conseguir dominarlo y mantenerlo en dicha posición. Diferenciamos los siguientes:

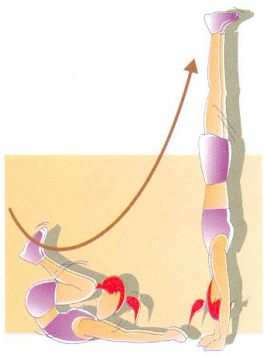
A- Equilibrio invertido de cabeza: se efectúa con tres apoyos, apoyamos manos y cabeza, y elevamos las piernas.

B- Equilibrio invertido de manos: solamente nos apoyamos en las manos, y si nos resulta demasiado difícil, también podemos apoyarnos en la pared.

C- Equilibrios más rodamientos, entre estos diferenciamos:

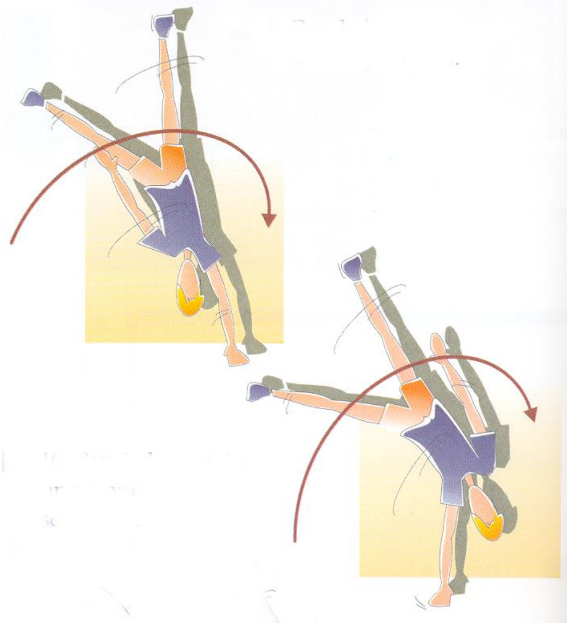
a - Caída rusa: desde la posición de pino, dejarse caer hacia atrás e incorporarse.

b- Quinta: realizar una voltereta hacia atrás y acabar haciendo el pino. También se puede hacer con los brazos rectos.

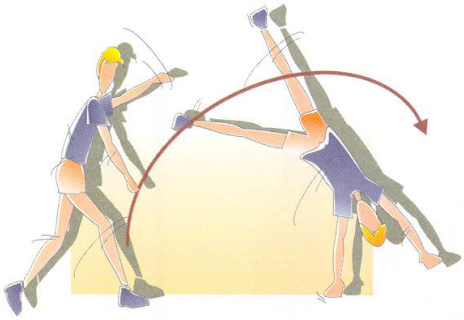


c - Rueda lateral: situarse enfrente de la colchoneta, con impulso, apoyar primero una mano, siguiendo el impulso con las piernas, apoyar la otra mano, lateralmente, y completar la vuelta.

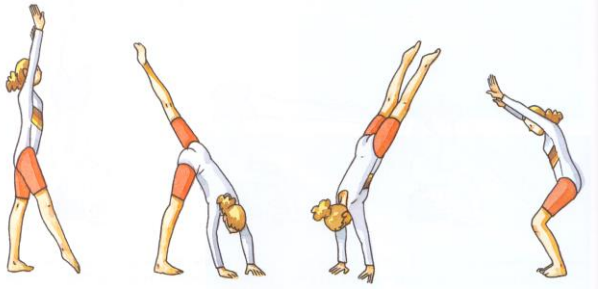
d- Rueda lateral apoyando una mano: nos lanzamos lateralmente, y giramos sobre una mano, que puede ser la izquierda o la derecha.



e- Rueda lateral lanzada: igual que la anterior, pero precedida de una carrera, para lanzarnos y apoyar las dos manos a la vez.

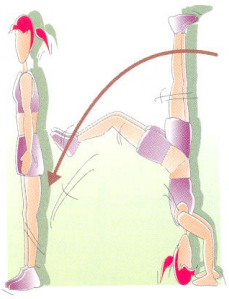


f- Rondada: igual que la anterior, pero acabando firmes mirando a la colchoneta si es interior o hacia fuera si es exterior.



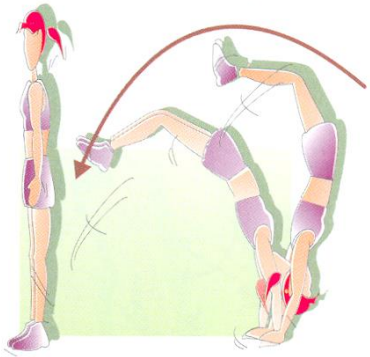
4- Ballestones: son los movimientos que tras un punto de apoyo y arqueamiento, pasan a posición de pie; distinguimos los siguientes:

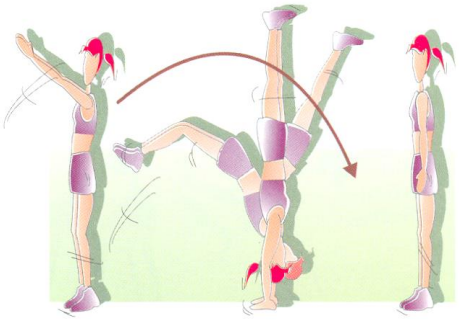
A- Paloma de cabeza: se hace un apoyo en la forma de pino de cabeza, y con un fuerte impulso, se llega a la posición de firme.



B- Paloma de brazos: con un inicio de carrera, apoyamos las manos y desplazamos las piernas una delante de la otra, hasta la posición de firme.

C- Flic-flac: Puede ser hacia delante o hacia detrás. Consiste en lanzarse con un salto, apoyar las manos y llegar hasta la posición de firme.





2ª Evaluación

Baloncesto

Evolución histórica

Sobre los orígenes ancestrales de este deporte hay muchas teorías, y como precursores del baloncesto se citan muchos deportes y actividades que practicaban los aztecas, mayas o persas.

El baloncesto como tal nació en el año 1891 de la mano del profesor James Naismith en una escuela de Massachussets en Estados Unidos, donde trataba de encontrar un juego para que sus alumnos pudieran practicar bajo techo en los duros inviernos de Massachussets, recordó un juego que consistía en introducir una pelota en unas cestas de melocotones. Este deporte se bautizo con el nombre de basketball y diseño un conjunto de trece reglas para este deporte entre las que se encuentran el no poder correr con el balón en las manos y que el balón ha de ser lanzado con las manos pero no se puede golpear con el puño. En un principio los equipos eran de 9 jugadores pero alrededor de 1897 se reglamentaron los equipos de 5 jugadores.

En la actualidad el baloncesto es deporte olímpico tanto en categoría masculina como femenina.

Imágenes que reflejan el ayer y el hoy del baloncesto

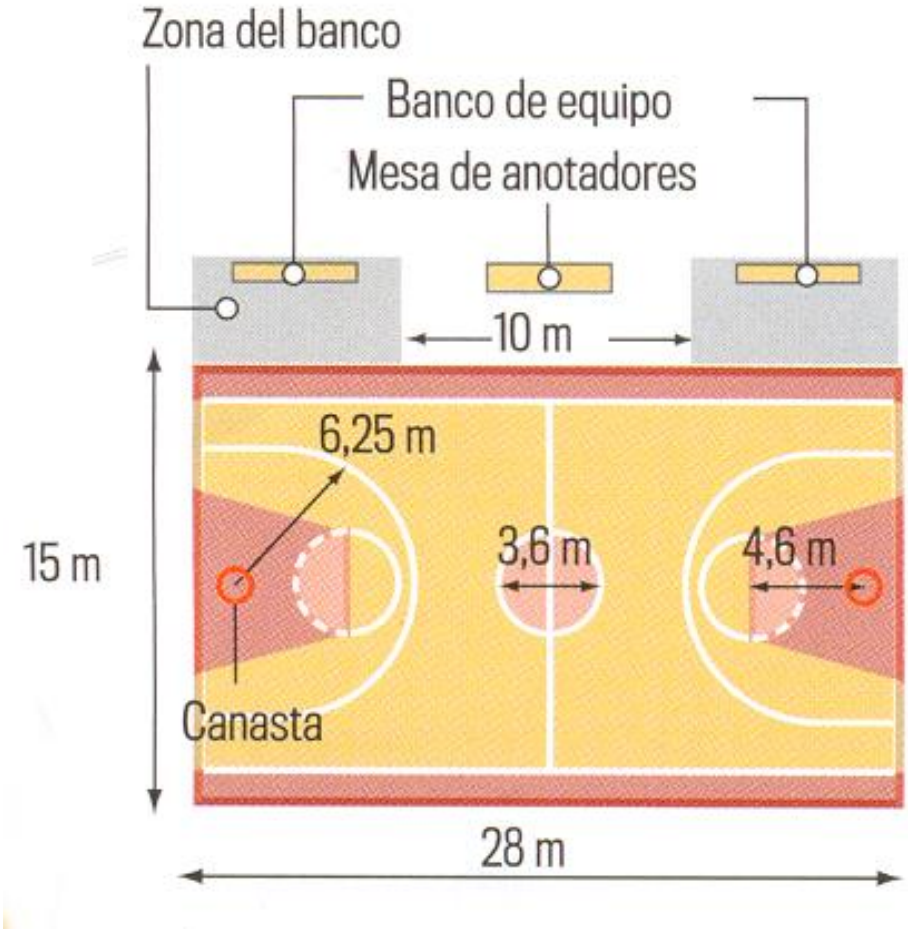
En España el baloncesto fue introducido en el año 1921 a través del padre escolapio Eusebio Millán. Lo cierto es que el baloncesto español estaba aislado del resto del mundo y se seguía jugando 7 contra 7 en campos de fútbol con las canastas encima de las porterías. En 1927 la visita de un club argentino de baloncesto supuso una revolución jugando 5 jugadores por equipo y disputándose el partido en un campo con las medidas reglamentarias, tras esto se busco documentación en el extranjero y se investigó sobre técnicas y tácticas de este deporte.

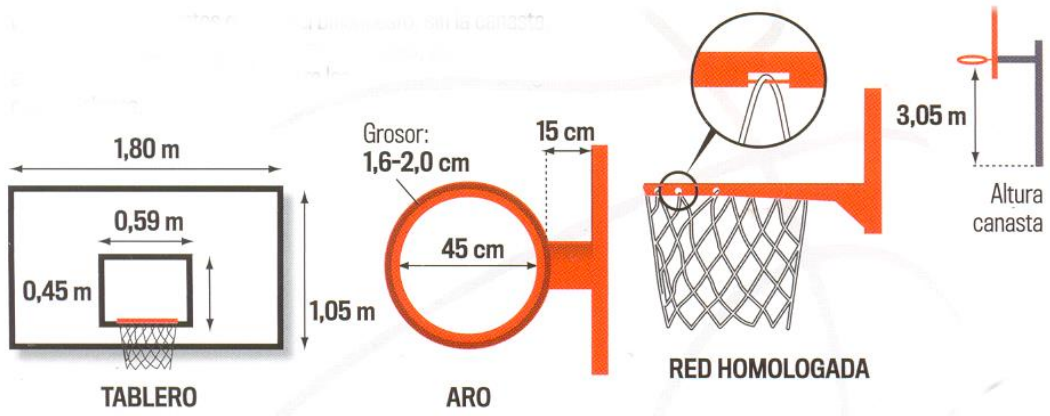
Reglamento

1- Aspectos generales

El **objetivo del juego** consiste en enfrentarse dos equipos con la finalidad de encestar el balón en la canasta contraria utilizando tan sólo las manos.

Las **medidas y características** del terreno de juego se analizan en el gráfico siguiente:





El **balón** tiene una circunferencia de 75 a 78 centímetros y un peso de 600 a 650 gramos.

Un **equipo** de baloncesto está compuesto de 10 **jugadores** de los cuales pueden estar en la pista 5.

Un partido es dirigido por un **árbitro principal** y **otro auxiliar.** Éstos utilizan un lenguaje de gestos para comunicarse con el cronometrador y el anotador que se encuentran en la mesa que separa los banquillos de los dos equipos.

Un **partido** de baloncesto tiene una duración de 40 minutos divididos en 4 períodos de 10 minutos a reloj parado. Habrá intervalos de 1 minuto entre el primer y segundo período y entre el tercer y el cuarto período, entre el segundo y el tercer período habrá un descanso de 10 minutos. El partido comienza con un salto entre dos jugadores en el centro del campo.

Cada equipo puede solicitar un **tiempo muerto** de un minuto en cada uno de los tres primeros períodos, en el cuarto período cada equipo puede solicitar dos tiempos muertos de un minuto.

Acción de juego de un partido de baloncesto

2- Faltas y sanciones.

En relación a las faltas diferenciamos los siguientes tipos:

A- Faltas personales: estas faltas se cometen cuando un jugador golpea empuja o impide el paso de un contrario. Si un jugador comete cinco faltas a lo largo del partido deberá abandonar el campo y será sustituido por otro jugador. Estas faltas se sancionan de la siguiente manera:

a- Dos tiros libres si el jugador al que se realiza la falta está en acción de tiro. Si el lanzamiento del jugador entra en la canasta se anotarán dos puntos y se realizará un tiro libre adicional.

b- Tres tiros libres si el jugador esta realizando el lanzamiento más allá de la línea de 6'25 metros. Si el lanzamiento del jugador entra en la canasta se anotarán tres puntos y se realizará un tiro libre adicional.

c- Saque de banda si el jugador al que se le hace la falta no está en acción de tiro.

d- Si la falta cometida es la cuarta que realiza el equipo en un mismo período se realizarán dos tiros libres independientemente del tipo de acción que este realizando el jugador al que se realiza la falta.

B- Faltas técnicas: pueden aplicarse a los entrenadores y a los jugadores, normalmente se producen por faltas de respeto a los adversarios o a los árbitros, también se aplican ante conductas antideportivas. Se contabilizan como una falta personal del jugador correspondiente y se sancionan con un tiro libre y posesión del balón en el centro del campo contra el equipo infractor.

C- Faltas relativas al tiempo; estas faltas se sancionan con pérdida de posesión, en este apartado distinguimos:

a- Regla de los 3 segundos: ningún jugador del equipo atacante puede permanecer en la zona del equipo contrario más de 3 segundos.

b- Regla de los 5 segundos: un jugador no puede tener el balón en sus manos más de 5 segundos sin botarlo, pasarlo o realizar un lanzamiento a canasta.

c- Regla de los 8 segundos: un equipo, al iniciar su posesión, debe pasar el balón al campo contrario antes de 8 segundos.

d- Regla de los 24 segundos: un equipo, al iniciar su posesión del balón dispone de 24 segundos para realizar una acción de tiro.

Situación de juego de un partido de baloncesto

D- Faltas diversas; en este apartado distinguimos:

a- Campo atrás: una vez atravesado en el centro del campo durante una posesión del balón no se puede volver a pasar el balón al campo propio.

b- Pasos: un jugador no puede dar tres pasos sin botar el balón y no pude al recibir el balón botar sin dar un paso simultáneamente.

c- Dobles: se consideran dobles botar el balón con las dos manos; saltar y caer con el balón en las manos; y botar el balón cogerlo y volver a botarlo.

Todas estas faltas se sancionan con pérdida de posesión.

Fundamentos técnicos

A- La posición básica: es un fundamento técnico muy importante que consiste en mantener una posición con los pies paralelos las piernas semiflexionadas y el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante; esta posición permite al jugador una acción rápida y eficaz tanto en defensa como en ataque.

B- El bote: es la acción de lanzar el balón contra el suelo para que rebote. Es la acción técnica que permite avanzar a un jugador con el balón controlado. Distinguimos tres tipos de bote:

a- Bote de protección: es el que se utiliza cuando se tiene cerca un adversario, es un bote bajo en el que se coloca el cuerpo entre el balón y el defensor.

Imagen de un bote de protección

b- Bote de velocidad: es el que se utiliza para avanzar rápidamente cuando no hay ningún adversario cerca.

Imágenes donde se realiza un bote de velocidad

c- Bote de cambio de ritmo: es el que se utiliza para superar a un adversario al realizar una acción de uno contra uno.

Imagen donde se realiza un bote de cambio de ritmo

C- El pase: es la acción de pasar el balón a un compañero con seguridad y precisión. Distinguimos los siguientes tipos:

a- Pase de pecho: es el más utilizado en distancias cortas y medias, este pase se realiza con las dos manos desde el pecho con una trayectoria recta hacia el pecho del compañero.

Imagen donde se realiza un pase de pecho

b- Pase picado: este pase se caracteriza porque el balón bota antes de llegar al compañero, su ejecución es similar al pase de pecho. Se utiliza en distancias cortas y medias.

c- Pase de entrega: se utiliza cuando el compañero al que se va a pasar el balón está muy cerca por lo que tan sólo es necesario dar un pequeño impulso al balón por parte del pasador para que llegue al compañero.

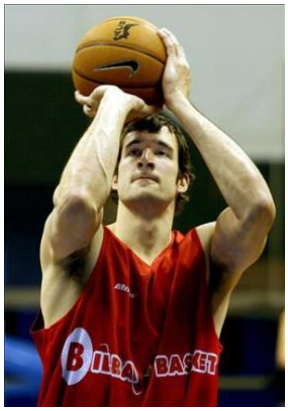
d- Pase de béisbol: la técnica es similar a un lanzamiento de béisbol, se sitúa el balón a la altura de la oreja para realizar el lanzamiento con una mano. Este pase se utiliza para distancias largas.

e- Pase por encima de la cabeza: se coloca el balón por encima de la cabeza cogido con las dos manos y se lanza con una extensión de brazos en la dirección del pase, realizando al final del movimiento un golpe seco de muñecas. Se utiliza para distancias medias y largas.

Imagen donde se realiza un pase por encima de la cabeza

D- El lanzamiento a canasta: este fundamento es la culminación del juego de ataque. Distinguimos los siguientes tipos:

a- Tiro estático: es el lanzamiento que se realiza desde cualquier posición de ataque con la característica de que los dos pies están en el suelo en el momento del lanzamiento.



Imágenes donde se realiza un lanzamiento a canasta estático

b- Lanzamiento en suspensión: su ejecución es similar al anterior con la diferencia de que los dos pies están en el aire en el momento del lanzamiento.

Imagen donde se realiza un lanzamiento a canasta en suspensión

c- Lanzamiento en bandeja: se realiza muy cerca del aro y debe dominarse tanto con la mano derecha como con la izquierda.

Imagen donde se realiza un lanzamiento a canasta en bandeja

d- Entrada a canasta: este lanzamiento se caracteriza porque va precedido de una carrera previa para soltar el balón lo más cerca posible del aro.

Imagen donde se realiza una entrada a canasta

El aerobic

Concepto de aerobic

Podemos definir el aeróbic como un tipo de actividad física (deportiva o recreativa) rítmico - gimnástica que busca como principal objetivo el desarrollo de la resistencia cardiovascular y que consiste en la realización combinada de diferentes pasos coreográficos durante largo tiempo y a baja o mediana intensidad con acompañamiento musical.

Evolución histórica

Los orígenes podemos situarlos en la publicación de un libro titulado "aerobic" en 1968 por el Dr. Kenneth Cooper, quien en su obra expone un programa de entrenamiento para aumentar el rendimiento, la resistencia y disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares de quienes lo practicaban. Con el paso de los años se introdujo la música y elementos de otras disciplinas (danza, jazz, gimnasia...) y se creó la llamada danza aeróbica, que consiste en bailar al ritmo de la música de forma aeróbica.

En los últimos años aparecen en nuestro país diferentes modalidades deportivas, entre las que se encuentra el aeróbic como un nuevo deporte de competición reglado e institucionalizado. Pero no sólo se practica el aeróbic con el fin de competir, sino que muchos de los participantes de esta modalidad buscan una forma divertida, amena y saludable de realizar ejercicio físico.

Imagen de una sesión de aerobic

Objetivos del aerobic

Aunque el principal objetivo del aeróbic es el desarrollo de la **resistencia** aeróbica (capacidad física básica fundamental para la mejora y mantenimiento de la salud ya que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares), con el aeróbic también estamos desarrollando la capacidad de **coordinación** y de **ritmo**, así como la **creatividad** cuando construimos nuestras propias coreografías.

Entendemos por coordinación la capacidad de ajustar con precisión lo querido y lo pensado por la inteligencia motriz a las necesidades de un movimiento o gesto deportivo concreto. La coordinación se manifiesta en la armonía, fluidez, eficacia, seguridad, economía y elegancia de los movimientos. Esta cualidad nos permite aprender con facilidad movimientos y habilidades deportivas cada vez más complicadas.

Entendemos por ritmo la capacidad coordinativa que permite ajustar cronológicamente los movimientos corporales de acuerdo a una estructura espacio-temporal (por ejemplo la música). Esta capacidad es importante no sólo

Imagen de una sala donde se realiza una sesión de aerobic

para aquellas actividades que se realizan con música, sino también para muchas habilidades deportivas.

Pasos básicos del aerobic

A continuación presentamos los pasos básicos que se utilizan para diseñar coreografías. Sobre estos pasos pueden aplicarse numerosas variaciones que pueden llegar a transformarlos en pasos muy diversos según el ritmo, estilo, dirección, intensidad o velocidad con que se realicen.

Hay dos modalidades de pasos:

A- De bajo impacto: el principal requisito para que los pasos se consideren de bajo impacto es que, durante su ejecución, por lo menos un pie debe estar siempre en contacto con el suelo. Pasos de bajo impacto son:

a- Marcha.
b- Talón al suelo.
c- Paso lateral junta (step touch).
d- Paso toca atrás (step touch back).
e- Abre, cruza, abre, cierra.
f- Paso en "v" (step v).
g- Al lado toca (side touch).
h- Fondos (lunges).
i- Fondos al lado.
j- Patadas al frente, al lado o atrás (kicks).
k- Rodillas arriba.
l- Talones arriba.
m- Pivotes.

Sesión de aerobic donde se están realizando pasos de bajo impacto

B- De alto impacto: el principal requisito para que los pasos básicos se consideren de alto impacto es que, durante su ejecución exista una fase aérea, es decir que los dos pies se separen simultáneamente del suelo. Las coreografías resultantes serán de mayor intensidad que las de bajo impacto.

La mayoría de los pasos básicos pueden ejecutarse con modalidad de alto o de bajo impacto y además casi todos pueden hacerse hacia delante, hacia atrás, hacia la derecha, hacia la izquierda o en diagonal

Pasos de alto impacto son:

a- Correr (jogging).
b- Patadas altas.
c- Patadas saltando.
d- Salto y abro (jumping-jack).
e- Rodillas arriba saltando.
f- Talón saltando.

Sesión de aerobic donde se está realizando el impulso previo a un paso de alto impacto

Tenis de Mesa
Evolución histórica

Los principios del tenis de mesa son oscuros y no se sabe con certeza cuando se practicó por primera vez. Podemos decir que fue en la década de 1870 cuando este deporte surgió en Inglaterra como una derivación del tenis. Es posible que jugadores de tenis ante la adversa climatología inventaran una especie de tenis en miniatura utilizando una mesa de billar o de comedor, en un Club de Tenis, y dividiéndola en dos campos con libros o simultáneamente con una cuerda. Como pelotas servirían algunos de los muchos modelos existentes para juegos infantiles. Los estudiantes universitarios adoptaron rápidamente el entonces juego de salón en toda Inglaterra. En 1884 la firma F. H. Ayres Ltd. ya comerciaba un juego de tenis de salón en miniatura. En julio de 1890, el industrial de Yorkshire David Forster, patentó un juego de mesa para sala, el cual consistía únicamente en una mesa rodeada con una especie de valla para mantener la pelota dentro de unos límites.

Ya en 1901 se celebraron en Inglaterra Torneos de tenis de mesa con participación de hasta 300 jugadores y con premios en metálico por importe de hasta 25 libras. En este año se constituye en Inglaterra la Asociación de tenis de mesa, la cual contaba con unos 500 jugadores pertenecientes a 39 Clubes distribuidos por todo el país.

En 1922 ya se conocía el nuevo deporte en Suecia, Francia, Gales, Europa Central, etc., estando regulado en estos países y jugándose campeonatos asiduamente.

En el año 1926 se funda la Asociación Inglesa de Tenis de Mesa con nuevas reglas y estatutos, eligiéndose como Presidente a Ivor Montagu y como Secretario a Bill Pope. Cuando se fundó esta Asociación, tanto Montagu como Pope emprendieron la tarea de organizar el I Campeonato del Mundo en Londres, el cual tuvo un gran éxito En este Torneo se habló de la necesidad de constituir una Federación Internacional de Tenis de Mesa de forma provisional y la organización del I Campeonato del Mundo y de un Congreso, ambos en Londres. Celebrado el Congreso se constituye oficialmente la Federación Internacional de Tenis de Mesa (ITTF), nombrándose Presidente a Ivor Montagu y Secretario a Bill Pope, el cual lo sería hasta su muerte prematura en 1950.

La primera decisión del Congreso de Londres fue la de intentar unificar las reglas que entonces imperaban en el Tenis de Mesa. En el I Campeonato del Mundo se había jugado en Equipos a 21 tantos cada juego y al mejor de tres juegos, y en individuales al mejor de cinco juegos. La ITTF hace oficiales para 1927 dos sistemas diferentes: el sistema de contar hasta 21 tantos en cada juego y que era defendido por los ingleses, y el sistema de Tenis de Campo en sets de seis juegos, sistema preconizado por húngaros, austriacos y alemanes.

En enero de 1928, durante los Campeonatos del Mundo celebrados en Estocolmo, fue tomada la decisión de unificar el sistema y contar hasta 21 tantos.

El tenis de mesa es considerado un deporte olímpico desde los juegos de Seúl, Corea, en el año 1988 aunque había sido declara especialidad olímpica en el año 1977.

Reglamento

Para su estudio distinguimos los siguientes apartados:

A- Aspectos generales

El **objetivo del juego** consiste en enfrentarse dos o cuatro jugadores equipados con una pala con el objetivo de ganar puntos según el reglamento establecido.

La mesa de juego tiene las siguientes medidas:

La superficie de juego será de color oscuro (generalmente azul), uniforme y mate, con una línea de 2 cm de anchura que circunda todo el borde de la mesa. La línea central o divisoria mide 3 mm de ancho. **La pelota** es esférica y tiene un diámetro de 40 mm, y un peso de 2,7 gramos. Será de celuloide o de un material plástico similar, blanca, amarilla o naranja. Para golpear la pelota se emplea una **raqueta**, que puede ser de cualquier tamaño, forma o peso, compuesta por una madera y dos gomas. Cada lado de la raqueta (paleta) debe ser cubierto por un color diferente (roja y negra). Ninguna de estas debe tener defectos que puedan impedir el desarrollo normal de un partido. Un partido de tenis de mesa es dirigido por **dos árbitros** que se colocan en los dos lados de la parte central de la mesa

Las gomas de la pala pueden ser de tres tipos:

a-Lisas: poseen a su vez diferentes modalidades de goma según el tipo de juego deseado pasando del tipo agresivas (para los jugadores que desean la velocidad y el ataque) a las antitop (gomas sin la adhesividad que poseen las anteriores y con vistas para jugadores de perfil netamente defensivo).

b-Pico corto: son usadas por jugadores que buscan un remate certero a la mesa a media o corta distancia.

c-Pico largo: estas gomas son usadas por jugadores defensivos.

Imagen de una raqueta y una pelota de tenis de mesa

B-El partido

Los partidos pueden ser individuales o dobles. Cada jugador o pareja sacará dos veces, pasando a continuación el saque al jugador o pareja contraria. En el caso de que la pelota, tras realizar un saque correcto, dé en el campo del jugador que saca, golpee en la red o sus soportes y entre en el campo contrario, se tendrá que repetir el saque tantas veces como sea necesario.

Si cualquiera de los dos jugadores toca la mesa con cualquier parte de su cuerpo excepto la raqueta, será punto para el contrario.

En los partidos de dobles los jugadores de la pareja tendrán que golpear alternativamente a la pelota (uno primero y otro después). En dobles el saque se realizará cruzado siempre desde el lado derecho del jugador que saca hacia el lado derecho del jugador del equipo contrario incluyéndose el rebote en la línea central como válido.

El juego o set acaba cuando uno de los dos jugadores llegue a 11 puntos ganando por diferencia de dos. En caso de que queden empatados a 10, se seguirán jugando puntos sucesivos en los que cada jugador hará un saque por turno hasta que uno de los dos gane por diferencia de dos. Los partidos son disputados a 3, 5 ó 7 sets dependiendo de la competición. En individual se sacará para cualquier lado de la mesa.

Fundamentos técnicos

A-Maneras de agarrar la raqueta: la raqueta puede ser agarrada principalmente de dos formas:

a-Tipo europeo (también llamada clásica): que permite utilizar las dos caras de la raqueta, dando lugar a los golpes clásicos de derecha, y de revés. La mayoría de los jugadores practican este estilo.

Imagen de los agarres de una raqueta de tenis de mesa

b-Tipo asiático o *penholder* (lapicero): que da origen a las variaciones; japonesa (sólo se utiliza la parte delantera, o derecho, para golpear, y se colocan los dedos en el revés para dar mayor apoyo), un buen ejemplo de este estilo japonés es Ryu Seung Min; o el lapicero chino mariposa (utilizando la parte delantera, o derecho, y el revés, del madero para golpear), por ejemplo Wang Hao o Ma lin practican este estilo.

B- Golpes

a-El servicio: el servicio es libre. Hay que sacar sosteniendo la pelota completamente inmóvil sobre la palma de la mano (no sobre los dedos), con la mano abierta, elevarla verticalmente al menos 16 cm y golpearla por detrás y por encima del nivel de la superficie de juego. La pelota debe botar una vez en el campo del que sirve y una vez en el campo del que recibe. Solo hay que cumplir eso: por lo demás, el saque es válido. Si la pelota toca la red y el saque cumple todo lo dicho en el punto anterior, el error es llamado net y el saque se repite (No hay límite en el número de veces.) Se le podrá dar efecto a la pelota en el saque.

Imagen de un saque en un partido de tenis de mesa

b-Golpe de drive: es un golpe recto (no se voltea la raqueta para ningún lado), es el golpe más natura l y más fácil de aprender en el tenis de mesa. Para que realices un correcto golpe de drive debes estar bien concentrado a la pelota para que le puedas pegar.

Imagen de un golpe de drive en un partido de tenis de mesa

c-Golpe de revés: es el golpe opuesto al golpe de drive. se realiza de la otra cara de la raqueta y a diferencia del golpe de drive en el cual la raqueta va recta, en el golpe de revés se comienza de un lado y se termina en el otro.

Imagen de un golpe de revés en un partido de tenis de mesa

3ª Evaluación

Balonmano

Evolución histórica

El balonmano es un deporte muy joven. Aunque algunos sitúan sus inicios en la antigua Grecia, nació en Alemania donde el señor Heiser invento este juego para ocupar los ratos libres de los trabajadores de la empresa Siemens .Poco tiempo después Carl Schelenz cambió algo las normas y creó el balonmano de 11, lo que se conoció como handbold. En 1947, el balonmano evolucionó y se convirtió en el juego que conocemos hoy en día. Al jugarse en espacios cubiertos, el balonmano de siete jugadores se extendió rápidamente debido a las adversas condiciones climáticas de los países nórdicos, que son los precursores de este deporte. En la actualidad el balonmano es deporte olímpico tanto en categoría masculina como femenina.

En España este deporte ha seguido el mismo camino que en el resto de países, primero se dio a conocer el balonmano a once, como una derivación del fútbol y poco a poco evoluciono al balonmano a siete practicándose en salas cubiertas. Según el técnico español Juan de Dios Román fue la Escuela Militar de Toledo el epicentro donde se genera la primera normativa y los primeros trabajos de tipo técnico sobre este deporte.

Imagen de un lanzamiento a portería

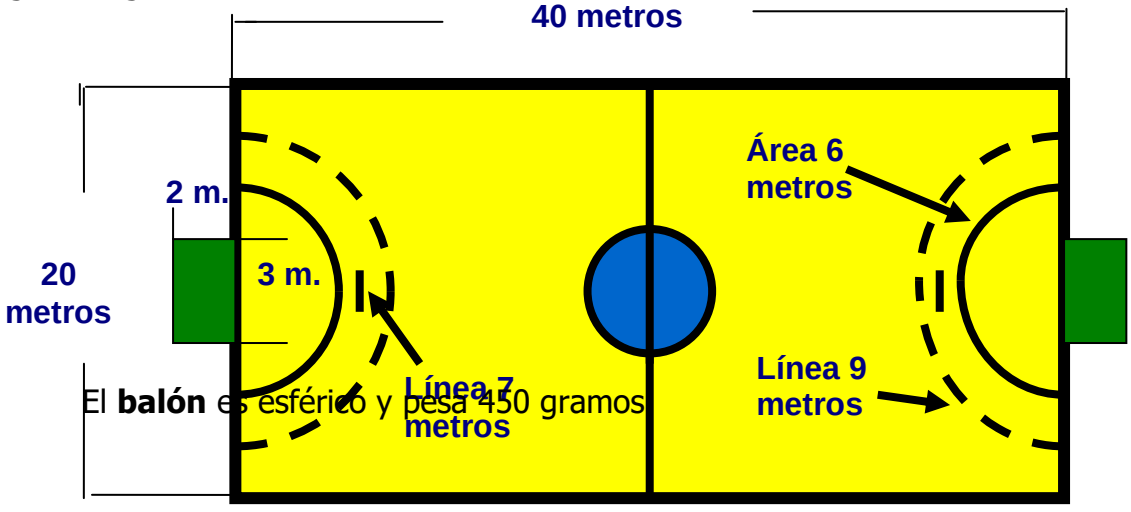
Reglamento

Para su estudio distinguimos los siguientes apartados:

1- Aspectos generales

El **objetivo del juego** consiste en enfrentarse dos equipos con la finalidad de meter goles en la portería contraria utilizando tan sólo las manos.

Las medidas y características del terreno de juego se analizan en el siguiente gráfico:



El **balón** es esférico y pesa 450 gramos

Un **equipo** de balonmano está compuesto de 12 **jugadores** de los cuales pueden estar en la pista 7. uno de ellos desempeña la función de portero que viste de color diferente al resto del equipo.

Un partido de balonmano lo dirigen dos **árbitros** Éstos utilizan un lenguaje de gestos para comunicarse con el cronometrador y el anotador que se encuentran en la mesa que separa los banquillos de los dos equipos.

El **partido** tiene una duración de 60 minutos dividido en dos partes de 30 minutos y con un descanso de 10 minutos. Tan sólo se detiene el tiempo por una interrupción excepcional o por un lanzamiento de penalti.

2- Faltas y sanciones

Las faltas y sanciones del balonmano son de dos tipos:

A- Técnicas: hacen referencia al desarrollo del juego, distinguimos tres tipos:

a- Sobre el contrario: no se puede sujetar, golpear, empujar a un contrario, quitarle el balón con el puño etc. En función de la gravedad y la situación de juego estas faltas se sancionan con un golpe franco o un penalti.

Jugador realizando un lanzamiento con la oposición de los defensores

b- Sobre el manejo del balón: los jugadores no pueden tocar el balón con ninguna parte del cuerpo por debajo de la cintura. No se puede retener el balón más de 3 segundos. Si se coge el balón en más de una ocasión sin que toque el suelo u otro jugador o se bota el balón con las dos manos se cometen **dobles**, si se dan más de tres pasos con el balón en la mano se cometen **pasos.** Todas estas infracciones se sancionan con golpe franco a favor del equipo contrario.

El portero , dentro de su área, puede tocar el balón con todo el cuerpo sin cometer pasos, dobles ni tres segundos, si el balón es rechazado por el portero y sale por la línea de fondo no se produce corner. Cuando el portero sale de su área se comporta como un jugador normal.

Jugador atacante al que se le hace una falta al realizar un lanzamiento

c- Sobre las zonas del campo: el área de portería delimitada por la línea de 6 metros sólo la puede pisar el portero, los jugadores de campo pueden usar el espacio aéreo del área para pasar o lanzar, pero no pisarlo. Pisar el área de portería propia se sanciona con un penalti, y parar un lanzamiento dentro del área o pasar el balón al portero propio se sanciona con penalti.

El **golpe franco** es un lanzamiento que se produce tras cometerse alguna falta, se lanza desde el lugar donde se cometió la falta excepto si se ha cometido entre la línea de 6 metros y la línea de 9 metros, en este caso se lanza el golpe franco fuera de la línea de 9 metros y los jugadores contrarios pueden defender su portería formando una barrera

El **penalti**, es señalado cuando se produce una falta que impide una ocasión clara de gol y consiste en un golpe franco que se lanza desde la línea de 7 metros con la única oposición del portero.

Lanzamiento de un penalti

B- Disciplinarias: existen tres tipos de sanciones disciplinarias que se aplican ante faltas como el juego sucio, las faltas intencionadas, las faltas de respeto a los árbitros u otros jugadores etc.:

a- La amonestación: se aplica ante las faltas reiteradas o un comportamiento antideportivo, se le comunica al jugador infractor con una tarjeta amarilla.

b- La exclusión: es una sanción por acumulación de dos amonestaciones o por infracciones repetidas. El jugador debe abandonar el terreno de juego durante 2 minutos.

c- La descalificación: la tercera exclusión de un jugador implica su descalificación. Este jugador no podrá volver a jugar en el partido y tras dos minutos podrá ser sustituido por otro jugador.

Fundamentos técnicos del balonmano

Los gestos técnicos más importantes del balonmano son:

A- La posición básica: es un fundamento técnico muy importante que consiste en mantener una posición con los pies paralelos, las piernas semiflexionadas y el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante; esta posición permite al jugador una acción rápida y eficaz tanto en defensa como en ataque.

B- Los lanzamientos: el lanzamiento es la finalización de una acción ofensiva, requiere una buena técnica para que tenga potencia y precisión. Se pueden distinguir los siguientes tipos:

a- De golpe franco, de penalti o estático de finalización de jugada: se coge el balón con una mano, se arma el brazo, y se realiza un lanzamiento en posición de parado que puede incluir alguna finta.

Lanzamiento de golpe franco

Lanzamiento de finalización de jugada

b- En suspensión: este lanzamiento se caracteriza por que el balón sale de la mano en la fase aérea de un salto.

Lanzamiento en suspensión

C- Los pases: es una acción técnica fundamental que consiste en dirigir un lanzamiento a un compañero, el pase debe realizarse con precisión para facilitar la acción posterior del jugador receptor. Existen diversos tipos:

a- Pase frontal: es el pase más utilizado, se inicia desde la posición básica armando el brazo y dándole al balón una trayectoria recta y hacia delante.

Imagen de pase frontal

b- Pase picado: igual al anterior excepto en que el balón lleva una trayectoria inclinada para botar antes de llegar al compañero.

c- Pase en suspensión: este pase se realiza en la fase aérea de un salto.

d- Pase de cadera: en este pase el balón sale de la altura de la cadera y lleva una trayectoria ascendente y normalmente con efecto. Se utiliza para dar pases interiores al pívot.

e- Pase en bandeja: este pase se utiliza cuando el jugador que realiza el pase y el receptor están muy cerca, prácticamente el balón pasa de una mano a otra.

f- Pase lateral: este pase se utiliza para hacer circular el balón de un lado al otro del ataque en una situación de ataque estático.

D- Las recepciones: acción técnica que consiste en recibir el balón tras el pase de un compañero. Una buena recepción es fundamental para conservar la posesión y proseguir un ataque. La recepción se puede realizar en un salto, parado o en carrera.

E- El bote: es la acción que me permite progresar con el balón controlado. El bote consiste en lanzar el balón repetidamente contra el suelo sin retenerlo. Existen dos tipos de bote:

a- Bote alto u ofensivo: este bote se utiliza para ir lo más rápido posible hacia la portería contraria. El balón se bota alto y por delante del cuerpo. Se utiliza fundamentalmente en una acción de contraataque.

Imagen de bote ofensivo

b- Bote bajo o defensivo: sirve para proteger el balón cuando tengo un defensor cerca. El bote del balón debe ser bajo y protegiéndolo con el cuerpo.

Imagen de bote defensivo

Cabuyería

En su sentido más amplio significa el conjunto de todos los cabos, de por ejemplo, una embarcación, pero en escultismo se emplea, por extensión, para denominar a las labores que se efectúan con ellos y una de las principales labores que se hacen con las cuerdas o cabos son los nudos, aquí se explican algunos de ellos:

Clasificación de los nudos

a- Nudos de tope: tal como su nombre indica se utilizan para evitar que los extremos de una cuerda o cabo puedan deslizarse a través de una anilla, bucle o agujero. Los nudos de tope los utilizan los escaladores los campistas y los marineros.

Imagen de nudo de tope

b- Nudos de empalme o ayustes: se utilizan para unir dos trozos de cabo o cuerda por sus extremos para formar un cabo más largo. Es importante que los cabos a unir sean de la misma clase e igual diámetro.

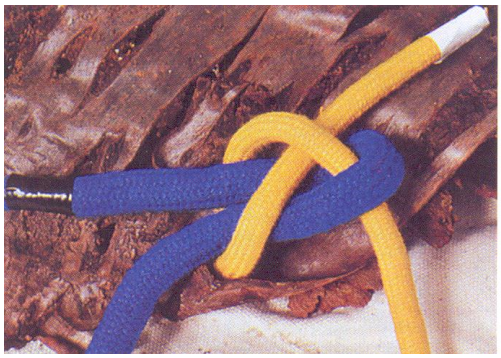


Imagen de nudo de empalme

c- Gazas: son los nudos ejecutados al final de un cabo, replegándose hacia atrás y formando una anilla o bucle sobre el que se realiza el nudo. Son

muy importantes para los marinos que consideran el as de guía un nudo indispensable. Se utilizan par sujetar un cabo a una anilla o algo similar.

Imagen de una gaza

d- Nudos corredizos: se aprietan alrededor del objeto sobre el que se han hecho, aflojándose en el momento en que la tensión disminuye. Se encuentran entre los nudos más antiguos habiendo sido utilizados por cazadores prehistóricos para hacer armas y trampas para capturar animales.

Imagen de nudo corredizo

e- Nudos para acortar: se utilizan para acortar longitudes de cuerdas o cabos sin necesidad de cortarlos.

f- Ligadas, cotes y vueltas: son nudos utilizados para asegurar una cuerda o cabo a cualquier objeto (poste, anzuelo, mástil, etc.) o a otra cuerda que no forma parte del nudo actual.

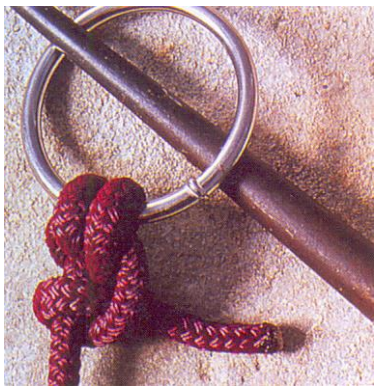


Imagen de un cote, ligada o vuelta

g- Nudos de pesca: desde la antigüedad, en todas las sociedades se han descubierto diversas formas de asegurar los anzuelos a una seda, por lo que no es de extrañar que existan una gran cantidad de nudos de este tipo.

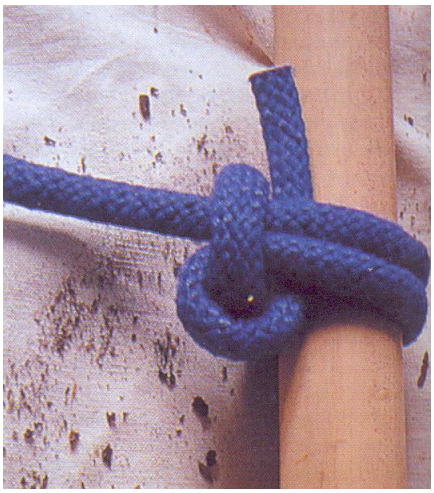


Imagen de nudo de pesca

Actividades en el medio natural

El rastreo

El rastreo es el arte de seguir a una persona, animal o vehículo por medio de la observación de las huellas que va dejando en su caminar. Un buen rastreador no sólo es capaz de seguir esas huellas por sutiles que sean, sino que sabe también deducir por su forma lo que ha hecho áquel a quien sigue, el tiempo que le lleva de delantera, incluso su tamaño, peso y características.
pistas naturales permiten seguir y localizar a una persona o animal con independencia de su propia voluntad. Pero hay otro sistema de pistas artificiales que, por medio de signos convenidos, permiten al que los traza el indicar a sus seguidores el camino que deben elegir para reunirse con él, proporcionando de paso información interesante sobre peligros de la ruta, particularidades y detalles, que facilitan la progresión del seguidor que no conoce el camino.

En un bosque se puede practicar el rastreo

Como trazar una pista

El proceso es bastante sencillo:

a- Poner en el lugar convenido la señal que inicia la pista, es decir, «marcha rastreando».

b- A lo largo de la pista poner tantas señales como sean necesarias, pero ninguna superflua.

c- Utilizar las señales apropiadas.

d- Atención especial a los cruces de caminos. bifurcaciones, vados, etc.

e- Situar las señales siempre al mismo lado del camino, al lado derecho.

f- Cuando se utilicen señales hechas con medios naturales, ramas, piedras, hierbas, cuidar de que no se confundan excesivamente con lo que las rodea.

g- En puntos muy complicados, dejar mensajes aclaratorios.

h- No poner ninguna señal a mayor altura de un metro del suelo.

i- Marcar la pista pensando que el que viene detrás no conoce el camino. Pensar cuáles serán sus dudas.

Como seguir una pista

También los que siguen la pista deben tener en cuenta algunas normas útiles:

a- No marchar tan rápido que se les escape alguna señal.

b- En caso de duda, procurar ponerse en el lugar del que marcó la pista.

c- Recordar exactamente el lugar de la última señal; si se pierde la pista habrá que retroceder hasta allí para reencontrar el rastro.

d- Pensar que una señal puede haber desaparecido independientemente de la voluntad del que la trazó.

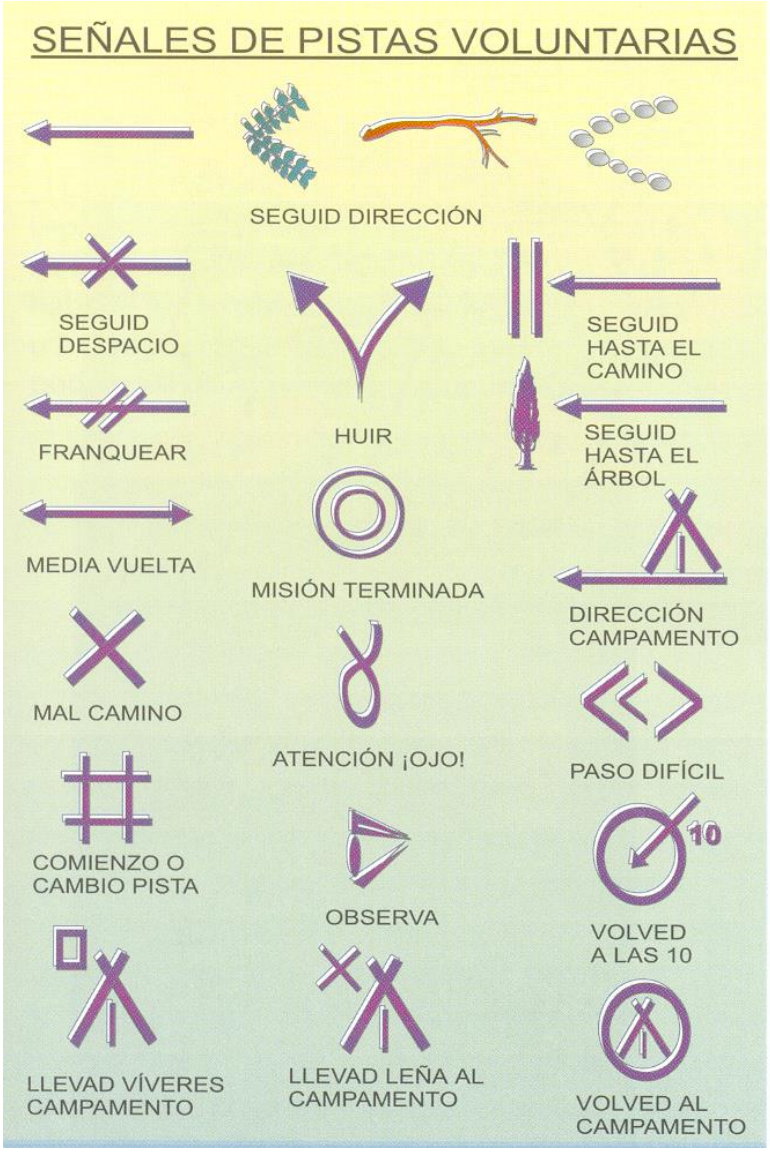
e- No buscar señales donde lógicamente no deban existir.

f- Si no es el último que sigue la pista, dejar intactas las señales. Si se es el último, borrarlas cuidadosamente.

Es conveniente, especialmente en las competiciones, que tanto los que marcan la pista como los que la siguen, anoten en un papel todos los signos puestos y los encontrados, para comparar al final los resultados, lo que servirá de base al juez para otorgar la puntuación en litigio.

Señales de pista

A continuación se observa un resumen de las principales señales de pistas voluntarias.



La indiaca

Evolución histórica

La Indiaca tiene su historia en Sudamérica, concretamente en Brasil donde goza de una gran popularidad. En este país recibe el nombre de "Peteka". Aunque, como ocurre con todos los juegos populares, es muy difícil averiguar con precisión su primitiva historia; es parecido a otro juego de similares características que se practicaba en China y Corea; también lo practicaban los incas

La Indiaca entro en Europa por Alemania cuando un profesor de Educación Física llamado Kart Hans la importó del Brasil, a raíz de esto se comenzó a jugar por todo el viejo continente, llegando hace tiempo a nuestro país.

Los indígenas brasileños utilizaban una Indiaca construida con un saquito de cuero relleno de tierra, arena o harina, al que unían unas plumas que pegaban con barro, sujetándolas al saquito con una cuerda. Con el paso del tiempo, como toda actividad humana ha evolucionado por lo que en la actualidad encontramos múltiples modelos, unos han cambiado el saquito de cuero por la goma-espuma de diferentes densidades y pesos. Otras siguen fabricando las Indiacas con cuero o piel similar, con plumas artificiales o naturales.

La Indiaca, como muchos otros juegos y actividades físicas, nació y creció como un juego popular, una diversión en la calle, para jugar y recrear al pueblo, pero a través del tiempo fue evolucionando, se delimitaron sus reglas, campo de juego, reglamento, etc.

Imagen de indiaca actual

Reglamento

Para su estudio distinguimos los siguientes apartados:

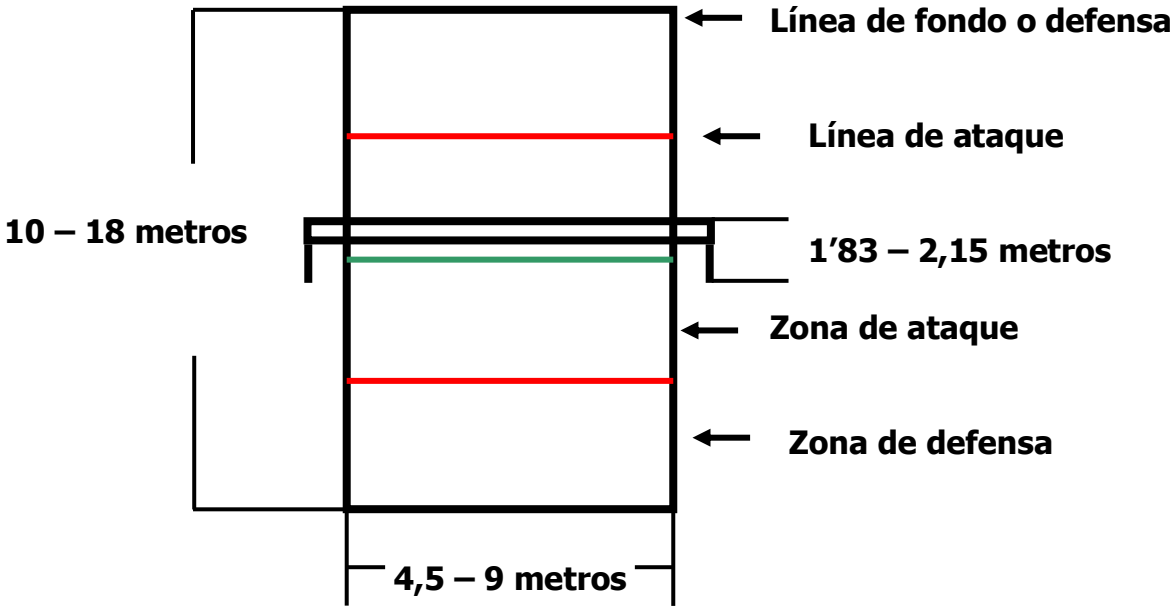
A- Aspectos generales

El **objetivo del juego** consiste en golpear un instrumento (indiaca), pasándolo por encima de la red, con un máximo de tres toques por equipo,

para que toque el suelo del campo del equipo contrario. Está permitido utilizar las manos o cualquier parte del cuerpo de cintura hacia arriba.

Un partido de indiaca admite variables en el número de jugadores, individual parejas etc; siendo lo más habitual que los equipos tengan 6 jugadores, de éstos tres jugaran de defensas y tres de delanteros.

En función del número de jugadores y de su edad, el **terreno de juego** será un rectángulo cuyas medidas pueden variar de 10 a 18 metros de largo por 4'5 a 9 metros de ancho, delimitado por líneas pintadas en el suelo. La **altura** de la **red** también es susceptible de variación pudiendo ir desde 1'83 a 2'15 metros. El campo está dividido en una zona de ataque y una zona de defensa de dimensiones similares.



Si la **indiaca golpea la red** después de haber realizado los tres toques reglamentarios, puede realizarse un toque más.

La **indiaca** deberá ser **golpeada** pero nunca retenida con la mano.

En el juego un jugador puede **tocar la indiaca dos veces consecutivas** siempre y cuando cambie de mano.

Cuando la **indiaca** procedente de una acción de juego **golpea** a un **jugador**, este no se considera como primer toque, pudiendo realizarse los tres toques reglamentarios.

Entre la zona de ataque y la red no se podrá realizar la **acción de remate.**

Se puede realizar un **bloqueo** sobre la red siempre que los brazos estén juntos y no sobrepasen la red.

Sí la indiaca cae sobre la **línea o por fuera de ésta** pero tocándola, se da el punto por bueno.

B- Sistema de puntuación

El juego es a 22 puntos consecutivos, con una diferencia de 2 puntos. Si se llega a 22 puntos iguales, se jugaran cuatro puntos más con saque

alternativo, si persiste la igualdad se jugara sólo un punto y el equipo que lo consiga ganará el juego.

Se considera punto:

a- Si tardamos más de 5 segundos en lanzar.

b- Si no se hace rotación de jugadores en el saque.

c- Cuando pisamos la línea de saque.

d- Cuando la Indiaca toca la red en el saque.

e- Cuando se lanza la Indiaca fuera de las líneas que limitan el campo.

f- Cuando la Indiaca golpea a un jugador y cae en su campo o fuera de éste.

g- Cuando la Indiaca pasa por debajo de la red

h- Cuando se invade el terreno contrario o contacta con la red obteniendo ventajas.

i- Cuando se dan más de tres toques por equipo.

j- Cuando se dan dos toques consecutivos con la misma mano.

C- Faltas y sanciones

El jugador de indiaca no puede:

a- Tocar la Indiaca con las extremidades inferiores.

b- Tocar intencionadamente la red.

c- Interrumpir el juego con protestas continuas.

d- Tocar al contrario por encima o debajo de la red.

e- Quitar la indiaca al contrario en su campo.

f- Insultar o agredir a los jugadores.

Las sanciones que aplicara el árbitro a las infracciones anteriores serán:

a- Si la acción es muy grave se dará el partido por perdido al equipo que incurrió es ella, con un marcador de 2 - 0.

b- Si es una acción que se comete por primera vez y es leve, se amonestará verbalmente al infractor.

c- Si es una acción reiterada se expulsara un minuto al jugador que lo cometió,

d- En el caso de golpeo de la Indiaca con los pies se expulsará un minuto al jugador que lo hizo y se le dan 5 puntos al equipo contrario.

Fundamentos técnicos

A- El saque

Es la primera acción que se realiza al empezar el juego. El jugador tiene cinco segundos para realizar el saque. El saque se realiza con un sólo toque.

Se realizan dos saques consecutivos por jugador, uno con cada mano. Cuando se juega por parejas o más jugadores, deberán rotar en orden en la realización del saque.

Desde la línea de ataque nunca se puede realizar el saque alto o de tenis. El saque deberá hacerse antes de que transcurran 5 segundos. Si en el saque lanzamos la indiaca y está cae sin ser tocada, no se considera efectuado el saque, pero si se aplicara la regla de los 5 segundos.

En el deporte de la indiaca distinguimos tres tipos de saque:

a- Saque alto o de tenis: es aquel que se realiza lanzando la indiaca al aire y golpeándola en la caída mediante un toque superior. Éste se realizará obligatoriamente desde la línea de fondo del campo o línea de defensa, y se podrá pisar la línea pero no sobrepasarla con el pie también se podrá realizar en salto.

b- Saque bajo o de cuchara: este saque aquel se puede realizar desde la línea de ataque o desde la línea de fondo o defensa. Colocando la indiaca delante de la mano que hará el saque, se golpeará con la mano tensa con un movimiento de abajo - arriba.

B- La recepción

Es una acción defensiva - ofensiva, mediante la cual un jugador recoge la indiaca lanzada por el contrario.

En función del número de toques en la recepción distinguimos:

a- Parada en un tiempo: la recepción se hace mediante un sólo toque.

b- Parada en dos tiempos: la recepción se hace con dos toques, el primero para frenar la indiaca y el segundo para pasar al ataque (remate) o colocarla a un compañero.

En función de la altura a la que se realice la recepción ésta puede ser:

a- Baja: es aquella que se realiza por medio de una plancha o toque bajo.

b- Media: es aquella que se realiza por medio de un golpe de derecha, o para acciones de parada y colocación.

c-Alta: es aquella que se realiza por medio de un salto o toque superior.

C- El remate

El remate es la acción más espectacular y ofensiva del juego con la que finalizamos la jugada de ataque. La única limitación es que debe ejecutarse desde detrás de la línea de ataque. Está permitido, y es lo técnicamente correcto, saltar detrás de esta línea, rematar en el aire y caer en la zona de ataque.

D- El bloqueo

Es la acción de interceptar la indiaca cuando viene del campo contrario. Tan sólo en esta acción defensiva está permitido tocar la indiaca con ambas manos de manera simultánea o con cualquier otra parte del cuerpo.

Imagen de un bloqueo en un partido de indiaca