

# 1000 Ejercicios Y Juegos De Gimnasia Ritmica Deportiva Book

Documentación amplia sobre los diversos aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, obtenida a través de la recopilación y selección de conferencias realizadas en diferentes congresos tanto nacionales como internacionales. Basada en la investigación personal, aportando una gran riqueza de estudios, análisis comparativos individuales y colectivos. Jugar en el agua es un manual que intenta cambiar la metodología seguida en muchos cursos de natación y proponer otra forma de afrontar la enseñanza de las actividades acuáticas en los primeros años. Básicamente está enfocado para alumnos de 3 a 6 años que es cuando empiezan a experimentar el medio acuático. Siguiendo los juegos presentados en los tres niveles de este libro, los niños se adaptarán al desarrollo sensorial: el ruido, la visión deformada, el empuje del agua sobre el cuerpo, la temperatura, etc.; aprenderán a adaptar su respiración: soplar sobre y dentro del agua, la apnea, etc.; aprenderán a adaptar su equilibrio: cambios de posiciones verticales con horizontales, mejora del tono muscular, etc.; y también mejorarán su desarrollo afectivo y emocional: relación de confianza del profesor con el alumno, relación lúdica entre compañeros, sentirse seguro en un medio diferente, etc. El juego y, posteriormente, el deporte tienen una gran carga social y cultural, evolucionando a medida que lo hace la humanidad. Por ello, durante la historia se han aprovechado para transmitir valores sociales, culturales y educativos. Es, precisamente, en el ámbito educativo donde se enmarca filosóficamente este libro, como herramienta didáctica para el docente-

entrenador-monitor, pedagogo-profesor que utiliza estas actividades en un proceso educativo. El libro es una recopilación de ejercicios y juegos, es decir, de situaciones metodológicas que comprenden actividades de tipo lúdico en las que siempre existe una orientación hacia experiencias de carácter sociomotriz aplicables a cualquier realidad educativa. Asimismo, el libro ha sido creado para ayudar y ser una guía en la enseñanza de los deportes, adaptando el lenguaje y los contenidos a la praxis profesional. El carácter polideportivo asume la convicción de que la iniciación deportiva debe plantearse desde un punto de vista polivalente. La obra se articula sobre tres focos vertebrales: el marco teórico de la iniciación a los deportes que trata, que agrupa los conceptos de iniciación, las características y la clasificación de las acciones de juego, los aspectos psicológicos y las consideraciones para la planificación a largo plazo de la iniciación. En segundo lugar, los contenidos metodológicos orientados a desarrollar aquellos elementos importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y, por último, el millar de situaciones prácticas que aportan propuestas abiertas adecuables a diferentes contextos y ámbitos de aplicación. Las propuestas se organizan según el tipo de trabajo y su progresión lógica en la planificación.

Un entrenador es alguien que anima a los jugadores de su equipo, alguien que se entusiasma por tener a los jugadores de los que dispone. Alguien que valora el esfuerzo requerido y que se sacrifica por el equipo. Enseñar un deporte de equipo es una labor de insistente trabajo, un estar siempre en guardia. Es realizar un trabajo previo y en paralelo al día a día en las canchas, un trabajo de formación profesional y conformación de hábitos y actitudes como entrenadores, tanto en la dirección de

entrenamiento como en la dirección de partido; es mantener una constante actitud crítica hacia la propia práctica. El Entrenador y el equipo es una reflexión profunda y exhaustiva que se conforma desde la propia experiencia del autor como entrenador en edad escolar y que permitirá encontrar respuestas y estrategias, pero también sugerirá nuevas ideas para seguir pensando y aprendiendo.

Este libro va dirigido específicamente tanto a entrenadores de fútbol sala como a maestros de educación física, pero de forma general a todas aquellas personas que estén relacionadas con el campo de las actividades físicas y el deporte. Con esta obra se pretende ofrecer una serie de recursos para trabajar la iniciación técnica de fútbol sala. El libro se basa en detallar y comentar brevemente los distintos elementos técnicos que tenemos en el fútbol sala y para cada elemento técnico se propone una serie de juegos para trabajarlo de forma específica. Los elementos técnicos se han dividido en técnica con balón y sin balón. Estos juegos son adaptables a cualquier otro deporte dándoles el matiz necesario. Índice: Introducción. Técnica con balón. Golpeo. Manejo del balón. Conducción. Tiro a puerta. Pase. Regate. Técnica sin balón. Posiciones básicas. Desplazamientos Cambios de dirección. Fintas. Entrada. Interceptación. Anticipación. Bloqueo.

1000 ejercicios y juegos de calentamiento Editorial HISPANO EUROPEA

Desde hace algunos años comenzaron a introducirse en nuestro país los patines en línea, un producto que frente a los patines tradicionales parecían no tener mucho futuro

hasta que se fueron descubriendo sus grandes posibilidades. Aún hoy siguen apareciendo nuevas utilidades, no sabemos si por moda o por necesidad real de la sociedad, pero lo cierto es que cada vez hay más aficionados al patinaje en línea. En el documento que les presentamos queremos dar una imagen general de los patines y de las actividades en las que son utilizados. Así, abordaremos en un primer momento un tema básico como es conocer el patín en sí, su historia, la estructura, sus características y la variedad de modelos según la utilidad que le vayamos a dar. También estableceremos algunas ideas básicas sobre cómo mantener nuestros patines en un estado lo más óptimo posible. En este apartado se mostrarán otros tipos de implementos que deben acompañarnos en la práctica y que nunca se nos deben olvidar: las protecciones. El segundo punto, y quizá al que le hemos dado mayor importancia en el documento, se refiere a la iniciación en el patinaje. Aquí trataremos de dar una justificación de la utilización de los patines en línea en relación con las funciones del movimiento y los objetivos y contenidos de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria. Aportaremos además una propuesta práctica de aproximadamente 115 ejercicios y juegos ordenados progresivamente según su dificultad, comenzando por los ejercicios con ayudas para aquellos alumnos que nunca hayan utilizado patines, y terminando por ejercicios o “trucos” con barras, rampas y “U”. Estos ejercicios bien podrían formar parte de alguna unidad didáctica que se desarrolle en una escuela, ya que se ofrecen algunas pautas generales de

metodología y estructuración del aula, o ser el trabajo a realizar por monitores en talleres extraescolares de iniciación al patinaje. Las páginas finales las dedicaremos a conocer dos deportes en los que se utilizan los patines en línea: - El patinaje de velocidad, una modalidad muy antigua que se ha adaptado al nuevo avance de las ruedas en línea. Intentaremos describir las modalidades en las que se compite, así como algunas directrices básicas sobre la técnica y la táctica de carrera. - El hockey en línea, otro deporte muy espectacular por la velocidad en el juego que se ha adaptado a este tipo de patines. Conoceremos las reglas principales, el material que se utiliza, las instalaciones y algunos otros aspectos interesantes del mismo. Esperamos que este documento le sea útil a cualquier persona que esté interesado en el mundo de los patines en línea, ya sea un profesor de Educación Física que quiera hacer una Unidad Didáctica, o un monitor que quiera ofrecer contenidos teóricos y prácticos en un taller extraescolar o en unas jornadas lúdicas, o a un padre al que su hijo le ha pedido un par de patines y quiere ponerse al día para enseñarle, o simplemente si te has comprado unos patines y necesitas seguir algunas directrices.

La expansión del voleibol en nuestro país es una realidad palpable en cuanto a sus practicantes, tanto a nivel escolar como competitivo. Esta expansión debe acompañarse de una transformación cualitativa de los métodos y medios de entrenamiento en todos los niveles de aprendizaje, incluyendo la alta competición. Presentado en tres volúmenes, el libro ofrece un amplio y útil espectro de ejercicios y

normas metodológicas de gran interés para el aprendizaje, basándose en un análisis detallado de la esencia del voleibol, con una gran riqueza multifacética.

Eminentemente prácticos los vol. II y III, el I presenta especial atención a la teoría desde una perspectiva realista basada en el conocimiento del jugador, a las características de nuestro deporte, a los medios y métodos más vanguardistas del aprendizaje y perfeccionamiento motor, para acercarse paulatinamente a los aspectos más específicos de nuestro deporte. Los volúmenes II y III presentan 1000 ejercicios con una pequeña ficha donde constan las zonas musculares implicadas con los principales musculares solicitados; una sencilla descripción, diversas observaciones o consignas que el entrenador debe tener siempre presentes; las principales variantes del ejercicio propuesto y los tipos de entrenamiento recomendado. Los ejercicios complejos establecen, además, las formas de organización más lógicas.

Los juegos son la manifestación más importante de la motividad humana. Desde la consolidación de los primeros esquemas sensoriales en el recién nacido, pasando por la capacidad de simbolización y representación y terminando en los procesos de socialización e integración en grupos cooperativos, el ser humano encuentra en la actividad lúdica su instrumento más privilegiado, contribuyendo al desarrollo de la personalidad. El libro presenta un análisis de los juegos relacionados con el ámbito físico-deportivo, organizando de manera sistemática más de mil juegos, en función de su utilidad y de los objetivos que se persiguen. Se han simplificado las normas, se han

desarrollado los aspectos necesarios para una rápida comprensión de cada juego y se han ilustrado convenientemente para una más fácil y cómoda interpretación. Los más de mil juegos recopilan varios cientos de recursos lúdicos analizados y sistematizados, por su interés práctico, en sesiones de actividad lúdico-deportiva. En el estudio de cada juego se distinguen ocho apartados: nombre del juego, tipo de juego, esquema gráfico, nivel motriz requerido, número de participantes, material necesario, desarrollo del juego, efectos del juego y variantes, señalando, en algunos casos, ciertas diferencias. Este trabajo va destinado a todas aquellas personas que precisen recursos lúdicos relacionados con la educación física para desarrollar su trabajo con niños, adolescentes, jóvenes o adultos: animadores socio-culturales, directores de tiempo libre, monitores y entrenadores deportivos, maestros de Enseñanza Primaria, profesores de Secundaria, profesores de Escuela Universitaria, profesores de INEF y, en general, todos aquellos que pretendan estimular la práctica físico-deportiva. Rafael Ortega Crespo nos ofrece, en este libro, una amplia selección de ejercicios gimnásticos para ser puestos en práctica en las clases de Educación Física de colegios e institutos. Esta selección, fruto del largo recorrido del autor como educador, las divide en siete bloques temáticos: resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, colchonetas, bancos suecos y plintos. Los distintos ejercicios, además de una explicación detallada del procedimiento que se debe seguir, están acompañados de unos dibujos que facilitan la comprensión de las

actividades y su dinámica y que han realizados especialmente para esta obra por el ilustrador Sergio Calmaestra Madero.

Históricamente la palabra deporte ha estado ligada a los conceptos de recreación, ocio y entrenamiento. Con la aparición del profesionalismo y la alta competición, estas connotaciones han pasado a formar parte de otro tipo de manifestación deportiva llamado genéricamente Deporte para todos o Deporte de Recreación. En este sentido es donde se aplican las ideas del presente trabajo. Las actividades en forma de juegos y ejercicios que nos plantean los autores de este libro son perfectamente aplicables al ámbito de la Educación Física Escolar. Dentro de la gran variedad de actividades planteadas encontramos no sólo ejercicios y sus fundamentos, sino la motivación sugerente para que el propio lector y practicante apliquen su creatividad a nuevas y diferentes formas de las actividades a realizar. Las 1000 diferentes actividades que plantea el libro son aplicables a todas las edades y pueden practicarse en cualquier entorno. Un bote de yoghurt, cajas, cañas, cuerdas, escaleras, escoba, gomas elásticas, neumáticos, papel, pelotas, sillas, mesas, tiza, etc. Todo es válido para jugar y aprender, y los ejercicios aquí descritos nos dan pie a pensar que pueden haber otros materiales a utilizar y que seguramente los mismos niños pensarán en ellos. Realizando los ejercicios y juegos presentados en el



libro, el niño trabajará: la estructuración espacio-temporal, la coordinación general, la coordinación óculo-segmentaria, la fuerza, la velocidad, la resistencia, la movilidad articular, el equilibrio, etc., además de aprender a cooperar con los compañeros y a oponerse a los compañeros. Cada uno de los ejercicios consta de una breve explicación, las posibles variantes, el ámbito donde practicarlos, los objetivos y la edad.

Este libro pretende sistematizar, en la medida en que ello sea posible un amplio número de ejercicios, juegos y actividades extraídos del ámbito de la gimnasia rítmica deportiva y trasladarlos al mundo de la educación física, potenciando en cada una de ellas aquellos aspectos que puedan tener un interés particular para un educador ansioso de investigar no solamente nuevas formas de movimiento, sino también en nuevas dimensiones motrices del individuo, que pueden ir más allá del cuerpo mecánico y del movimiento-rendimiento, buscando formas más creativas que impliquen también al cuerpo rítmico y al cuerpo simbólico expresivo. Para ello, el libro se ha estructurado en dos bloques. El primero, llamado bloque teórico, trata de definir en qué marco se desarrolla nuestra disciplina desde el punto de vista meramente educativo y de formación, haciendo breves incursiones en el mundo de la competición abrazando los siguientes apartados: aspectos pedagógicos, soporte corporal, soporte material, soporte

sonoro. El segundo, el bloque práctico, se aborda, a modo de fichas, propuestas de ejercicios tanto de manos libres, es decir, sin manipulación de aparatos, como los que se realizan con aparatos propios de esta disciplina deportiva: cuerda, aro, pelota, mazas y cintas. Los contenidos desarrollados en el texto se concretan en forma de ejercicios y cada uno de ellos trata los siguientes aspectos: objetivo, nivel de dificultad, material, organización, descripción, observaciones y variantes. El libro incluye también una amplia discografía con música de la Edad Moderna, Contemporánea, actual, bandas sonoras, tanto españolas como extranjeras.

El juego es fundamentalmente una actividad libre. Las personas cuando jugamos lo hacemos por placer. El poder responder a esta necesidad de pasarlo bien, sin otro motivo, supone un acto de libertad. Libro eminentemente práctico que ofrece una relación de juegos apropiados tanto para la escuela como para centros de ocio y recreación, referidos todos ellos a la exploración de los sentidos y al conocimiento corporal que hace de estas parcelas del comportamiento humano el ámbito específico donde situarlos. Los juegos presentados en el libro hacen referencia a las siguientes temáticas: distinguen juego de discriminación visual, auditiva y táctil, de gusto y olfato, de conocimiento corporal, de ajuste postural, de control tónico y relajación, de respiración. Cada uno de los juegos presentados indica la edad de los alumnos a quienes va dirigido, las condiciones materiales necesarias, la organización inicial para empezar el juego y el desarrollo del mismo. La autora, Teresa Lleixà, es licenciada en

Educación Física y en Pedagogía y es profesora titular de EUP de la Universidad de Barcelona.

Un completo manual de entrenamiento para profesores y entrenadores, con 1000 ideas detalladas en gráficos y textos cortos de fácil comprensión

El calentamiento es un apartado que, dentro de la sesión de educación física, cualquier entrenador, monitor, educador, etc., debe contemplar. Los errores en el desarrollo del calentamiento provocan el riesgo de lesiones y/o no poder conseguir los objetivos marcados en dicha sesión por la carencia de una correcta predisposición física y psicológica. El objetivo de este libro es dar a conocer los beneficios de un correcto proceso de calentamiento y ayudar a mejorar la estructura de la sesión de actividad física. El libro, que se divide en cinco grandes apartados, contempla en el primero el concepto y los diversos métodos de calentamiento existentes, incluyendo una propuesta de estructuración en el proceso de calentamiento. El segundo apartado establece la relación del calentamiento con la estructura de las diferentes actividades fisicodeportivas, estableciendo una clasificación que describe la totalidad de las actividades fisicodeportivas. El tercer apartado se centra en los aspectos biofisiológicos y psicológicos del calentamiento según el desarrollo madurativo. El cuarto apartado muestra la perspectiva didáctica del proceso de calentamiento, incluyendo la vuelta a la calma; y el quinto apartado, la sección práctica, con los 1001 ejercicios y juegos de calentamiento. Cada ficha incluye la actividad, los objetivos, la descripción del ejercicio, la carga del ejercicio y las variantes.

[Copyright: 48095fdd7ec080611558a54c6dba222f](https://www.pdfdrive.com/1000-ejercicios-y-juegos-de-gimnasia-ritmica-deportiva-book.html)