



GENERALITAT
VALENCIANA

CONSELLERIA D'EDUCACIÓ

LOS DEPORTES



Contenido digital adscrito a la licencia Creative Commons CC
ES en las opciones Reconocimiento - No Comercial - Compartir bajo
la misma licencia

Los Deportes

- Vamos a ver una presentación para ir conociendo algunos de los deportes que existen.
- Cualquiera puede practicar deporte.
- Nunca hay que mostrar actitudes discriminatorias ni sexistas.
- La Finalidad siempre sera divertirse y hacer amigo.

Los diferentes deportes

- Deportes individuales.
- Deportes de equipo.

Deportes individuales:

- **Son aquellos en los que se participa de forma solitaria sin compañeros que nos ayuden.**
- **Podemos tener una oposición directa y indirecta, según si nuestro contrincante actúa a la vez que nosotros.**
- **En algunos deportes existen modalidades individuales y de equipo.**

[Volver a Deportes](#)

Artes marciales:



[Volver a Deportes](#)

5

De acuerdo a la Real Academia de la Lengua, las artes marciales son: *f. pl. Conjunto de antiguas técnicas de lucha de Extremo Oriente, que hoy se practican como deporte.*

Algunas de ellas son: Karate, Judo, taekwondo, etc.



El atletismo, (en griego αθλος [athlos], «lucha»), es un deporte, que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

El número de pruebas, individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas.

Pruebas oficiales de atletismo que corresponden a un campeonato mundial:

Especialidades de pista:

Carreras de velocidad : 60 metros, 100 metros, 200 metros, 400 metros, Carreras de media distancia, 800 metros, 1500 metros, Carreras de larga distancia , 3000 metros, 5000 metros, 10000 metros, Carreras de vallas, 100 metros vallas, 110 metros vallas, 400 metros vallas, 2000 y 3000 metros obstáculos, Carreras de relevos, Pruebas combinadas.

Especialidades de ruta:

Medio maratón (21.097 m.), Maratón (42.195 m.), Marcha atlética, 20 km marcha, 50 km marcha, Campo a través, Especialidades de campo: Salto atlético, Salto de longitud o salto largo, Salto de altura o salto alto, Triple salto, Salto con pértiga, Lanzamiento de artefacto, Lanzamiento de martillo, Lanzamiento de disco, Lanzamiento de jabalina y Lanzamiento de peso .

Bailes De Salón:



Los bailes de salón (inglés: Ballroom dance) son aquellos que baila una pareja de forma coordinada y siguiendo el ritmo de la música. En su origen eran meramente lúdicos y populares y su repercusión social fue de tal magnitud que dio lugar a la creación de salas específicas que -dotadas de una orquesta y un pavimento adecuado- facilitarían su práctica. En la actualidad se practican también como modalidad deportiva en competiciones organizadas y reglamentadas por las correspondientes federaciones nacionales e internacionales.

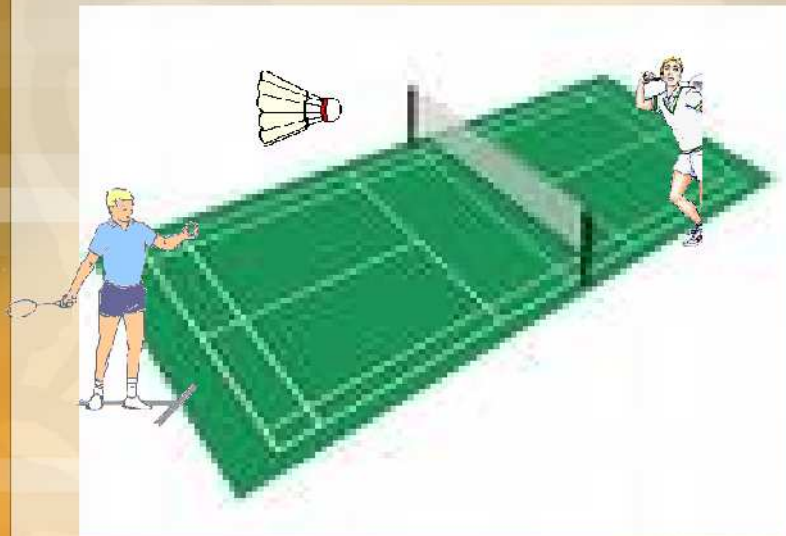
Boxeo:



8

El boxeo (del inglés boxing), también llamado a veces boxeo inglés o boxeo irlandés, y coloquialmente como box, es una arte marcial deportiva en el que dos contrincantes luchan utilizando únicamente sus puños recubiertos con guantes, golpeando a su adversario de la cintura hacia arriba, dentro de un cuadrilátero especialmente diseñado a tal fin, en breves secuencias de lucha denominadas asaltos o rounds y de acuerdo a un preciso reglamento.

Bádminton:



[Volver a Deportes](#)

9

El bádminton es un deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores (individuales o singles) o dos parejas (dobles). Los jugadores o parejas se sitúan en las mitades opuestas de una pista rectangular dividida por una red.

A diferencia de otros deportes de raqueta, en el bádminton no se juega con pelota, sino con un proyectil llamado volante o pluma, el cual consta de una semiesfera (a modo de pelota) circundada en su base por plumas. Tal diseño ofrece resistencia aerodinámica al trayecto del proyectil, otorgando cadencia a los movimientos y evitando su desvío en caso de viento.

Los jugadores deben golpear el volante con sus raquetas para que éste cruce la pista por encima de la red y caiga en el sector oponente. El punto finaliza cuando la pluma toca el suelo, pudiendo sólo ser golpeada una vez antes de sobrepasar la red.

El bádminton es deporte olímpico en cinco modalidades: individuales masculino y femenino, dobles masculino y femenino, y dobles mixto, dónde la pareja está compuesta por un hombre y una mujer. Para un alto nivel de juego, este deporte requiere resistencia aeróbica, fuerza y velocidad. También es un deporte técnico, con alta exigencias de coordinación y habilidad con la raqueta.

Buceo:



[Volver a Deportes](#)

10

El buceo es el acto por medio del cual el hombre se sumerge en cuerpos de agua, ya sea el mar, un lago o un río, con el fin de desarrollar una actividad deportiva, comercial o de investigación científica o militar con o sin ayuda de equipos especiales. El buceo presenta dos formas de practicarlo: la apnea (griego: apnoia, 'sin respiración'), técnica también conocida como buceo libre o a pulmón; y el buceo con equipo, que puede ser con escafandra autónoma —también denominado SCUBA (acrónimo inglés de Self Contained Underwater Breathing Apparatus) o buceo con botella— o dependiente de superficie (SSD —Surface Supply Dive)...

Cama elástica:



[Volver a Deportes](#)

11

Una cama elástica es una lona elástica que unida a una estructura metálica mediante muelles sirve para entretenimiento infantil. La diversión de los niños consiste en saltar y dar volteretas sobre ella aprovechando el impulso de su elasticidad. Entre los riesgos que implican las camas se encuentran los golpes y las caídas exteriores. Para evitarlos, a su alrededor se coloca una malla protectora y tanto los muelles como la estructura se protegen con colchones de gomaespuma.

La cama elástica es el elemento más reconocido de la gimnasia acrobática gracias a su debut en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000. En él se compite con series obligatorias y libres de 10 ejercicios. En los niveles más adelantados se realizan acrobacias entre las que son habituales dobles y triples mortales con o sin giros. Los jurados evalúan a los gimnastas con una fórmula en la cual intervienen el grado de dificultad de la rutina o salto realizado junto con la ejecución del mismo. Los rusos Alexandre Moskalenko e Irina Karabaeva fueron los ganadores de la medalla de oro en Sydney 2000. El ucraniano Yuri Nikitin y la alemana Anna Dogonadze fueron los que obtuvieron la medalla de oro en Atenas 2004. Alexandre Moskalenko sumó su segunda medalla en estas olimpiadas obteniendo la medalla de plata.



El ciclismo es un deporte que engloba diferentes especialidades que tienen en común el uso de la bicicleta

Ciclismo en ruta:

Se caracteriza por disputarse sobre asfalto. Se caracteriza por disputarse en un velódromo y con bicicletas de pista, que son bicicletas de carretera modificadas. Hay varios tipos de pruebas.

Ciclismo de montaña

Campo traviesa (Cross Country (XC))

Modalidad más difundida del ciclismo de montaña. Los circuitos de XC generalmente son circuitos cerrados de al menos 6km de longitud, y dependiendo de las categorías de los ciclistas pueden correrse aproximadamente 1 hora 45 minutos para las Damas, hasta 2 horas 30 min. para la categoría top Elite varones.

Cross country

Los circuitos son naturales generalmente a través de bosques por caminos angostos con cuevas empinadas y descensos muy rápidos. Las bicicletas de XC suelen ser hechas de aluminio, titanio, carbono u otras aleaciones lo más ligeras posibles, llevan suspensión delantera regulable a través de resorte, aire o aceite u ambas; algunas usan también amortiguador para la llanta trasera la cual la denominan shock; la mayoría usa cambios de 9 velocidades en el piñón de la rueda posterior y 3 velocidades en la catalina, es decir tres platos de dientes.

Descenso (Downhill DH)

Modalidad en la cual se compete en un camino totalmente en bajada, con saltos y obstáculos naturales como artificiales. Las bicicletas llevan suspensiones delantera y trasera con amortiguadores y aceite hidráulico, además de frenos de disco, neumáticos de mayor anchura y protectores de platos o guía cadena. Además de esto, destacan por ser más pesadas que las corrientes, por lo que es posible adquirir mayor velocidad en los descensos. Los ciclistas llevan además casco integral y protecciones especiales en caso de caídas que van desde trajes completos a solo coderas o rodilleras. Los pilotos parten a intervalos de tiempo cronometrados, gana el que hace el menor tiempo.

Trial

Hay dos tipos de competición, el trial bici y el bike trial, en las que se puede participar con bicicletas de ruedas de 20 o 26 pulgadas. Se trata de intentar llegar sin velocidad y solamente con equilibrio desde el suelo a la cima de un obstáculo como un vehículo, un barril, un pasamano, rocas, etc.

Freestyle

Se practica con una bicicleta BMX de, por lo general, aro 20. Este deporte consiste en hacer trucos sobre la bicicleta. Existen dos tipos de freestyle:

Freestyle urbano: consiste en hacer trucos en la calle, plazas, escaleras, etc.
 Freestyle en rampla: este se practica sobre un circuito previamente armado.

Equitación:



13

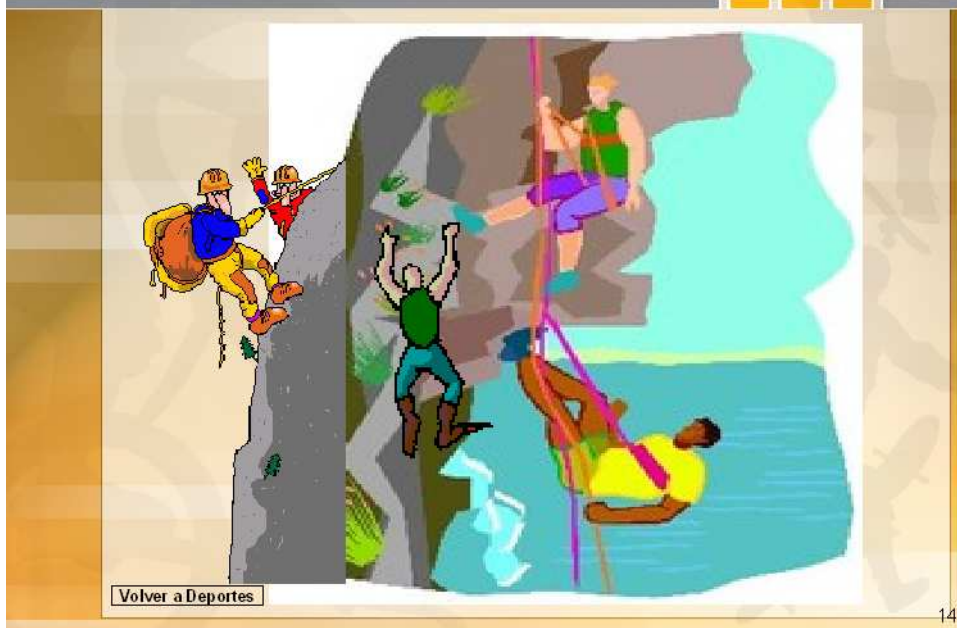
La equitación es el arte de mantener el control preciso sobre un caballo, así como los diferentes modos de manejarlo. La equitación implica también los conocimientos para cuidar caballos y el uso del equipo apropiado llamado atalaje, aparejo o arreos. Estos equipos son esenciales al momento de montar un caballo ya que con esto se tiene el control de animal.

Existe un tipo de equitación básica, donde lo principal es aprender a montar, y uno más avanzado, usado para saltar, realizar carreras, acarrear ganado, exhibición o equitación de alta escuela. La equitación es un deporte ecuestre que consiste en mantener el control preciso sobre un caballo y requiere de un muy buen cuidado y limpieza del animal por parte del jinete.

Los caballos se utilizan para deportes de alta competición, como el salto, adiestramiento o doma clásica, concurso completo o prueba de tres días, salto alto, raid, enganches, volteo, polo, pato, hípica y rodeo. Los caballos también se montan para los propósitos terapéuticos ya que el montar a caballo en forma no competitiva mejora la salud humana y el desarrollo emocional. En algunas partes del mundo, todavía los utilizan para los propósitos prácticos como por ejemplo para el arado.

Imagen extraída de: <http://85.112.9.202/data/empresas/10700/10781/doc/es-pista40x20.jpg>

Escalada:



En montañismo la escalada es una actividad que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente valiéndose de la fuerza física y mental propia. Se considera escalada todo ascenso que siendo difícil o imposible de realizar sólo con las extremidades inferiores (pies y piernas), requiere utilizar las extremidades superiores (brazos y manos). En la escalada hay alturas de peligro considerable y con el objetivo de tener seguridad se utiliza equipo de protección.

Esgrima:



Volver a Deportes

15

La esgrima es un deporte de combate, en el que se enfrentan dos contrincantes, que deben intentar tocarse con un arma negra (arma que no posee ni filo ni punta; es decir, que no se puede cortar ni pinchar con ella), en función de la cual se diferencian tres modalidades: sable, espada y florete. La palabra procede del verbo "esgrimir," y éste a su vez del verbo germánico skermjan, que significa reparar o proteger. Los contrincantes reciben el nombre de "tiradores". Cuando un tirador es "tocado" por el arma (en francés "touché"), el contrario recibe un punto.

Esquí:



[Volver a Deportes](#)

16

El esquí (galicismo de ski) es un deporte de montaña que consiste en el deslizamiento por la nieve, por medio de dos tablas sujetas a la suela de las botas del esquiador mediante fijaciones mecánicas.

Equipo básico [editar]

Un buen esquiador debe llevar como mínimo:

Tablas: Provistas de cantos de acero para posibilitar la modalidad de "esquí alpino".

Fijaciones:, pueden ser: inamovibles (esquí alpino), semi-movibles (fondo), o mixtas (travesía).

Botas: NO deben sujetar el tobillo hasta casi anular la articulación. La rigidez de la misma depende de la modalidad y técnica usada.

Bastones: para ayudarse en las "vasthonadas" y apoyarse en los giros. Disponen de un mango para asirlos, con una correa para fijarlo a la muñeca, y un tubo de fibra sintética, o de aluminio, o de una aleación de metales ligeros. Cerca del extremo inferior llevan la "estrella" o tope para que no se hundan en la nieve.

Ropa: Adecuada para proteger de las bajas temperaturas y la humedad.

Gafas: Necesarias para proteger los ojos del viento y la radiación solar. Pueden ser de ventisca o de sol

Gorro: Puede ser también un cintillo. Deben ser de lana ya que además de proteger las orejas del frío, protege la cabeza de cualquier caída. Cuando este deporte se practica a una velocidad considerable, se debe utilizar un casco por motivos de seguridad.

Guantes: Deben ser impermeables y aptos para prevenir congelaciones.

Casco: No es obligatorio llevarlo, pero es recomendable, porque protege la cabeza de golpes y mantiene el calor sin necesidad de ponerse gorro.

"Tortuga": Tampoco es obligatorio llevarlo, pero al igual que el casco es recomendable también sobre todo si se tiene nivel elevado y no se tiene miedo a bajar rapidísimo o a hacer saltos peligrosos. Como bien da a entender el nombre, este objeto es similar al caparazón de una tortuga, ya que protege la espalda de golpes.

Otras modalidades:

Esquí de fondo

Esquí de travesía.

Esquí Acuático:



[Volver a Deportes](#)

17

El esquí acuático es un deporte que combina el surf y el esquí. Este deporte en el que se alcanzan altas velocidades, exige buenos reflejos y equilibrio. Los participantes esquían sobre el agua agarrados a un cabo de arrastre tirado por una lancha motora de gran potencia realizando maniobras espectaculares sobre uno o dos esquis.

Gimnasia:



Gimnasia general

La gimnasia general es una disciplina en la que participa gente de todas las edades en grupos desde 6 hasta 150 gimnastas que ejecutan coreografías de manera sincronizada. Los grupos pueden ser de un solo género o mixtos. todas son las inacciones de los mas poderosos.

Gimnasia artística

La gimnasia artística es aquella que por medio de movimientos del cuerpo empleando cabeza, brazos y piernas crea una forma de expresarse con música e incluso con un acompañante y aparatos y se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina.

Gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica es una disciplina en la que sólo existe la modalidad femenina. Se ejecutan cinco rutinas con cinco aparatos diferentes: pelota, cinta, aro, mazas y cuerda. Los ejercicios se realizan sobre un tapiz. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de veinte puntos valorándose más la estética que las acrobacias.

Gimnasia aeróbica

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos diferentes.

Gimnasia acrobática

La gimnasia acrobática también conocida como acro-sport es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino. Manifestaciones gimnásticas colectivas donde el cuerpo actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de otros cuerpos. Fenómeno desencadenante de una nueva y reciente disciplina, con carácter competitivo y que puede ocupar un lugar relevante en el ámbito escolar, con finalidad formativa matizando el reglamento competitivo.

Gimnasia pasiva

Se trata de una técnica corporal que utiliza aparatos con un sistema de electrodos de bajo voltaje sobre los diferentes grupos musculares (glúteos, piernas, abdomen). Así logra, a través de la estimulación eléctrica, corregir la flacidez, reducir los depósitos grasos y en algunos casos aumentar el tamaño de la zona tratada, como es el caso de los glúteos.

Golf:



[Volver a Deportes](#)

19

El golf es un deporte cuyo objetivo es introducir una bola en cada uno de los hoyos distribuidos en el campo en el menor número de golpes, utilizando para cada golpe uno de entre un conjunto de palos. Al que practica el golf se le denomina golfista. El golf tiene sus orígenes en el siglo XV en Escocia; allí los pastores se entretenían golpeando con palos cantos rodados hasta llegar a una meta. Con el tiempo esos pastores perfeccionaron el juego e introdujeron las primeras reglas básicas.

Halterofilia:



[Volver a Deportes](#)

20

La halterofilia o levantamiento olímpico de pesas es un deporte consistente en el levantamiento de la mayor cantidad de peso posible en una barra en cuyos extremos se fijan varios discos, los cuales determinan el peso final a levantar. A dicho conjunto se denomina haltera.

Kayak y piragüismo:

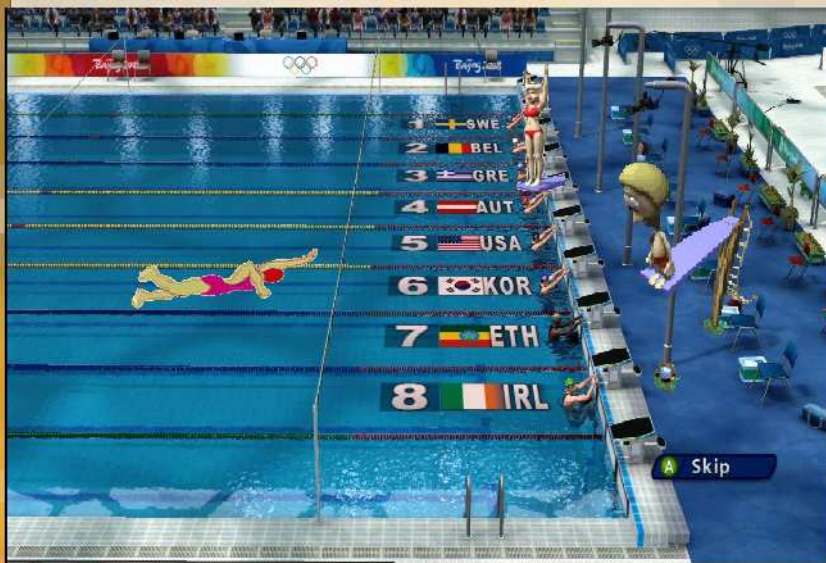


El piragüismo, canotaje o canoa kayak es un deporte acuático que se practica sobre una embarcación ligera, normalmente de fibra de vidrio o plástico en embarcaciones de recreo y fibras de kevlar o carbono en embarcaciones de competición. Propulsada desde una a cuatro personas (pero no tres) por una pala (también llamada remo por desconocedores del deporte). Las principales embarcaciones utilizadas son el kayak propulsado por pala de dos hojas y la canoa propulsada por una pala de una hoja.

Imagen extraída de:

<http://www.swisstravelcr.com/images/upload/0.07623500%201147538402.jpg>

Natación:



Volver a Deportes

22

Cuatro son los estilos de natación que se utilizan en competiciones:

Estilo libre

Estilo mariposa

Estilo braza

Estilo espalda

Otras modalidades:

Natación sincronizada

Waterpolo.

Salto de trampolín: El clavado o salto es una forma de deporte o entretenimiento de alto riesgo, que consiste en lanzarse al agua de una piscina, lago, río o del mar desde algún punto fijo o vibrátil.

Imagen extraída de: <http://img.jeuxvideo.fr/photo/01406438.jpg>



Son deportes en los cuales interviene el acción del viento para sustentar el peso del cuerpo y poder mantenerse en aire o bajar lentamente.

Patínaje:



Volver a Deportes

24

El patinaje es una actividad recreativa y deportiva consistente en deslizarse sobre una superficie regular mediante unos patines colocados en los pies. Se puede dividir, atendiendo a la superficie utilizada para patinar, en dos grandes categorías:

Patínaje sobre hielo:

Los patines para el patinaje artístico normalmente son blancos y el tacón es de madera si son para mujer y negros con el taco de madera si son para hombre. Se lleva a cabo sobre una superficie de hielo, bien sea natural o artificial. En el caso de superficie artificial, se utilizan recintos cerrados llamados pabellones o palacios de hielo que pueden contar con graderíos para acoger competiciones deportivas de las diversas especialidades de patinaje sobre hielo. En los últimos tiempos se están popularizando las llamadas pistas de "hielo sintético". Una superficie de polietileno que permite patinar con patines de cuchillas, independientemente del clima o de la época del año. No es lo mismo, pero se parece bastante. El patín para hielo está compuesto por una bota unida por su parte inferior a una cuchilla. La unión puede ser fija en dos puntos; o bien articulada, con un eje en la parte delantera y un resorte que tiende a mantener una cierta separación entre el tacón de la bota y la cuchilla. En este segundo caso se llama patín clap.

Patínaje sobre ruedas:

Se desarrolla en superficies distintas del hielo (aunque hay patinadores capaces de todo) de por lo general de asfalto, hormigón, terrazo o parquet que, a su vez, pueden tener una capa de rodadura en material plástico (poliuretano, resina sintética, etc.). El deporte del patinaje sobre ruedas se puede desarrollar en lugares específicos, como pistas o circuitos; o bien en lugares no específicos habilitados para la ocasión (como sucede con calles y carreteras en las pruebas de larga distancia).

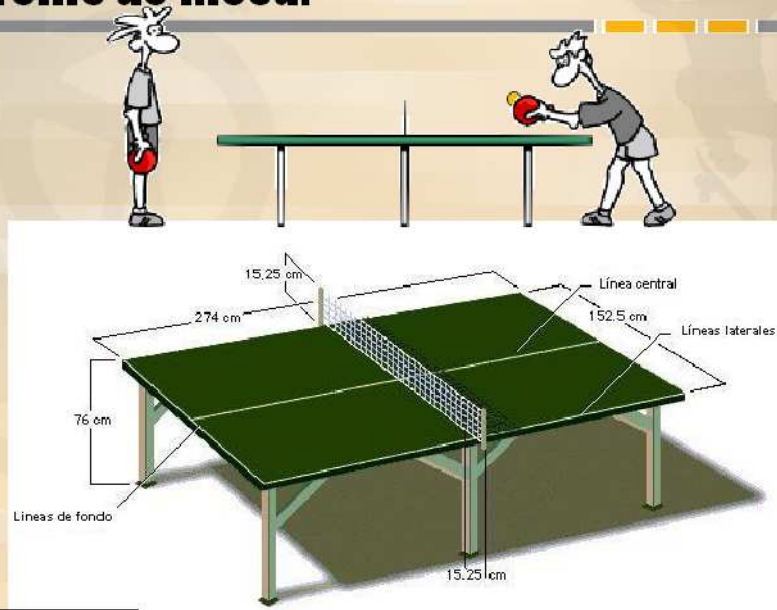
Los patines de ruedas pueden ser de dos tipos: el clásico, conocido también como quad, que tiene cuatro ruedas colocadas por parejas en dos ejes; y el patín en línea, que tiene una disposición similar a los patines de hielo; sustituyendo la cuchilla por una guía que sostiene un número variable de ruedas (entre tres y cinco) situadas una a continuación de otra.

Modalidades:

Patínaje sobre hielo, Hockey sobre hielo, Patínaje artístico sobre hielo, Patínaje de velocidad sobre hielo, Patínaje sobre ruedas, Hockey sobre patines, Hockey sobre patines en línea, Patínaje artístico sobre ruedas, Patínaje de velocidad sobre patines en línea, Patínaje agresivo o freestyle, Patínaje callejero, Freeskate, Freestyle Slalom, Salto, Derrape, Patínaje de gravedad o descensos y Rollerdance.

Imagen extraída de: <http://40formasdeintimidad.files.wordpress.com/2009/01/pista-patinaje-rockefeller-center-nueva-york-1.jpg>

Tenis de mesa:



[Volver a Deportes](#)

25

El tenis de mesa o ping-pong (ocasionalmente contraído pimpón) es un deporte de raqueta, que se disputa entre dos jugadores o dos parejas (dobles). Bola de ping pong (en chino: 乒乓球 ; pinyin: pīngpāng qiú) es el nombre oficial del deporte en China.

Remo:



[Volver a Deportes](#)

26

Se denomina remo al conjunto de disciplinas deportivas en las que se utiliza una embarcación impulsada por uno o varios remeros y que compite con otras similares para obtener un título o premio.

El remo puede practicarse con banco móvil o con banco fijo. El remo de banco móvil se caracteriza por tener un asiento sobre ruedas que permite utilizar las piernas en la propulsión de la embarcación. En el remo de banco fijo, el remero está sentado sobre un asiento fijo, y la propulsión se realiza con el torso y con los brazos. En ambas modalidades, el remero está sentado mirando hacia la popa, es decir de espaldas a la dirección del bote.

Skateboard:



El skateboarding o monopatín es un deporte que se practica con un skateboard o monopatín, en cualquier parte de una calle donde se pueda rodar, o en una pista especialmente diseñada. Aunque también se puede patinar sobre cualquier sitio que se vea posible, ya que es un deporte libre. Por ejemplo, piscinas vacías, escaleras, calles, etc.(skatepark).

En él, el objetivo es buscar la belleza al manejar dicho vehículo (perfeccionar el estilo y aprender nuevos trucos, como por ejemplo big spin flips, boneless, entre otros); no es un deporte que esté directamente vinculado a algún tipo de competición, por lo tanto, se podría denominar como deporte libre.

Sumo:



El sumo (相撲) o lucha sumo es un tipo de lucha libre donde dos luchadores contrincantes o rikishi se enfrentan en un área circular. Es de origen japonés y mantiene gran parte de la tradición antigua.

A pesar de la gran cantidad de rituales previos y posteriores a los combates, las reglas en sí son pocas y no son complejas:

El primer luchador en tocar el suelo con alguna parte de su cuerpo a excepción de sus pies queda eliminado.

El primer luchador en hacer contacto con el exterior del círculo de lucha (ya sea con sus pies o cualquier otra parte de su cuerpo) queda eliminado.

Un luchador que utiliza una técnica ilegal o kinjite queda eliminado.

Si un luchador pierde el mawashi (única vestimenta utilizada durante un combate de sumo), queda eliminado.

Imagen extraída de: <http://visual.merriam-webster.com/images/sports-games/combat-sports/sumo/dohyo.jpg>

Surf:



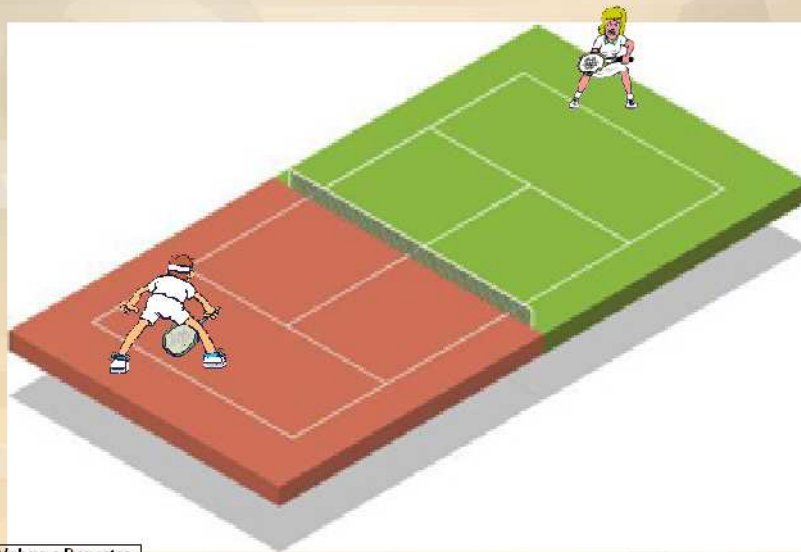
[Volver a Deportes](#)

El surf es un deporte que consiste en deslizarse sobre las olas del mar de pie sobre una tabla, dirigiéndola gracias a una o varias quillas situadas en la parte trasera de la tabla.

Este deporte puede resultar arriesgado debido al esfuerzo físico y las posibles heridas causadas por no tomar las precauciones necesarias, como mirar siempre antes de tomar una ola o ceder la ola a alguien que esté más cerca de la rompiente.

Animaciones extraídas de: <http://alfabeto.iespana.es/>

Tenis:



[Volver a Deportes](#)

30

El tenis es un deporte jugado con raquetas que se disputa entre dos jugadores (individuales) o entre dos parejas (dobles). Se originó en Europa a finales del Siglo XIX y se expandió en un principio en los países angloparlantes, especialmente entre sus clases altas.

Se puede jugar entre dos jugadores o por parejas. Un juego de tenis comienza con el saque de uno de los jugadores, el cual debe golpear la bola de tal forma de que esta bote dentro del cuadro opuesto al del lado del que saca; es decir si un jugador saca desde su derecha, la bola debe botar en el cuadro de la izquierda pero siempre en el cuadro pegado a la red, del lado de su oponente. Para cada punto el jugador que saca tiene dos oportunidades, si falla la primera, tiene una más. En el caso de que en el saque la pelota pegue en la red y pase a la pista del oponente y entra en el cuadrado de saque, se repite.

En caso de que el saque sea válido, se comienza un peloteo en el que los jugadores, o parejas, adversarios le pegan a la pelota de forma alternada. El punto se termina cuando uno de los jugadores no devuelve la pelota de manera apropiada, ya sea por no pegarle a la pelota antes de que esta bote dos veces en su lado, por pegarle y no lograr que bote en el lado de él o los oponentes, o por pegarle con su cuerpo o con cualquier objeto diferente de la raqueta que posee; en cualquiera de estos casos el punto va para el jugador o equipo adversario.

Tiro con arco:



[Volver a Deportes](#)

31

El tiro con arco es una práctica en la que se utiliza un arco para disparar flechas. El tiro con arco ha sido usado en la caza y en las guerras, volviéndose un deporte de precisión. La persona que practica la arquería se llama arquero.

Windsurf:



32

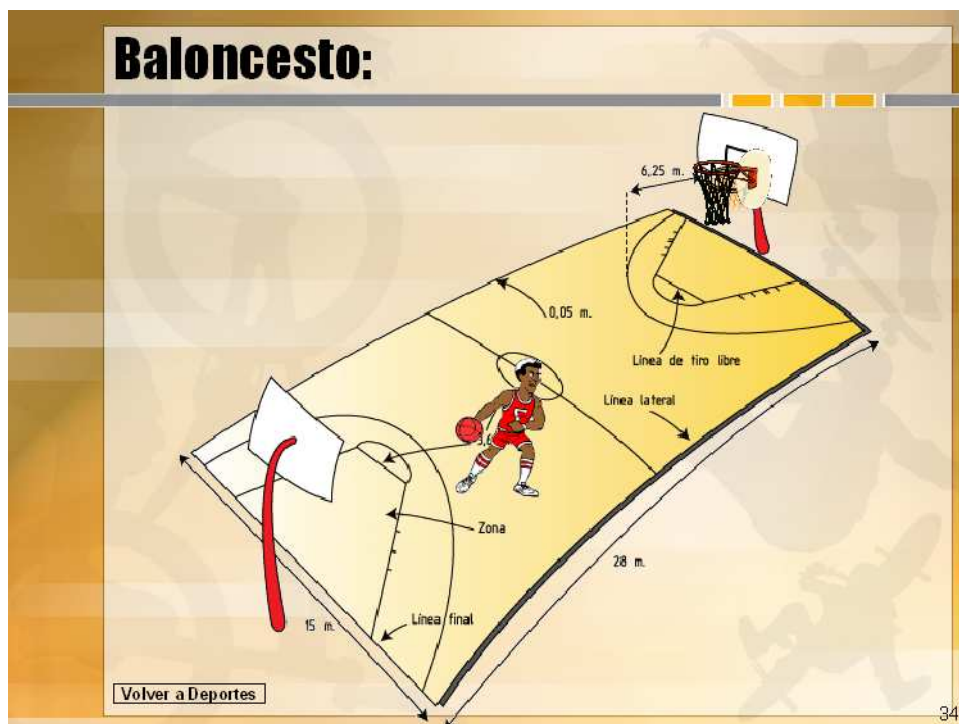
El surf vela, surf eólica, tablavela, surf a vela o en inglés windsurf es una modalidad del deporte de la vela que consiste en desplazarse en el agua sobre una tabla similar a una de surf, provista de una vela.

A diferencia de un velero, la vela o aparejo de una tabla de windsurf es articulado permitiendo su rotación libre alrededor de un sólo punto de unión con la tabla: el pie de mástil. Ello permite manipular el aparejo libremente en función de la dirección del viento y de la posición de la tabla con respecto a este último. El aparejo es manipulado por el windsurfista mediante la botavara o como se conoce en inglés boom o wishbone.

Deportes de equipo

- **Son deportes en los cuales tenemos compañeros que participan con nosotros para conseguir el objetivo del juego.**
- **Necesita una coordinación entre los miembros del equipo.**
- **La cooperación es muy importante.**

Baloncesto:



El baloncesto o básquetbol es un deporte de equipo que consiste básicamente en introducir un balón en un aro colocado a 3 metros del suelo, del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

Un campo de baloncesto tiene estas características: forma rectangular y superficie dura, de 26 m de longitud y 14 m de anchura. Se admiten algunas tolerancias en las dimensiones: 2 m más o menos en la longitud y 1 m más o menos en la anchura, siempre que estas variaciones sean proporcionales recíprocamente. En los campos cubiertos, la altura del techo ha de ser, como mínimo, de 7 m. Como es lógico, la superficie del campo de juego ha de estar iluminada en forma adecuada y uniforme y sin impedir la buena visibilidad. El círculo ha de tener un radio de 1,80 m y ha de estar dibujado o trazado exactamente en el centro del campo.

Un equipo de baloncesto consta de cinco jugadores en el campo, uno de los cuales es el capitán, y de otros cinco en el banquillo. En competiciones internacionales el conjunto de jugadores es de doce, de los cuales cinco están sobre el terreno de juego y siete en el banquillo, para los cambios.

Cada jugador ha de llevar marcado delante y detrás de su camiseta un número, que ha de ser de color indeleble y diferente al de la camiseta. La numeración por equipos ha de ir del 4 al 15 en las competiciones internacionales, mientras que en las nacionales se hace la vista gorda si la numeración sobrepasa este número, aunque no puede ser superior a veinte.

El capitán es el representante de su equipo y se puede dirigir a los árbitros con relación a interpretaciones sobre las decisiones de éstos o para obtener posibles informaciones. Naturalmente todo ello se ha de hacer con la debida corrección. Si este jugador, por cualquier motivo, tiene que abandonar el terreno de juego, ha de comunicar al árbitro (normalmente al primer árbitro) qué jugador lo va a sustituir durante su ausencia.

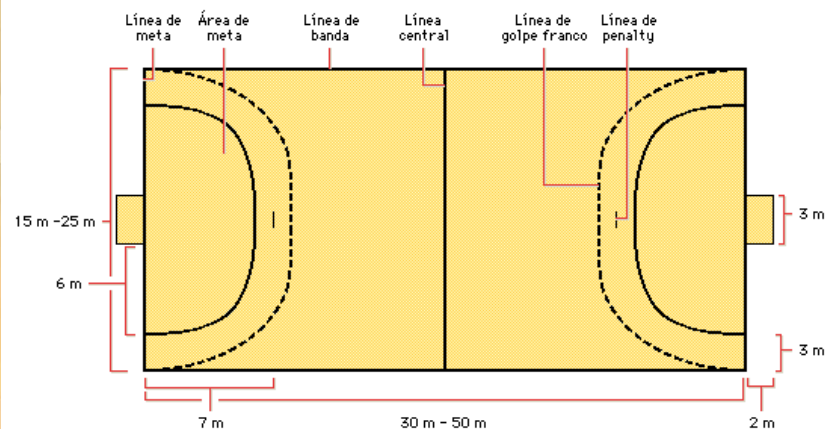
PRINCIPALES REGLAS DE JUEGO

El partido se divide en dos tiempos de veinte minutos de juego, efectivo cada tiempo con un descanso de diez minutos (cada tiempo se divide en dos cuartos). Empieza cuando el primer árbitro (es el que se sitúa con el balón en el centro del campo al iniciar el encuentro) levanta el balón entre dos jugadores adversarios en el círculo central. El mismo procedimiento deberá seguirse al empezar la segunda parte o en posibles prórrogas. El equipo visitante escoge campo en el primer tiempo. Si el partido es en campo neutral. Se hará por sorteo.

Reglas extraídas de: <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-resumen-reglas.htm>

Imagen extraída de: <http://www.planetabasketball.com/media/imagenes/canchaBaloncesto.gif>

Balonmano:



[Volver a Deportes](#)

35

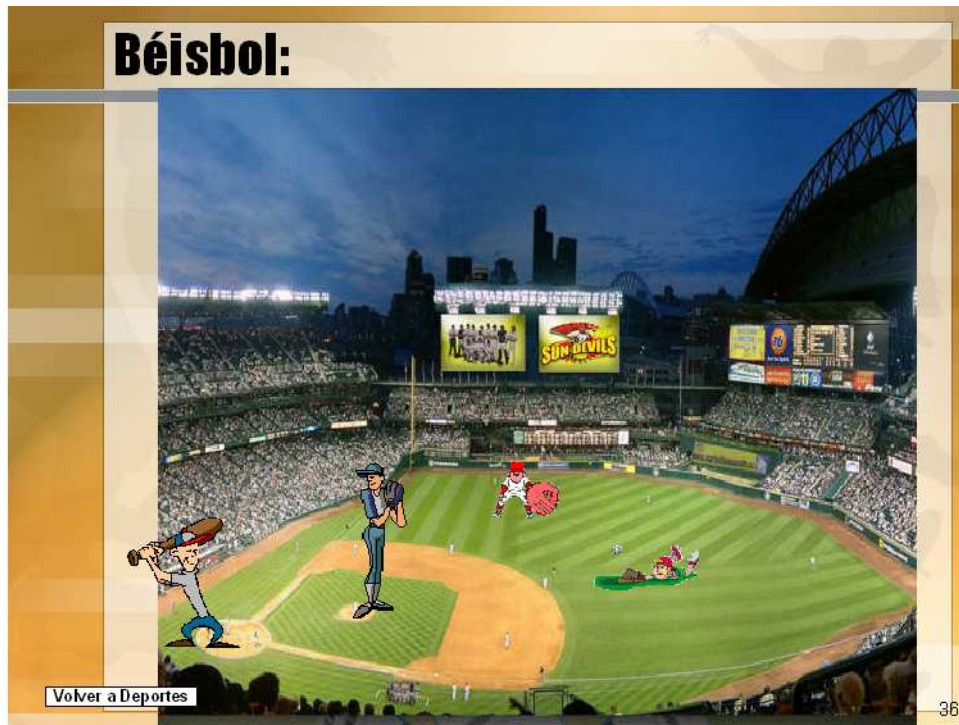
El balonmano (del inglés handball) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de 12 jugadores, los cuales deben inscribirse en el acta de partido. De cada equipo salen al terreno de juego 7 jugadores (6 jugadores y 1 portero). El objetivo del juego es conseguir marcar gol con la pelota en la mano en la meta del equipo rival. El equipo que después del partido, que consta de dos partes de 30 minutos, haya logrado más goles resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

El balonmano se juega de acuerdo a una serie de reglas, que son modificadas o mejoradas cada 4 años (año olímpico). Este deporte se practica con una pelota esférica, donde dos equipos de siete jugadores cada uno (seis jugadores "de campo" y un portero) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol. El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate. La regla principal es que los jugadores, excepto los porteros, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus pies durante el juego.

En un juego típico, los jugadores llevan la pelota hasta la zona 9 metros mediante el pase con sus compañeros y el bote del balón, lugar desde el cual intentan batir al portero. Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases o bloqueando los disparos con sus brazos y manos; sin embargo y diferenciado de otros deportes, el contacto físico entre jugadores es muy continuo. El juego en el balonmano fluye libremente, deteniéndose sólo cuando la pelota sale del terreno de juego o cuando el árbitro decide que debe detenerse. Luego de cada pausa, se reinicia el juego con una jugada específica.

Respecto a otros deportes, en balonmano las reglas especifican la posición de cada jugador. Se identifican 4 categorías principales: los extremos, cuya tarea principal es abrir la defensa lo máximo posible; los laterales y centrales, se encargan de defender la zona central del área y de subir el balón en los ataques; y los pivotes que tienen como objetivo en ataque abrir espacios en la zona central de la defensa. A estos jugadores se los conoce como jugadores de campo, para diferenciarlos del portero. A su vez, estas posiciones se subdividen en los lados del campo en que los jugadores se desempeñan la mayor parte del tiempo. Así, por ejemplo pueden existir laterales derechos e izquierdos y extremos derechos e izquierdos. Aunque los jugadores suelen mantenerse durante la mayoría del tiempo en una posición, hay pocas restricciones acerca de su movimiento en el campo. El esquema de los jugadores en el terreno de juego se llama la formación del equipo, y ésta, junto con la táctica, es trabajo del entrenador.

Béisbol:



El béisbol (del inglés baseball), es un deporte de conjunto jugado entre dos equipos de 9 jugadores cada uno.

Se juega en un extenso campo de césped (con excepción de la zona donde los jugadores de la ofensiva corren para alcanzar las bases, ubicadas en los vértices del área cuadrangular llamada diamante, y anotar, llamada línea del corredor, y el área del lanzador donde el terreno es una loma de tierra).

El objetivo del juego es golpear una pelota con un bate (batear), desplazándola a través del campo y correr por el campo interno de tierra (infield) buscando alcanzar la mayor cantidad de bases posibles hasta dar la vuelta a la base desde donde se bateó (home) y lograr anotar el tanto conocido como carrera, mientras los jugadores defensivos buscan la pelota bateada para eliminar al jugador que bateó la pelota o a otros corredores, antes que estos lleguen primero a alguna de las bases o consigan anotar la carrera .

Fútbol:



[Volver a Deportes](#)

17

Fútbol (del inglés football), también llamado futbol, balompié o soccer, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno y un árbitro que se ocupa de que las normas se cumplan correctamente.

Se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, esa acción es llamada gol. El equipo que marque más goles al cabo del partido es el que resulta ganador.

Imagen extraída de:

http://www.creaprint.es/contenido/productos/CAMPO_FUTBOL.jpg

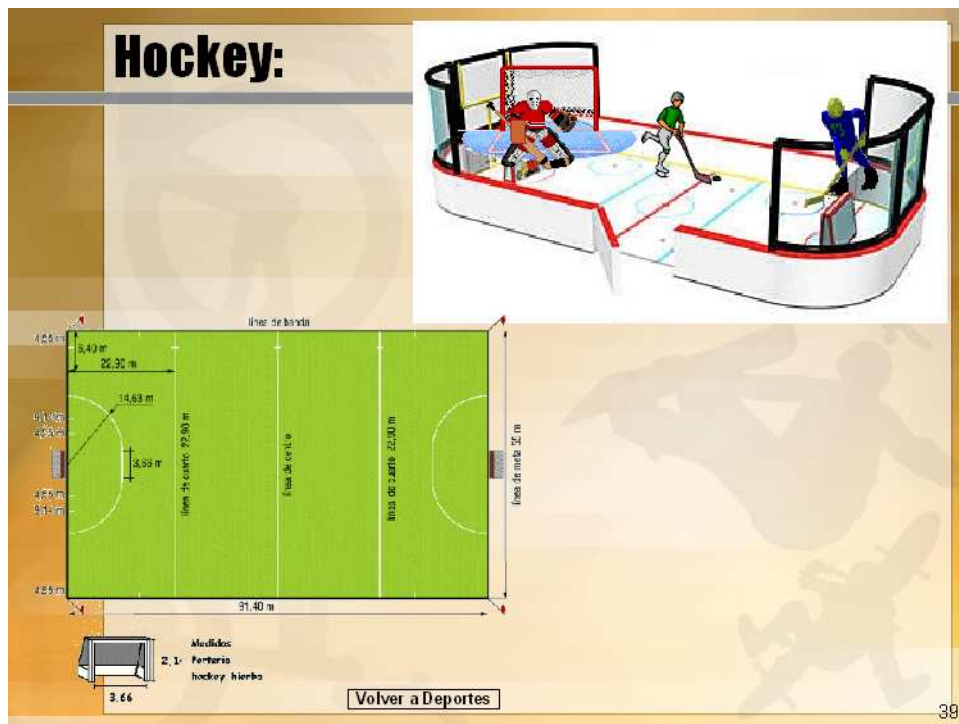
Fútbol Americano:



[Volver a Deportes](#)

38

El fútbol americano es jugado por dos equipos, de forma que 11 jugadores ofensivos de uno de los equipos juegan contra 11 defensivos del otro equipo. El equipo atacante intenta llevar el balón bien mediante la carrera o mediante el pase, hacia la zona de anotación rival y así anotar puntos. La defensa tiene que evitar que esto ocurra y tratar de impedir el avance del equipo rival hacia la anotación. El juego consiste en que la escuadra ofensiva logre un touchdown (con valor de 6 puntos) como objetivo principal o un field goal (con valor de 3 puntos) en su defecto. Para hacerlo deben avanzar parcialidades de diez yardas (9,144 metros) como mínimo que deben conseguirse en un máximo de cuatro oportunidades o downs. Por cada diez yardas recorridas se tiene derecho a otras cuatro oportunidades para buscar el mismo objetivo de diez yardas y así sucesivamente hasta llevar o acercar el ovoide a la zona final del campo del equipo rival y lograr la anotación.



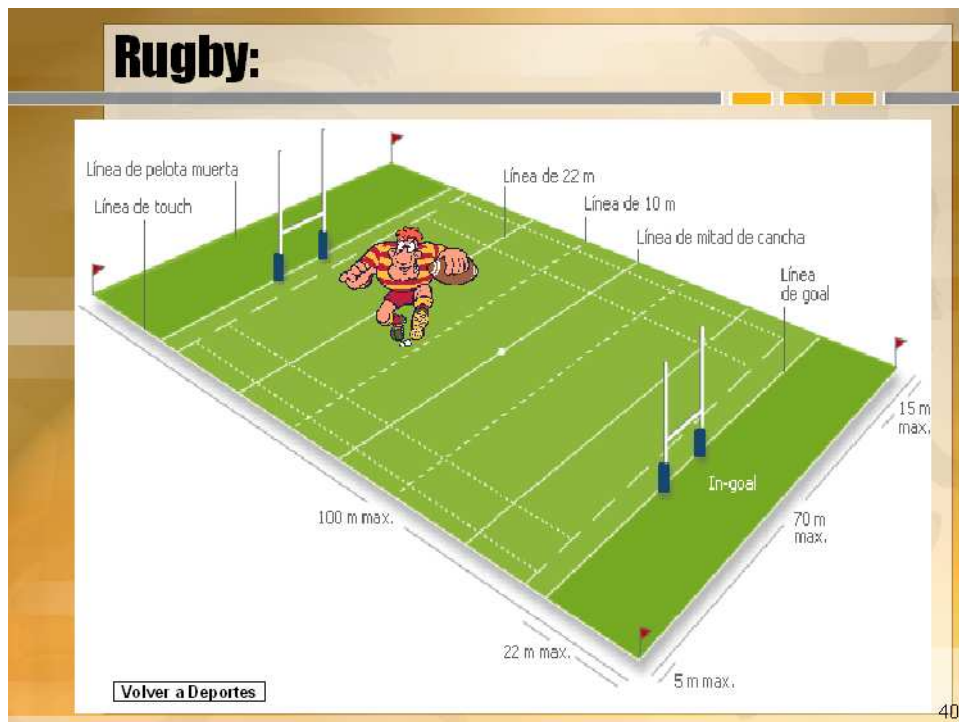
El hockey o jóquey es una familia de deportes en la cual dos equipos compiten para llevar una pelota dura o un disco de caucho a la portería contraria para anotar un tanto con la ayuda de un palo largo llamado stick.

Existen cuatro modalidades principales de hockey: sobre patines, sobre patines en línea, sobre hierba y sobre hielo.

Imagen extraída de: http://img.archiexpo.es/images_ae/photo-g/campo-de-hockey-modular-para-bebes-48794.jpg

<http://valenciahockey.iespana.es/textos/dep-h2.gif>

Rugby:



Es un deporte de contacto en equipo nacido en Inglaterra.

En el rugby se enfrentan dos equipos de quince jugadores cada equipo (aunque hay una variación para un juego de siete). El campo de juego tiene forma rectangular y es de césped (aunque puede ser de arena, tierra, nieve o césped artificial). Sus medidas son de un máximo de 100 metros de largo y 70 de ancho. Al campo de juego se le suman dos áreas, la zona de marca (o in-goal), en cada uno de los extremos, de no más de 22 metros cada una, destinada a apoyar la pelota para obtener el try o "ensayo", principal anotación del juego.

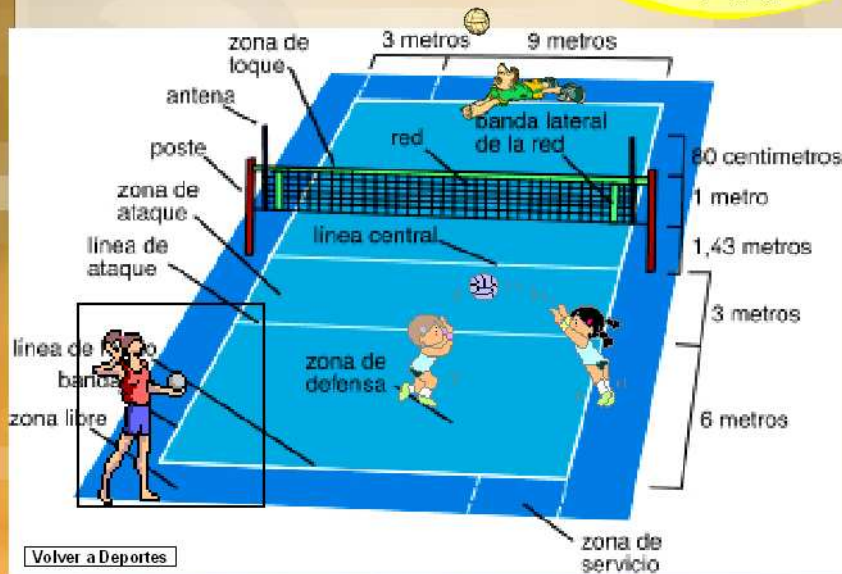
En los dos extremos del campo, en el centro de la línea de marca, se encuentran instalados dos postes separados entre sí por 5,6 metros y unidos por un travesaño situado a 3 metros de altura. Los postes deben tener un mínimo de 3,4 metros de alto, lo que le da al conjunto de los tres palos una forma de H. La pelota de forma ovalada y construida con cuatro gajos, es de cuero o material sintético parecido y pesa algo menos de medio kilo

Para lograr un *try* o ensayo, el equipo atacante puede:

- Correr con la pelota en las manos evadiendo a los jugadores del equipo defensor.
- Dar pases hacia atrás o el costado (el pase hacia adelante está prohibido si se realiza con las manos);
- Avanzar mediante patadas hacia el territorio rival;
- Realizar un *maul*, una formación grupal ofensiva que se explica más abajo.

Imagen extraída de: <http://blog.franlopez.es/wp-content/uploads/2008/03/camporugby-vacio.gif>

Voleibol:

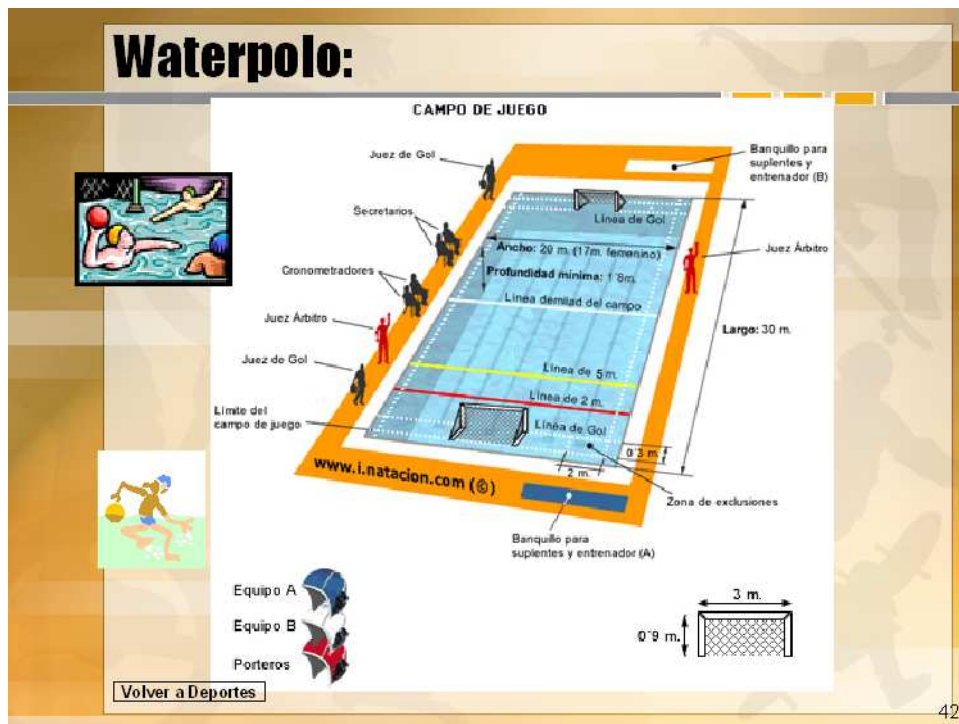


41

El voleibol, vóleibol, volibol, balonvolea o simplemente vóley (del inglés: volleyball), es un deporte donde dos equipos, de 6 jugadores cada uno, se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

Imagen Extraída de: <http://fcomoya08.files.wordpress.com/2007/06/cancha-de-voleibol.jpg>

Waterpolo:



El waterpolo o polo acuático es un deporte que se practica en una piscina, en la cual se enfrentan dos equipos. El objetivo del juego es marcar el mayor número de goles en la portería del equipo contrario durante el tiempo que dura del partido. Los equipos cuentan en el agua con seis jugadores y un portero. Se diferencian por el color del gorro (generalmente, blanco los locales, azul el equipo visitante y rojo los porteros). Existen faltas, expulsiones temporales y expulsiones definitivas. Un partido se divide en cuatro tiempos de juego efectivo (cuando la pelota está en juego) de 8 minutos cada uno. Los jugadores no pueden pisar el suelo de la piscina, ya que está prohibido y generalmente la profundidad de la piscina no se lo permite; los jugadores tienen que mantenerse todo el partido flotando, lo que les consume mucha energía. Un equipo tiene 30 segundos de posesión de la pelota para efectuar un lanzamiento a la portería contraria.

Imagen extraída de: <http://www.waterpolocr.org/img/piscina.jpg>

Deportes paralímpicos:



Boccia



Goalball

[Volver a Deportes](#)

43

Deportes paralímpicos es el término general que abarca un amplio rango de deportes para personas con discapacidades físicas. Muchas personas con desventajas físicas participan en deportes y juegos recreativos a distintos niveles, pero los juegos paralímpicos se refiere a actividades deportivas de competencia organizadas como parte de un movimiento Paralímpico global. Estos deportes son organizados y se efectúan bajo la supervisión del Comité Paralímpico Internacional y otras federaciones internacionales deportivas.

Algunos ejemplos: Boccia, Goalball, Tenis, Baloncesto, Voley, Judo, todos ellos adaptados.

Boccia:

Es un deporte similar a la petanca y en él únicamente participan personas en silla de ruedas, con graves afectaciones por parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas.

Es un juego de precisión y de estrategia, con sus propias reglas recogidas en un Reglamento Internacional. Las únicas categorías lo son en función del grado de discapacidad que padezcan los deportistas. Todos ellos, gravemente afectados y por tanto sentados en sillas de ruedas, lanzan las bolas con sus manos o pies, excepto los de la clase correspondiente a la discapacidad más severa, que juegan con la ayuda de una canaleta o rampa, sobre la que su auxiliar deposita la bola una vez escogida la dirección por el deportista. Existen pruebas individuales, por parejas y de equipos, siendo un deporte mixto en el que los hombres y las mujeres compiten entre sí.

Goalball:

El Goalball es el único deporte paralímpico creado específicamente para personas ciegas y deficientes visuales. Participan dos equipos de tres jugadores cada uno.

Se juega con una pelota que lleva cascabeles en su interior.

Se utiliza el sentido auditivo para detectar la trayectoria de la pelota en juego. Se debe tener gran capacidad espacial para saber estar situado en la cancha en el lugar más apropiado, con el objetivo de interceptar o lanzar la pelota.

Los partidos tienen una duración de 20 minutos. Las porterías son de 9 metros de ancho y cada equipo se sitúa en su respectiva portería. El objetivo es meter gol en la portería del contrario, lanzando el balón con la mano. Cualquiera de los tres miembros del equipo intentará impedir que el balón entre en la portería. Todos los jugadores llevan antifaces opacos para igualar la visibilidad de todos los participantes.

Imágenes extraídas de: http://www.abilityvsability.co.uk/images/gallery/boccia_05.jpg



Imagen extraída de:

<http://madridismoatope.files.wordpress.com/2008/01/podium.gif>

Las animaciones han sido extraídas de las siguientes páginas:

<http://www.gifmania.com/deportes/>

<http://www.gifss.com/deportes/>

<http://www.deportedigital.galeon.com/internet/gifsdeportes.htm>

<http://www.animated-gifs.eu/sports-athletics-1/001.htm>

<http://www.freefever.com/animatedgifs/sports/cycling.html>

<http://www.imagenesanimadas.net/deportes/>

Algunos contenidos han sido extraídos de:

Wikipedia