

# El Sueño Olímpico

Educación Física 5º y 6º  
Educación Primaria

Francisco José Ortega Díez



# El sueño Olímpico

Nombre: .....

Apellidos: .....

Curso: .....



**Autor:** Francisco José Ortega Díez

## **Sin Límite**

El seminario Sin Límite está formado por un grupo de profesores de Educación Física de colegios de diferentes municipios que se han empeñado en que su área sea algo más. Luchan por que la integración de todo el alumnado no sea papel mojado y para que la Educación Física sea el nexo de unión con el que soñar y disfrutar a través del movimiento.

La unión de estos docentes hace la fuerza necesaria para que este proyecto que aquí presentamos sea ya una nueva realidad sin límite. Que sólo sea una más...

## **Afenmva**

Este cuaderno ha sido diseñado por Afenmva, Asociación de Familiares y Enfermos Neuromusculares de Valencia.

Afenmva cuenta con un centro, cedido por la Conselleria de Bienestar Social, donde los jóvenes con discapacidad aprenden diseño gráfico e ilustración. Los alumnos que componen el grupo de trabajo son grandes discapacitados físicos, pero no poseen discapacidad psíquica alguna. Su movilidad es muy limitada, pero a pesar de ello y con la ayuda exclusiva del ratón, logran dibujar, vectorizar, pintar y componer, realizando proyectos como este cuaderno. Todo ello consigue que se desarrollen social y laboralmente, dentro de sus posibilidades, integrándose en la sociedad y evitando la discriminación.

Dirección de arte: Julia Muñoz Izquierdo.

Diseño gráfico, ilustración y maquetación: David Díaz, Laila El Hage, Paco Espinosa, Santi Fernández, Víctor Granado, Víctor Núñez, Ximo Selma, Carlos Valcarce y Eduardo Valverde.

© Del texto: Francisco José Ortega Díez

© De las ilustraciones: Asociación Familiares y Enfermos Neuromusculares de Valencia.

Primera edición, 2015

Edita: Educàlia Editorial

Imprime: Ulzama

ISBN: 978-84-943520-3-4

Depósito legal: V-2587-2015

Printed in Spain/Impreso en España.

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de ninguna parte de este libro, ni de imágenes ni de texto, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico o de otro modo, tanto conocida como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni está permitido almacenarlo en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Alguna de las imágenes que incluye este libro son reproducciones que se han realizado acogándose al derecho de cita que aparece en el artículo 32 de la Ley 22/18987, del 11 de noviembre, de la Propiedad intelectual. Educàlia Editorial agradece a todas las instituciones, tanto públicas como privadas, citadas en estas páginas, su colaboración y pide disculpas por la posible omisión involuntaria de algunas de ellas.

Educàlia Editorial

Avda de les Jacarandes 2 loft 327 46100 Burjassot-València

Tel. 96 327 35 17 - 610 900 111

Email: educalia@e-ducalia.com

www.e-ducalia.com

# Índice

I. Introducción.....	4
2. Normas de clase.....	5
3. Decálogo del buen atleta olímpico.....	6
4. Calentamiento.....	8
5. Historia.....	11
6. Las Sedes Olímpicas: Disciplinas.....	15
6.1. Moscú 1980: Atletismo.....	16
6.2. Los Ángeles 1984: Béisbol.....	19
6.3. Seúl 1988: Bádminton.....	22
6.4. Barcelona 1992: Pelota valenciana.....	25
6.5. Atlanta 1996: Baloncesto.....	28
6.6. Sidney 2000: Voleibol.....	31
6.7. Atenas 2004: Fútbol 7.....	34
6.8. Pekin 2008: Hockey.....	37
6.9. Londres 2012: Waterpolo.....	40
6.10. Rio de Janeiro 2016.....	43
7. Los Juegos paralímpicos.....	45
8. Alimentación.....	46
9. Condición física.....	48
10. El arbitraje.....	50
II. Entrevista.....	51



# 1. Introducción

Querido atleta:

Este año el trabajo que realizaremos desde el área de Educación Física girará en torno a los Juegos Olímpicos.

A lo largo del curso nos vamos a ir convirtiendo en auténticos atletas que trabajarán diferentes deportes considerados disciplinas olímpicas. Para ello emprenderemos un fantástico viaje que empieza hoy desde el colegio y que nos va a llevar a numerosos lugares del mundo en los que se han celebrado los Juegos Olímpicos, son las sedes olímpicas.

Cada país nos mostrará un poquito de su cultura y de sus gentes y lo más importante, nos presentará una nueva disciplina olímpica. Como buenos atletas que vamos a ser, no nos bastará con practicar bien cada deporte, sino que también deberemos conocer sus reglas, tendremos que respetarlas y hacerlas respetar. ¡Va a ser un viaje alucinante!

Poco a poco, con mucho trabajo y esfuerzo, nos iremos formando como atletas y nos iremos preparando para el final del viaje:

!! LOS JUEGOS OLÍMPICOS !!

Aunque seguro que las recuerdas, para poder emprender este viaje debemos repasar todo lo importante a tener en cuenta en una clase de Educación Física.



## 2. Normas de clase

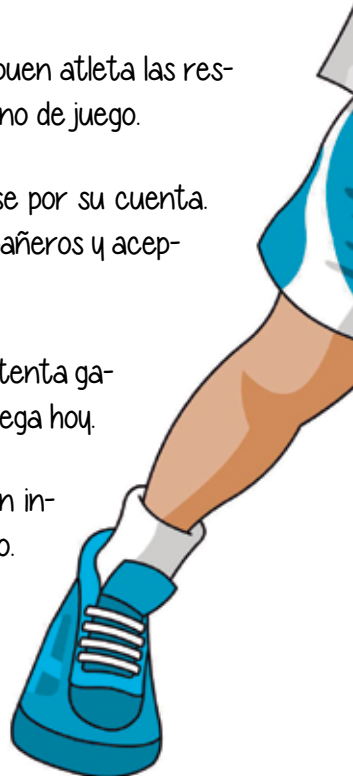
1. La **ROPA DEPORTIVA** es imprescindible.
2. Has de **PRESTAR ATENCIÓN** en clase: aprende a **ESCUCHAR** y levanta la mano si quieres hablar. **IRESPECTA y PARTICIPA!**
3. **SUBE Y BAJA** las escaleras **DE FORMA CIVILIZADA**: no somos los únicos en el colegio.
4. Si tienes problemas con cualquier actividad o cualquier compañero **PIDE AYUDA** a tu profesor/a. Te ayudará siempre.
5. **INTENTA DIVERTIRTE** con actividades y compañeros. ¡Esfuézrate al máximo!
6. **EL MATERIAL** es de todos: **IRESPÉTALO!**
7. **EL ASEO**: Por ti y por el resto de compañeros, no olvides asearte convenientemente después de cada clase.

Añade alguna norma que crees que ayudará al funcionamiento de la clase. Podéis decidir las entre tod@s.

8. ....  
.....  
.....  
.....

# 3. Decálogo del buen atleta olímpico

1. Se es buen atleta dentro y fuera del campo de juego.
2. Para ser buen atleta hace falta entrenarse, luchar siempre, intentar superarse, aguantar el cansancio y no perder el ánimo cuando se va perdiendo.
3. El buen atleta es valiente y sabe que con esfuerzo se consiguen buenos resultados.
4. Para que un buen atleta pueda estar fuerte, rápido e inteligente ha de cuidarse siempre. Calentará antes de hacer ejercicio y cuidará su alimentación.
5. No se puede jugar si no se respetan las reglas del juego. El buen atleta las respeta y las hace respetar, tanto dentro como fuera del terreno de juego.
6. El buen atleta, cuando juega en equipo, no pretende lucirse por su cuenta. Sabe que quién tiene que ganar es el equipo. Ayuda a los compañeros y acepta su ayuda.
7. El buen atleta intenta ganar a los demás, pero sobre todo intenta ganarse a sí mismo, procurando jugar mañana mejor de lo que juega hoy.
8. El buen atleta sabe que para jugar bien hay que jugar con inteligencia y que el entrenamiento es el medio para conseguirlo.
9. El buen atleta está orgulloso de serlo y nunca olvida disfrutar realizando actividad física.
10. El buen atleta busca, sobre todo, ser mejor persona.







# 4. Calentamiento

Todo atleta ha de saber que antes de realizar cualquier actividad deportiva debe preparar su cuerpo adecuadamente para evitar lesiones y para poder obtener el máximo rendimiento sin correr riesgos innecesarios.

**DEFINICIÓN:** el calentamiento es un conjunto de ejercicios que nos ayudan a preparar física y psicológicamente el cuerpo antes de hacer una actividad física y además nos ayudan a evitar lesiones.

Podríamos concretar entonces que los objetivos del calentamiento son:

- Fisiológicos: activando progresivamente todos los músculos, articulaciones y órganos que intervienen de forma más o menos directa en la futura actividad.
- Psicológicos: con una preparación mental acorde con el trabajo a desarrollar.

Es decir, es el conjunto de actividades o ejercicios, primero de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física.

La importancia del calentamiento reside en que ayuda a evitar y/o disminuir el riesgo de lesiones, mejora el sistema neuromuscular y da un aumento de oxígeno.

La duración del calentamiento será aproximadamente de 10-15 minutos.

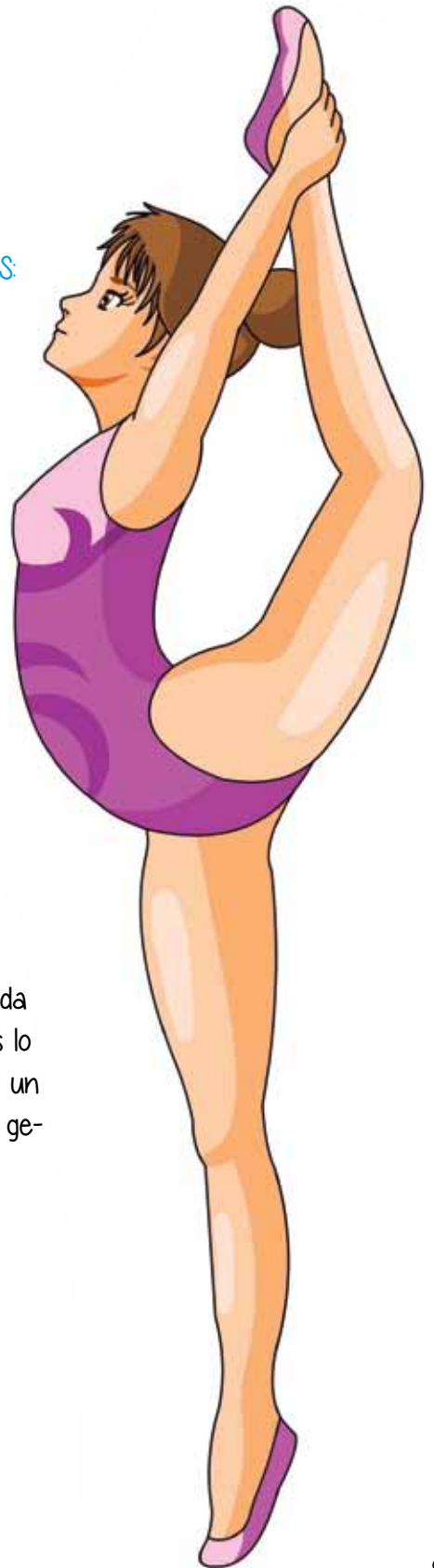
Todo calentamiento está compuesto de **3 FASES**:

1. Subida de temperatura corporal y ritmo cardiaco (carrera suave, juegos de persecución con reglas básicas).

2. Movilidad articular: mover las articulaciones para lubricarlas, como el motor de un coche. Las articulaciones más importantes que trabajaremos en este calentamiento general son: tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas y cuello. Hacerlo en orden evita que nos olvidemos de alguna.

3. Por último estiramientos. Estirar los músculos poco a poco, sin hacer rebotes y manteniendo 10-15 segundos cada movimiento.

Intenta hacer las tres fases de forma ordenada y lo más completa posible. Ten en cuenta que no es lo mismo calentar para jugar al tenis que para correr un maratón. Así que, una vez realizado el calentamiento general, haríamos uno específico del deporte a realizar.



# ¿Qué he aprendido?

¿Recuerdas para qué sirve el calentamiento?:

.....  
.....

¿Sabrías la duración aproximada que debe tener?:

.....  
.....

¿Podrías indicar ordenadamente las fases del calentamiento?:

1ª .....

2ª .....

3ª .....

¿Eres capaz de definir qué es una articulación?:

.....  
.....

Indica tres articulaciones que conozcas:

.....  
.....

¿Recuerdas el nombre de algún músculo? Indica, al menos, el nombre de 5 de ellos:

.....  
.....  
.....

# 5. Historia

## ¿QUÉ SON LOS JUEGOS OLÍMPICOS?

Los Juegos Olímpicos son las concentraciones deportivas más importantes que se celebran en el mundo.

Han vivido dos etapas diferentes a lo largo de la historia: los Juegos Olímpicos de la Antigüedad en Grecia (hasta el año 392 d.C.) y los Juegos Olímpicos de la Era Moderna (los que se celebran desde 1896 hasta la actualidad).

Estos Juegos nacieron en Grecia en el año 776 a.C. en honor al Dios Zeus y se celebraban en la ciudad de Olimpia, de la que adoptaron su nombre. En un primer momento sólo podían participar varones y pudieron celebrarse con normalidad hasta que Roma conquistó Olimpia y los prohibió. Hasta aquí los Juegos Olímpicos de la Antigüedad.



Durante más de mil quinientos años no se volvieron a celebrar unos Juegos Olímpicos, pero en Atenas en el año 1896 y gracias al esfuerzo del Barón Pierre de Coubertin, nacieron los Juegos Olímpicos de la Era Moderna.

Desde entonces hasta hoy en día, cada 4 años se celebran los Juegos Olímpicos en diferentes ciudades del mundo. La ciudad que organiza unos Juegos se conoce como sede olímpica. El Comité Olímpico Internacional (COI) es el encargado de seleccionar la sede que alberga los Juegos de entre las diferentes candidatas.

## EL OLIMPISMO

El olimpismo es una forma de vida que utiliza el deporte para conseguir mejorar a las personas, tanto individual como colectivamente. Los Juegos Olímpicos se caracterizan por transmitir sus principios democráticos, culturales, formativos y pacifistas, proponiendo un estilo de vida basado en la igualdad, la superación, el esfuerzo y el respeto. No sólo es importante el triunfo, también lo es la participación.

“El buen luchador retrocede pero no abandona. Se doblega, pero no renuncia. Si lo imposible se levanta ante él, se desvía y va más lejos. Si le falta el aliento, descansa y espera. Si es puesto fuera de combate, anima a sus hermanos con la palabra y su presencia. Y hasta cuando todo parece derrumbarse ante él, la desesperación nunca le afectará”. (Barón Pierre de Coubertin).

El lema olímpico es “Citius, Altius, Fortius”; “más rápido, más alto, más fuerte” y representa la lucha del hombre por ser mejor.



## CURIOSIDADES

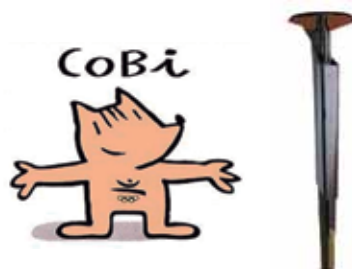
La bandera olímpica está formada por cinco anillos entrelazados (rojo, verde, amarillo, azul y negro) y representan la unión de los cinco continentes, África, América, Asia, Europa y Oceanía. Además, sus seis colores (incluyendo el blanco del fondo) incluyen todas las naciones del mundo.



Las Olimpiadas son el periodo de cuatro años que pasa entre dos Juegos Olímpicos.

Unos meses antes de la celebración de los Juegos, organismos como el Comité Olímpico Internacional o Naciones Unidas solicitan que los países en guerra depongan sus armas para celebrar los Juegos en paz. Se inicia la Tregua Olímpica o Tregua Sagrada.

La antorcha olímpica recorre diferentes países llamándolos a la unión entre todos ellos en torno a los Juegos Olímpicos.



La mascota olímpica es uno de los símbolos que identifican al organizador de los juegos. Suelen representar elementos tradicionales del país organizador, de su cultura o de sus gentes. Nosotros elaboraremos la nuestra.



David Cal  
Medallista en Atenas 2004

La corona de olivo se entregaba en la Antigua Grecia a los ganadores de las competiciones, no se les entregaban medallas. El atleta que triunfaba se convertía en un héroe para su ciudad, ese era su mejor trofeo.

# ¿Qué he aprendido?

¿Recuerdas alguno de los valores que defiende el olimpismo?:

---

---

¿Sabrías el número de anillos que forman la bandera olímpica y qué representa cada uno de ellos?:

---

---

¿Y qué colores la forman?:

---

---

Averigua si en los Juegos Olímpicos de la Era Moderna ha habido alguna vez que no se hayan podido celebrar y por qué:

---

---

¿Recuerdas el nombre del promotor de los Juegos que se celebran en la actualidad?:

---

---

¿Qué se entregaba en la antigua Grecia a los vencedores de las competiciones?:

---

---

Elige un deportista olímpico al que te gustaría parecerte. Haz un mural en una cartulina incluyendo fotos y datos importantes de su vida deportiva.

## 6. Sedes olímpicas

¡Atletas!, ha llegado la hora. Ya hemos repasado lo más importante, así que aquí comienza el viaje que nos llevará a conocer diferentes sedes olímpicas. Recordad que en cada una de ellas se nos presentará un deporte que deberemos conocer y practicar.

En el mapamundi que encontrarás al final del cuaderno se mostrará el camino que vamos a recorrer.

¿Sabrías localizar España en el mapa?

Cada vez que visitemos una sede olímpica deberás anotar el nombre de la ciudad y el año de celebración de esos Juegos Olímpicos. Además tu profes@r marcará en el círculo correspondiente que has conseguido los conocimientos y destrezas necesarios en esa disciplina.





# 6.1 Moscú 1980



Nuestra primera parada es la de los XXII Juegos Olímpicos de la era moderna que se celebraron en Moscú, capital de Rusia (antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas), en 1980. El ruso es la lengua oficial de este frío país, su moneda oficial es el rublo, la incansable carrera espacial, la guerra fría, la montaña rusa, el exquisito caviar, los cosacos rusos y la Plaza Roja son algunos de sus elementos más característicos.

Sólo participaron 5.217 atletas que compitieron en 21 deportes. Esto se debió a que países como Estados Unidos, Inglaterra, Australia, Japón, entre otros, no participaron como protesta por la invasión del ejército soviético en Afganistán.

La mascota de estos juegos fue un oso llamado Misha.



Y esta fue la antorcha olímpica que transportó la llama olímpica hasta el Estadio Central Lenin.

Esta sede nos va a presentar el deporte estrella en todos los Juegos Olímpicos, el **ATLETISMO**



# Atletismo

**DEFINICIÓN:** actividad deportiva constituida por las carreras, la marcha, los saltos y los lanzamientos. El atletismo es la base del resto de deportes y ya se practicaban en la antigua Grecia.

## ESPECIALIDADES:

- Carreras: su objetivo es el de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Hay carreras de: velocidad, resistencia (fondo y medio fondo), vallas, obstáculos, relevos y marcha.
- Saltos: consisten en saltar lo más alto o lo más lejos posible, dependiendo de la modalidad. Los tipos de salto son: altura, longitud, triple salto y pértiga.
- Lanzamientos: consisten en enviar un objeto lo más lejos posible. Los tipos de lanzamientos que hay son: peso, disco, jabalina y martillo.
- Además de las anteriores se realizan pruebas combinadas como son el Decathlon masculino (diez pruebas) y el Heptathlon femenino (siete pruebas).

Las competiciones de atletismo se pueden realizar al aire libre, en pista cubierta o en campo a través.



# ¿Qué he aprendido?

El atletismo es una modalidad deportiva que engloba:

.....

.....

Averigua las pruebas que se realizan en el decatlón:

.....

.....

¿Y en el heptathlon?:

.....

.....

Relaciona con flechas:

Carreras velocidad

Foso

Saltos

Testigo

Lanzamientos

10.000

Carrera obstáculos

Disco

Relevos

100m

Salto longitud

Valla

Carreras fondo

Pértiga

Anota los resultados de las pruebas y mira tu evolución:

RESISTENCIA			SALTO			VELOCIDAD		
1er Trim.	2o Trim.	3er Trim.	1er Trim.	2o Trim.	3er Trim.	1er Trim.	2o Trim.	3er Trim.

## 6.2 Los Angeles 1984



La ciudad estadounidense de Los Ángeles, fue la encargada de acoger los Juegos de 1984.

El país de la comida rápida, de las estrellas de Hollywood, de los dólares y de la Estatua de la Libertad acogió a los casi 7.000 participantes que compitieron en 21 deportes con 221 especialidades diferentes.

Sam fue el nombre elegido para un águila, caracterizada con los colores de la bandera norteamericana, y que representaba la mascota de estos Juegos.



En el estadio olímpico de "Los Ángeles Memorial Coliseum" hizo acto de presencia la antorcha olímpica creada para estos Juegos inaugurados por el que entonces era Presidente de los EEUU, Ronald Reagan.



Además del fútbol americano y de la NBA, uno de los deportes más importantes de la cultura americana es el BÉISBOL.

# Béisbol

**DEFINICIÓN:** el béisbol es un deporte practicado por dos equipos, con nueve jugadores cada uno, que se alternan sucesivamente en juego ofensivo (los bateadores) y defensivo (los que reciben la pelota para eliminar a los corredores), con el objetivo de hacer el mayor número de carreras posibles.

El juego comienza cuando un jugador, denominado pitcher (lanzador), lanza la bola hacia el bateador del equipo contrario, quien intenta batear (golpear con el bate) la bola hacia el interior del terreno de juego. Los jugadores anotan carreras bateando la bola y corriendo alrededor de una serie de bases, antes de que les elimine algún jugador de campo del equipo contrario.

## REGLAS:

- No se puede interrumpir al corredor cuando está corriendo.
- Hay que tocar las bases al pasar para no ser eliminado.
- Si la pelota se coge en el aire, antes de que toque el suelo, el jugador que batea queda eliminado y cada jugador en campo vuelve a su base.
- Un partido de béisbol no tiene tiempo limitado, se juega a nueve entradas, teniendo cada entrada dos partes en las que cada equipo juega una vez a la ofensiva y otra a la defensiva.
- El equipo que anote más carreras a lo largo de las nueve entradas gana el partido.
- El lanzador ha de enviar la pelota para que pase por la zona comprendida entre las axilas y las rodillas del bateador. Si se realiza así se considera "bola buena". Tres bolas buenas no bateadas (straiik) eliminan al bateador.



# ¿Qué he aprendido?

Completa:

El juego se inicia cuando el ..... lanza la pelota al ..... que ha de golpearla con el ..... con la intención de enviarla, dentro del campo, lo más lejos posible.

Una "bola buena" es aquella que es enviada al bateador entre sus ..... y sus .....

¿Cuánto dura un partido de béisbol?: .....

Cuando un bateador falla una bola buena se dice que ha cometido un: .....

Los bateadores consiguen puntos cada vez que dan una vuelta a campo, tocando las bases, sin ser eliminados. A esta acción se le llama: .....

@ Averigua qué equipo fue el campeón olímpico en los Juegos de Pekín:

.....  
.....  
.....

@ Investiga desde qué año el béisbol dejó de ser olímpico:

.....  
.....  
.....

## 6.3 Seúl 1988



Los XXIV Juegos Olímpicos de verano se celebraron en Seúl, capital de Corea del Sur. En este país la moneda oficial es el Won y la lengua el coreano.

Esta antorcha fue la encargada de alumbrar a los 8.465 atletas de 159 países que compitieron en 237 pruebas deportivas diferentes.



El tenis reapareció como disciplina olímpica tras 60 años de ausencia y el taekwondo y el béisbol fueron deportes de exhibición.



En esta ocasión un tigre llamado Hodori fue la mascota de los Juegos. Ho significa tigre y Dori es un diminutivo masculino, así que la traducción sería "Tigrecito". El tigre en Corea tiene un significado de amigo del hombre.

Esta sede va a ser la encargada de presentarnos el BADMINTON.

# Bádminton

**DEFINICIÓN:** El bádminton es un deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores o dos parejas, que deben golpear el volante con sus raquetas para que éste cruce la pista por encima de la red y caiga en el campo de los oponentes. El punto finaliza cuando la pluma toca el suelo o se comete una falta.

A diferencia de otros deportes de raqueta, en el bádminton no se juega con pelota, sino

con un proyectil con plumas insertadas llamado volante o pluma y para evitar que su trayectoria se vea afectada por el viento, las competiciones se celebran en recintos cerrados.

En bádminton hay cinco modalidades: individuales masculino y femenino, dobles masculino, femenino y mixto (un hombre y una mujer).

## REGLAS:

El juego comienza con un saque (de abajo a arriba) desde la zona de la derecha a la diagonalmente opuesta y continúa con el peloteo hasta que uno de los jugadores comete una falta.

Es falta si:

- El volante toca el suelo o el techo.
- El volante cae fuera de la pista o toca a un jugador.
- El volante es golpeado dos veces seguidas por el mismo jugador.

Sólo el equipo o jugador que saca puede puntuar. Se obtiene un punto si ganas una jugada con el saque en tu poder. Si sacaba tu adversario y ganas la jugada, recuperas el saque sin conseguir punto.

Cada 15 puntos (chicos) u 11 (chicas) se gana un set. El que gana 2 sets gana el partido.



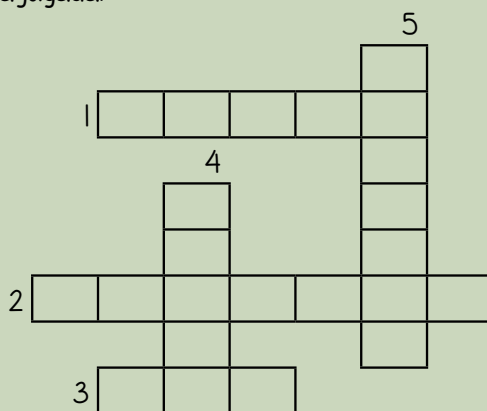


# ¿Qué he aprendido?

Al bádminton no se juega con una pelota sino con un proyectil llamado:

Resuelve el siguiente crucigrama:

1. Se consigue si ganas la jugada con el saque en tu poder.
2. Implemento con el que se golpea.
3. Se consigue al alcanzar los 15 puntos (chicos) u 11 (chicas).
4. Golpeo con el que se inicia la jugada.
5. Vuela cuando se golpea.



@ ¿Qué modalidades hay en el bádminton?:

---

---

---

@ ¿Tenemos en España a algún/a campeón/a mundial?

---

---

---