



CUADERNILLO EDUCACIÓN FÍSICA

**EDICIÓN ESPECIAL
2012**



E.C.E.A. N° 3044
NIVEL SECUNDARIO
Dr. OSCAR ABDALA

1ero y 2do año SECUNDARIA

ALUMNO:.....

Profesor:.....

Curso:.....

Test postural

Altura:..... Peso:.....

Se detectó:

.....

Fundamentación del área.

La educación Física forma parte de lo que denominamos el proceso educativo integral e interactúa con las demás áreas del conocimiento debido a que las habilidades motoras favorecen los desarrollos cognitivos.

El movimiento es la principal herramienta con que cuenta el área para lograr sus fines educativos y solo se llega a concienciar el cuerpo, cuando éste está en movimiento y exterioriza motivaciones y necesidades, permitiéndonos expresarnos, relacionarnos, conocernos y reconocernos. Por lo tanto no se reducirá la práctica en mero hacer motriz, sino que buscaremos promover la reflexión sobre el Hacer del alumno y sus implicancias sociales, favoreciendo la elaboración de conceptos que enriquezcan el conocimiento de su propio cuerpo, su motricidad. Colaborando así en la formación de personas saludables, sociales y activas.

Contenidos a trabajar y desarrollar en el año

Cuadernillo de 1er y 2do año. (Sistema locomotor. Reglamento adaptado de hockey y hándbol)

Conciencia postural.

Capacidades motoras, principios y métodos generales de entrenamiento.

Grupos musculares, articulaciones, movimientos. Contracción y relajación.

El cuidado del cuerpo y la salud. Alimentación, sueño, descanso.

La regla en el juego. El deporte. Roles. Funciones en el equipo.

Las formas de competición deportiva: encuentros, torneos internos. La técnica: economía y eficiencia en el movimiento deportivo.

Olimpíadas 2012

Forma de evaluación:

- Presentación con el uniforme
- Asistencia a clase (80%)
- Participación activa en clase.
- Evaluaciones escritas y/o prácticas de los contenidos de cada año.
- Presentación de trabajos prácticos en tiempo y forma



JUEGOS OLÍMPICOS. Símbolos, Ceremonias y más.



E.C.E.A. N° 3044
NIVEL SECUNDARIO
Dr. OSCAR ABDALA

El primer premio para el ganador de los antiguos juegos olímpicos fue una corona de olivo sagrado. Hoy es la medalla de oro.

Las pruebas otorgan tres medallas a los tres primeros puestos de cada prueba: Medalla de Oro, de Plata y de Bronce al primero, segundo y tercero, respectivamente. En el momento de subir al podio los vencedores, se izan las banderas de los países a los que representan los tres atletas y se entona el Himno del país que obtuvo medalla de Oro.

La Ceremonia. Los Juegos Olímpicos en la actualidad se abren con una ceremonia muy organizada previamente.

Se realiza el desfile de atletas que van entrando al campo de atletismo y deportes. Siempre encabeza el desfile el equipo griego, por ser Grecia el país en que se originaron estos juegos en la antigüedad. Y la marcha se cierra con la presentación en último lugar, de los representantes del país organizador.

Seguidamente se ejecuta el himno olímpico y se iza la Bandera Olímpica.

A continuación hace la entrada el atleta portador de la antorcha olímpica, encendida en Olimpia (Grecia) y transportada por relevos.



La ceremonia hace su cierre con suelta de palomas que simboliza la paz que es el espíritu de estos juegos.

La primera ceremonia fue en Berlín 1936.

Jesse Owens, de EEUU, de raza negra, logró en Berlín 1936, 4 medallas de oro. Los juegos Olímpicos de Berlín de 1936 fueron los primeros en ser transmitidos por televisión.



La Ceremonia de apertura de los XXX Juegos Olímpicos se planificó para 27 de julio de 2012 en el Estadio Olímpico de Londres, construido especialmente para los Juegos.

LA ANTORCHA OLÍMPICA

La primera llama olímpica se encendió en los juegos realizados en Ámsterdam en 1928, trasladada por corredores de relevo.



Ésta es encendida cada cuatro años por los rayos del sol en la ciudad sagrada de Olimpia, Grecia.

Simboliza la evocación del espíritu olímpico de la antigüedad. El fuego encendido es llevado por los relevos de corredores hasta el estadio de la ciudad organizadora.

El encendido de la llama olímpica constituye un aviso a todos los atletas del mundo de que los Juegos están a punto de empezar. También representa el aviso de que todo debe estar preparado para los miles de personas involucradas en la organización de los Juegos.



Antorcha olímpica y recorrido 2012 La antorcha olímpica fue presentada el 8 de junio de 2011. El diseño asemeja a una malla dorada, y contiene ocho mil agujeros que representan el número de portadores y la distancia en millas del recorrido hasta el día de la inauguración (12.800 km). Su forma triangular tiene varios significados: los valores olímpicos de «*respeto, excelencia y amistad*»; el lema olímpico «*más rápido, más alto, más fuerte*»; el número de ocasiones que la ciudad ha acogido los Juegos Olímpicos; y las áreas de trabajo de Londres 2012: «*deporte, educación y cultura*». Sus creadores fueron Edward Barber y Jay Osgerby.

A diferencia de ediciones anteriores, la antorcha no tendrá una trayectoria internacional y será trasladada directamente desde Grecia al Reino Unido. En Grecia se llevará a cabo la ceremonia del encendido del fuego olímpico el 10 de mayo y arribará al Estadio Panathinaikó el día diecisiete. El 18 de mayo llegará al Reino Unido, y el siguiente día iniciará el recorrido de setenta días desde Land's

JURAMENTO

Desde el comienzo de los Juegos Olímpicos Modernos se fueron agregando ceremonias y elementos que exaltaron algún significado: desde los aros olímpicos, hasta la antorcha, la Bandera, el Himno, todos fueron diseñados para resaltar el espíritu de competencia entre los participantes, continuando con el lema del Barón de Coubertín, de que "lo importante es competir, no ganar".

El Juramento se realizó por primera vez en 1920, en los juegos de Amberes. Durante la ceremonia inaugural un solo deportista, que representa a la totalidad de atletas, jura comprometerse a cumplir las reglamentaciones que rigen las competencias.

LA BANDERA OLÍMPICA Y EL HIMNO

La Bandera Olímpica fue diseñada por el Barón Pierre de Coubertín en 1913.

Su Lema es la frase: "Citius, Altius, Fortius" (más rápido, más alto, más fuerte) con el significado de que se llevará los lauros el competidor más alto, más rápido, más fuerte, en cada una de las disciplinas olímpicas.

Esta Bandera está diseñada sobre fondo blanco sin orla, sobre el que se insertan en el centro, cinco aros entrelazados (tres arriba y dos abajo), representando a los cinco continentes en unión, hermanos.



Los cinco aros entrelazados son de distintos colores, representando el de color

amarillo a Asia, el azul a Europa, el negro a África, el verde a Australia y el rojo a América, simbolizando a los cinco continentes participantes.

La Bandera se utilizó por primera vez en los Juegos de París en 1914.

El Himno El Himno fue compuesto por los griegos Spiros Samaras (música) y Costis Palamas (letra). Dicho himno olímpico se interpreta en la inauguración de los juegos, en el momento en que se entra al estadio anfitrión.

MASCOTA OLIMPICA

Las mascotas de los Juegos Olímpicos o Mascotas Olímpicas son uno de los principales símbolos de cada uno de los eventos olímpicos. Las mascotas son, usualmente, animales o figuras antropomórficas representativas de la zona de realización de los Juegos o del evento en sí. En la actualidad, las mascotas son elementos de gran importancia para los diversos productos licenciados que se generan en torno a los Juegos.



Las mascotas oficiales de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos son Wenlock y Mandeville. Fueron creadas por la empresa Iris y presentadas el 19 de mayo de 2010. De acuerdo al relato, ambos nacieron de las gotas de acero caídas de la construcción de la última viga de apoyo del Estadio Olímpico de Londres.¹⁶

Los nombres de las mascotas se refieren a dos localidades británicas de trascendencia para el olimpismo. El nombre de Wenlock está basado en la ciudad de Much Wenlock, situada en el condado de Shropshire, donde tuvieron lugar los Juegos Olímpicos de Wenlock, organizados por William Penny Brookes y una de las inspiraciones del barón Pierre de Coubertin, fundador del movimiento olímpico moderno. El nombre de Mandeville, en tanto, hace referencia a Stoke Mandeville, en el condado de Buckinghamshire. En ese lugar, en el año 1948 —el mismo día que eran inaugurados los Juegos Olímpicos de Londres— el doctor Ludwig Guttmann organizó una competencia para veteranos de la Segunda Guerra Mundial que padecían lesiones en la médula espinal, la cual sentó las bases para los Juegos Paralímpicos.

HISTORIA DE LAS OLIMPIADAS

OLIMPIADAS ANTIGUAS.

Si se quiere conocer el nacimiento de los deportes hay que remontarse a la historia de la Antigua Grecia. Aunque haya habido manifestaciones anteriores, los Primeros Juegos Olímpicos se realizaron en el año 776 antes de Cristo.

Los juegos Olímpicos se llamaron así porque se jugaban en el Santuario de Olimpia, en el Peloponeso, en honor de Zeus, y los juegos comenzaban con una ceremonia y un sacrificio al Dios Zeus. y se disputaban en un estadio de la vecina ciudad de Élide.

La primera edición consistió únicamente en una carrera de 185 o 190 metros (un largo de la pista de atletismo) por 32 de ancho; y el vencedor fue Coroebos de Élide. Posteriormente se fueron añadiendo carreras más largas, luchas y el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Después se agregaron el boxeo, las carreras de carros, la forma de lucha violenta conocida como pancracia, y otros deportes. Otra de las primeras pruebas olímpicas fueron los saltos en largo, a causa de que los griegos acostumbraban saltar zanjas y arroyos, y estaban entrenados en eso.

Los juegos olímpicos se celebraban en verano y cada cuatro años, período que llamaban Olimpiada.

En ese período se paralizaban los conflictos bélicos. En honor a los Dioses y logrando la unión de los griegos en esas ocasiones, se celebraban los juegos antiguos. Eran cuatro: los juegos ístmicos, los píticos, los nemeos y los olímpicos.

La competencia deportiva era realizada sin ropa y con los pies descalzos. Se excluían a las mujeres e, incluso, les era vedada su participación como espectadoras. Cabe citar que la esposa de Diágoras, quien había sido un célebre campeón olímpico, se introdujo disfrazada con una túnica a un coso para ver triunfar a su hijo, pero al ser descubierta se le llevó a la corte, donde fue perdonada sólo por ser la madre de un campeón y por ser la esposa de Diágoras.

La Primera Maratón ocurrió cuando en 490 antes de Cristo un héroe griego: el soldado Filípides, recorrió 40 kilómetros con noticias de la batalla de Maratón.

El primer premio para el ganador de los antiguos juegos olímpicos fue una corona de olivo sagrado.

En el año 393, el emperador Teodosio abolió los Juegos Olímpicos. La concepción cristiana en la época consideraba inmoral el culto del físico.

OLIMPIADAS MODERNAS.

Los Juegos Olímpicos Modernos fueron creados por Pierre de Coubertín, el principal impulsor de la Educación Física en Francia, quien quería recuperar los ideales deportivos de la Grecia Clásica.

Para los Juegos Olímpicos de Londres, cada país participante tuvo la posibilidad de desfilar con sus respectivas banderas. En esa ocasión, el Barón Pierre de Coubertín expresó *"Lo importante no es ganar sino competir"*, frase que quedó en la historia de los Juegos..

La misión pacificadora de los juegos sería la pauta -de especial atención prioritaria- para Coubertin, quien manifestaba: "Es preciso que cada cuatro años los Juegos Olímpicos restaurados den a la juventud universal la ocasión de un encuentro dichoso y fraternal, con el cual se disipara poco a poco esta ignorancia que mantiene los odios, acumula los malentendidos en el destino bárbaro de una lucha sin cuartel..." Coubertin no se desanimó tras el primer fracaso, y en 1894, en el mismo recinto, fue aprobado el proyecto por unanimidad, creándose el Comité Olímpico Internacional y designándose como primera sede de los juegos a Atenas, para 1896.

Desde 1936, diversos atletas se relevan para transportar la antorcha olímpica encendida en Grecia, hasta el estadio donde se celebran los Juegos. Allí permanece encendida durante todo el transcurso de los mismos.

Podían participar solamente deportistas aficionados. El primer premio para el ganador de los antiguos juegos olímpicos fue una corona de olivo sagrado. Hoy es la medalla de oro.

La primera llama olímpica se encendió en los juegos realizados en Ámsterdam en 1928, trasladada por corredores de relevo.

En 1932, se construyó en Los Ángeles la primera Villa Olímpica, con motivo de celebrarse allí los juegos. Jesse Owens, de EEUU, de raza negra, logró en Berlín 1936, 4 medallas de oro. Los juegos Olímpicos de Berlín de 1936 fueron los primeros en ser transmitidos por televisión.

En 1960, ganó su medalla de oro el primer africano negro (etíope), Abebe Bikila, quien ganó la maratón, habiendo corrido descalzo. Cuatro años después repitió en Tokio la hazaña, pero con zapatillas.

Las primeras olimpiadas para discapacitados se celebraron en 1960 en Roma. El récord en 400, 800, 1500 y 5000 metros en silla de ruedas lo obtuvo la atleta Louise Sauvage.

El 5 de septiembre de 1972, el mundo se estremece por el atentado terrorista ocurrido en Munich '72. El Grupo Septiembre Negro de la OLP asesina a once integrantes de la delegación israelí. En Montreal 1976, la gimnasta rumana Nadia Comaneci obtuvo los 10 puntos.

El 8 de marzo de 1999 fue presentado al público el diseño de la antorcha olímpica para Sydney 2000. Los anillos del símbolo olímpico representan los cinco continentes entrelazados.

Las Olimpiadas modernas no se realizaron en los años 1916, 1940 y 1944 por problemas bélicos, por estar el mundo en plenas guerras mundiales.

En 1924 tuvieron lugar por primera vez en Chamonix, Francia, los Primeros Juegos Olímpicos de Invierno, y desde entonces se realizan en forma separada, pero en los mismos años que los de verano.

El COI es el Comité Olímpico Internacional que regula estos juegos, y cada país que quiera participar, debe poseer un Comité Olímpico Nacional reconocido por el COI. (comité olímpico internacional)

Entre sus reglas está el NO PERMITIR NINGÚN TIPO DE DISCRIMINACIÓN ENTRE LOS PARTICIPANTES y las competiciones se consideran de carácter individual y no nacional, aunque la participación de algún país se haya prohibido por su política interna.

Quizás el punto que creó más conflictos era el carácter de aficionado que debían tener los competidores; lo que trajo más de una descalificación, y que obligó a rever las reglas.

Ante la evidencia de participación de atletas profesionales encubiertos, el COI varió en 1976 sus estatutos, y admitió que los participantes pudieran ser compensados económicamente por el tiempo que no estaban en sus trabajos para poder entrenar, y esto abrió la posibilidad de dedicarse exclusivamente a la práctica deportiva.

ATLANTA '96: LOS JUEGOS DEL CENTENARIO.

Lo que era para ser una fiesta de los 100 años en los Juegos Olímpicos fue resumida en una bomba. Todo iba bien en Atlanta hasta que estalló una bomba en medio de la multitud que asistía al show musical, en el parque Centenario en el centro de la ciudad.

El dinero que circuló en toda la Olimpiada llegó a números impresionantes: US\$ 4 billones. La organización de los juegos amenazó en quitarle el oro a la nadadora Cláudia Poll (quien ganó en los 200m libres) porque compitió con una gorra con el logo de Pepsi. El detalle es que Atlanta es la ciudad natal de la Coca-Cola. Las mujeres fueron las principales destaques en los Juegos. Por primera vez el número de mujeres inscritas pasó de 3 mil, un número sorprendente para quien hace 100 años no podía ni soñar en tener una medalla. Una de ellas fue la francesa Marie-José Percec que ganó los 200m y 400m en el atletismo. Otras que brillaron fue la sudafricana Penny Heins que ganó la primera medalla de oro de su país después de 1952, y la nadadora irlandesa Michelle Smith, oro en los 400m, 400m libres, 200m medley y bronce en los 200m.

La Olimpiada le sirvió al mundo ver por última vez al norteamericano Carlos Lewis quien anunció su retiro definitivo después de conquistar 9 medallas de oro en estas Olimpiadas.

SYDNEY 2000: LA PISCINA, GRAN PROTAGONISTA.

Los de Sydney 2000 fueron los últimos Juegos de Juan Antonio Samaranch, que durante la celebración de los mismos además perdió a su mujer, como presidente del Comité Olímpico Internacional (COI) y pasaron, como él mismo dijo, como "los mejores de la historia".

Los del 2000 tuvieron en las aguas del Acuatic Center de Sydney a sus grandes protagonistas, recogiendo hasta 14 plusmarcas. El pulso entre el héroe local Ian Torpe y el holandés Pieter van den Hoogenband marcaron las

pruebas de natación. El 'Torpedo' sufrió una dolorosa derrota en los 200 metros libres a manos de 'VDH', que de paso le arrebató el récord mundial.

Ambos fueron dos de las grandes estrellas de la disciplina acuática, pues el australiano sumaría tres oros (dos por relevos y los 400 metros libres) y una plata. El 'orange' firmó un 'doblete' en los 100 y 200 metros libres, con sendas plusmarcas incluidas, siendo además el primer hombre en nadar el hectómetro por debajo de los 48 segundos.

ATENAS 2004.

El símbolo del evento fue la corona de laurel, dado su significado en la antigua Grecia y en sus primeros Juegos Olímpicos; por ello se impuso una corona semejante a los tres medallistas de cada prueba.

La delegación de Afganistán, ausente en los Juegos Olímpicos desde la llegada del movimiento talibán al poder, fue calurosamente recibida al igual que la delegación iraquí; por el contrario, la delegación de Estados Unidos fue recibida entre rechiflas como forma de repudio a la actuación de ese país en la Guerra de Irak. Las delegaciones de las dos Coreas marcharon juntas de manera simbólica dado que sus delegaciones participan de manera separada.

Michael Fred Phelps es un nadador estadounidense. Ha ganado un total de 14 medallas olímpicas de oro en su carrera, más de las que ningún deportista olímpico ha conseguido hasta la fecha. De forma frecuente, se le menciona como el mejor nadador de la historia y como uno de los mejores deportistas olímpicos de todos los tiempos. Hasta el 2 de agosto de 2009, Phelps batió 37 récords mundiales en natación.

Phelps ostenta el récord del mayor número de medallas de oro ganadas en unos juegos olímpicos, con sus ocho medallas de oro conseguidas los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, superando al nadador estadounidense Mark Spitz que obtuvo siete medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972.

En total, Phelps ha ganado 16 medallas olímpicas: seis oros y dos bronce en Atenas 2004, y ocho oros en Pekín 2008.

LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE PEKÍN 2008 (OFICIALMENTE DENOMINADOS JUEGOS DE LA XXIX OLIMPIADA)

Se realizaron en Pekín capital de la República Popular China, entre el 8 y el 24 de agosto de 2008, aunque el torneo de fútbol comenzó dos días antes, el 6 de agosto. Tras su conclusión, se realizaron los XIII Juegos Paralímpicos, los cuales comenzaron el 6 de septiembre, siendo realizados en la misma ciudad, y con final el 17 del mismo mes.

El evento deportivo contó con 302 pruebas en 28 deportes en las que participaron unos 10.902 atletas.

Los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 se convirtieron en el evento más costoso de la historia olímpica, alcanzando un costo que habría superado los 44.000 millones de dólares, casi triplicando el presupuesto final de su antecesor, los Juegos Olímpicos de Atenas 2004.

Como ocurrió en eventos anteriores, la organización de este evento enfrentó problemas de carácter político e ideológico desde su elección, el 13 de julio de 2001. Junto a las críticas respecto a los problemas de contaminación atmosférica que poseía la ciudad sede, las acusaciones de violaciones a los derechos humanos que ha recibido el régimen chino por una parte importante de la comunidad internacional provocaron diversas manifestaciones, que incluso afectaron el recorrido de la antorcha olímpica.

SISTEMA LOCOMOTOR

Huesos, músculos, articulaciones... ¿para qué? Así como un edificio tiene una estructura formada por vigas y columnas sobre las que se apoyan sus diversos elementos, nuestro cuerpo también tiene un armazón interno que le sirve de soporte: el *esqueleto*. Este armazón, constituido por *huesos articulados* entre sí, es un punto de anclaje de los músculos, y la contracción de estos permite el movimiento del esqueleto. Así para trasladarnos y movernos necesitamos de los huesos, las articulaciones y los músculos que, en conjunto, conforman el *sistema locomotor*.

El esqueleto también sirve para la protección de los delicados órganos internos, como el cerebro, el corazón y los pulmones.

Los huesos no son todos iguales: algunos son *largos*, como el fémur y el húmero: otros son *cortos*, como las vértebras, y los hay también *planos o anchos*, como el omóplato y los del cráneo.

	Huesos largos	Huesos corto	Huesos planos
Forma	predomina la longitud sobre el ancho y el espesor.	la longitud, el ancho y el espesor son mas o menos iguales.	El largo y el ancho predominan sobre el espesor.
Función	Están dispuestos en regiones que llevan a cabo movimientos amplios e intensos.	Soportan Mucha fuerza	Ocupan áreas que no ejecutan movimiento. Son para protección de órganos.
Ubicación	Forman el esqueleto de las extremidades superiores(húmero, radio, cúbito) e inferiores(fémur, tibia, peroné).	Se hallan en muñecas, en extremidade s inferiores y en la columna vertebral.	Se encuentran fundamentalment e en la región cefálica y en la torácica.

Las articulaciones. Como ya dijimos, los huesos no están sueltos en el cuerpo sino que están articulados, es decir, unidos unos con otros. Claro que no se unen de cualquier manera...

Si palpas tu brazo, seguramente vas a sentir los músculos. Si presionasen poco mas fuerte, podrás notar la presencia de un hueso: es el húmero. Recorré este hueso con tus dedos, palpando siempre con firmeza, y tratá de reconocer sus límites: por arriba llega hasta el hombro y por abajo, hasta el codo. Tanto el hombro como el codo son articulaciones, es decir uniones entre dos o mas huesos. En el primer caso el húmero se une con el omóplato y en el segundo, con el cúbito y con el radio.

Según el grado de movilidad que presentan la articulaciones pueden clasificarse en móviles; semimóviles y fijas.

División Del Cuerpo Humano Para El Estudio Del Sistema Óseo:

El cuerpo humano se divide de la siguiente manera para que sea mas comprensible y universal :

Cabeza	Tronco	Extremidades superiores e inferiores
--------	--------	--------------------------------------

Huesos De La Cabeza...

Los huesos del Cráneo son 8 y forman una caja resistente para proteger el cerebro. (**frontal, parietal, temporal, occipital**)
Los huesos de la cara son 14. Entre ellos los mas importantes son los **Maxilares** (Superior e inferior) que se utilizan en la masticación.

Huesos Del Tronco...

La **clavícula y el omóplato**, que sirven para el apoyo de las extremidades superiores.

Las **costillas** que protegen a los pulmones, formando la caja toraxica.

El **esternón**, donde se unen las costillas de ambos lados. (anterior)

Las **vértebras**, forman la columna vertebral y protegen la médula espinal, también articulan las costillas. (posterior)

La Pelvis (**ilion, isquion y pubis**), en donde se apoyan las extremidades inferiores

Huesos De Las Extremidades Superiores...

Clavícula, omoplato y humero formando la articulación del hombro

El **húmero** en el brazo.

El **Cúbito y el Radio** en el antebrazo.

El carpo, formado por 8 huesitos de la muñeca.

Los metacarpianos en la mano .

Las falanges en los dedos.

Huesos De Las Extremidades Inferiores...

La **pelvis y el fémur** formando la articulación de la cadera

El **fémur** en el muslo

La **rótula** en la rodilla.

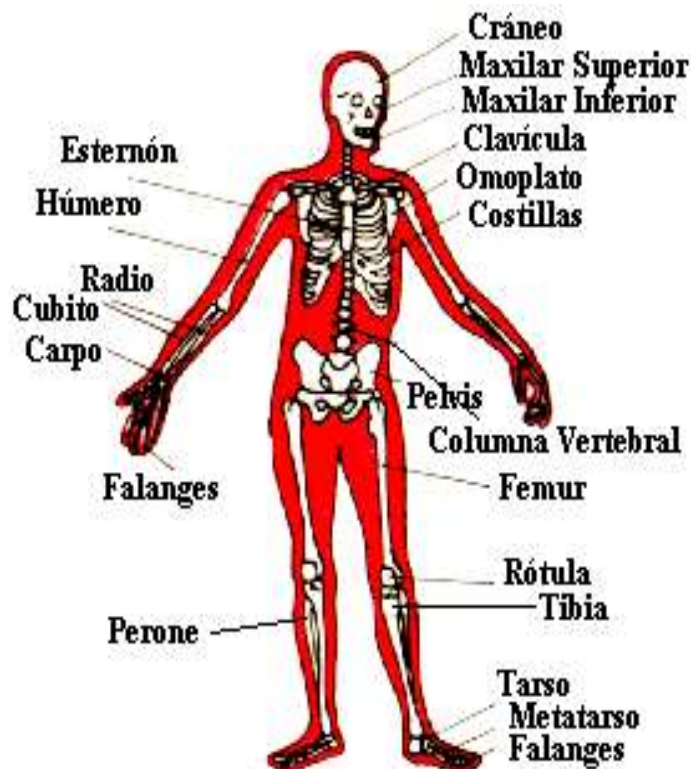
La **tibia y el peroné**, en la pierna

El tarso, formado por 7 huesitos del talón.

El metatarso en el pie

Las falanges en los dedos.

En el cuerpo humano existen 208 huesos



LOS MÚSCULOS

Los huesos por sí solos no se mueven: necesitan que "algo" tire de ellos. Y ese "algo" son los músculos esqueléticos. ¿y cómo hacen para mover el esqueleto? Mediante contracciones y relajaciones.

Los músculos son los órganos del movimiento. Están formados por células muy especializadas, llamadas fibras musculares, que tienen la capacidad de contraerse y relajarse.

¿Y cómo se contrae el músculo? Ante la llegada de un impulso nervioso ocurre un mecanismo complejo con el cual se acorta (contrayendo) la fibra muscular y, en consecuencia, el músculo completo. La relajación consiste en la vuelta de los filamentos a su posición inicial.

Los músculos funcionan en forma agonista-antagonista esto quiere decir que cuando uno se contrae, el otro se estira, o lo que es igual, mientras uno se flexiona hay otro que se extiende. No existe en nuestro cuerpo ningún músculo que pueda efectuar las dos acciones al mismo tiempo. El ejemplo más común (agonista-antagonista) sería cuando el músculo bíceps (agonista) se contrae y flexiona el antebrazo sobre el brazo mientras el tríceps (antagonista) se estira.

Tenemos más de 600 músculos bien distribuidos por todo el cuerpo, de tamaños y formas diferentes, pero que trabajan en conjunto para llevar a cabo un mismo objetivo: permitirnos toda clase de movimientos.

A continuación te mostramos los principales grupos musculares y la acción específica de algunos músculos. Pero no te olvides de que cada movimiento que lleves a cabo es el resultado de la acción combinada de varios de ellos. Por ejemplo cuando sonreís usás unos 17 músculos. Y cuando fruncís el ceño, más de 40!

Músculos de la cabeza. Incluyen los mímicos, que intervienen en la producción de gestos faciales, y los masticadores.

Músculos del cuello. Intervienen en el movimiento de la cabeza con respecto al tronco, como el esternocleidomastoideo y los escalenos.

Músculos del tronco. Permiten el movimiento de los brazos, las costillas, etc.

¿Cuáles son algunos?

Los *pectorales mayores* mueven los brazos hacia delante.

Los *intercostales* elevan las costillas durante la inspiración.

El *recto mayor* flexiona el cuerpo hacia delante.

Los *trapecios* elevan los hombros.

Los dorsales mueven los brazos hacia atrás

El *diafragma* separa la cavidad abdominal de la torácica e interviene en la mecánica respiratoria

Músculos de las extremidades superiores. Son responsables del movimiento del brazo, el antebrazo y la mano.

¿Cuáles son algunos?

El *deltoideo* levanta el brazo.

El *bíceps* y el *tríceps* flexionan la mano sobre el antebrazo.

Los *flexores de los dedos* doblan los dedos.

Músculos de las extremidades inferiores. Brindan movilidad al muslo, la pierna y el pie.

¿Cuáles son algunos?

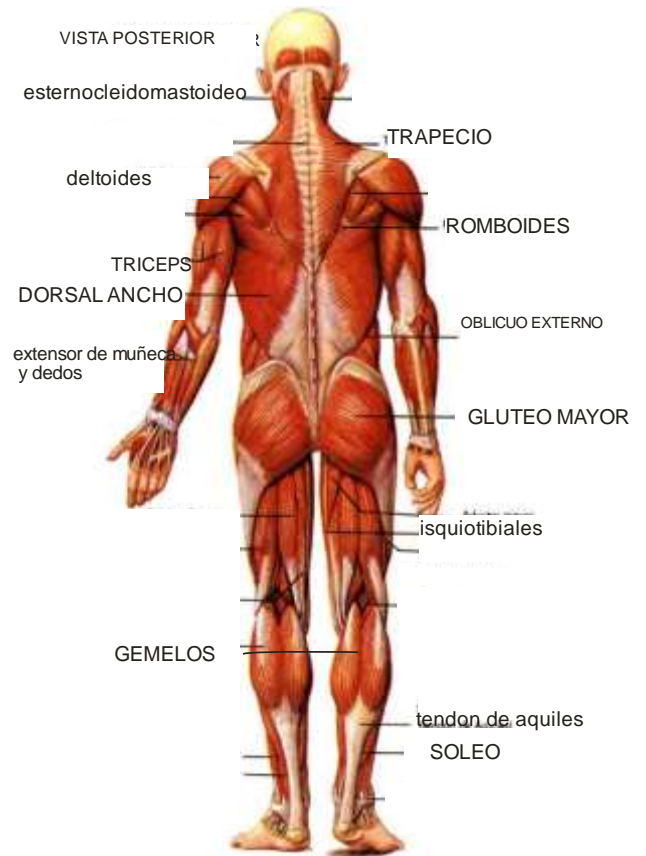
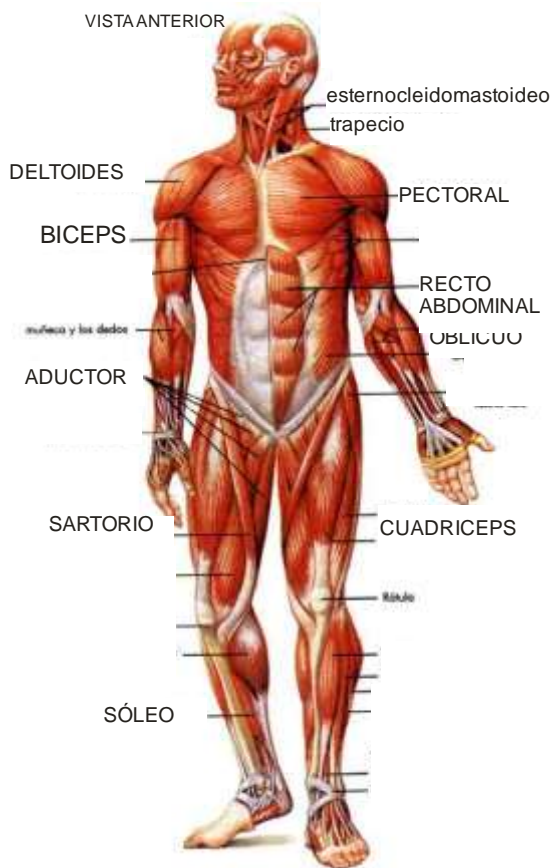
Los *glúteos* mantienen la posición erecta del cuerpo.

El *sartorio* permite cruzar las piernas.

El *cuadriceps* extiende la pierna y su antagonista, el bíceps crural, la flexiona.

Los *gemelos* permiten ponernos de pie.

VER PRINCIPALES MÚSCULOS Y SU UBICACIÓN



REGLAMENTO DE HOCKEY ADAPTADO

Campo de juego.

Es rectangular, largo de 91.40m. (línea de banda), ancho de 55m. (línea de fondo), marcado con líneas blancas de 75mm. Una línea central que cruza el campo y 2 líneas "22.90" o 25 yardas que cruzan el campo, estas están a 22.90m de la línea de fondo en cada campo.

Equipos.

Cada equipo puede tener como máximo 16 jugadores y solo 11 serán los titulares.

Sustituciones.

1. se puede sustituir en cualquier momento excepto cuando se cobra un corner corto y hasta después de la finalización del mismo.
2. no existe límite en el número de veces que un jugador puede sustituir o ser sustituido.
3. la sustitución de un jugador se realizara solamente después de que el jugador haya salido del campo
4. no se para el tiempo por una sustitución, solamente en el caso del arquero.
5. un jugador suspendido no puede ser sustituido durante su suspensión.
6. después cumplir su suspensión, un jugador puede ser sustituido sin volver antes al campo.
7. los jugadores que entran y salen del campo lo harán por la línea central.
8. un arquero suspendido o lesionado ha de ser inmediatamente sustituido por otro arquero.
9. cuando no hay arquero suplente, un jugador de campo lo sustituirá y debe ponerse la ropa del arquero.
10. durante la suspensión de un arquero, su equipo debe tener un jugador menos en la cancha.

Árbitros.

Son dos, uno en cada mitad de campo, cada uno esta en su mitad y no pueden cambiar.

Duración del partido.

Son dos tiempos de 35 minutos con un tiempo de descanso de 5 a 10 minutos entre los dos tiempos.

Empezar y reanudar el partido.

Se comienza con un pase del medio, se hace en el centro del campo, puede ser mediante un empuje (push) o un tiro en cualquier dirección, al golpearla, la bocha se debe mover por lo menos 1m. después de jugar la bocha, el jugador no puede tocarla hasta que otro la haya jugado. La bocha no debe elevarse intencionalmente para no provocar juego peligroso Todos los jugadores menos el que saca deben estar en su campo. Esto puede ser para empezar el partido, después del descanso o después de un gol. Para realizar el pase, los oponentes deben estar por lo menos a 5m de la bocha.

Bocha fuera del campo.

Por la línea de fondo:

1. por un atacante cuando no se ha marcado un gol:
√ a 14.63m. de la línea de fondo y a la altura donde salio la bocha. Saca el defensor.
2. sin intención por un defensor, cuando no se ha marcado gol:
√ se cobra corner: El atacante saca desde la línea lateral, a 5m del banderín de corner más cercano.
3. intencionalmente por los defensores cuando no se ha marcado gol:
√ se cobra corner corto: El atacante se coloca sobre la línea de fondo en un punto a 9, 10m del poste más cercano.

Bully:

Se reanuda un juego con un bully cuando:

1. la bocha con la que se juega es reemplazada.
2. comenten simultáneamente falta, jugadores de los dos equipos.
3. se ha parado el tiempo por una lesión u otra razón sin haberse cometido infracción.

El bully: se realiza en un punto elegido por el árbitro, pero no a menos de 14.63m de la línea de fondo.

Un jugador de cada equipo se colocan enfrentados teniendo a su derecha su línea de fondo, se coloca la bocha en el medio. Los dos jugadores golpean el suelo con sus palos a la derecha de la bocha, luego con la cara plana del palo de su oponente por encima de la bocha tres veces en forma alternada, después trataran de jugar la bocha para reanudar el juego. Todos los demás jugadores colocados, por lo menos a 5m de la bocha hasta que sea puesta en juego.

Marcar un gol:

Un gol es marcado cuando la bocha es jugada dentro del área y sin salir de ella se introduce en el arco pasando completamente la línea de fondo.

1. la bocha puede ser jugada o tocada por el palo o cuerpo de un defensor, antes o después de jugarla el atacante en el círculo.

2. después de una detención del juego dentro del círculo, debe jugarse de nuevo la bocha desde dentro del círculo por un atacante.
3. se concederá gol si un arquero rompe la regla del tiro penal para evitarlo.

Conducta en el juego:

Los jugadores no deben:

1. jugar la bocha con el revés del palo.
2. tomar parte o interferir el juego sin tener el palo en la mano.
3. jugar la bocha por encima del hombro con ninguna parte del palo.
4. levantar los palos por encima de la cabeza.
5. usar sus palos de forma peligrosa intimidando o estorbando a otros jugadores.
6. jugar la bocha peligrosamente o de tal forma que provoque "juego peligroso".

Una bocha es peligrosa si provoca que un jugador la esquive para no ser golpeado.

7. pegar, enganchar, levantar, patear, empujar o agarrar a otro jugador, su palo o indumentaria.
8. lanzar cualquier objeto o pieza del equipamiento al campo, contra la bocha, contra otro jugador o contra un árbitro.

Uso del cuerpo, manos y pies por los jugadores, excepto el arquero:

Los jugadores no deben:

1. parar la bocha con la mano o agarrarla. Excepto para protegerse de las bochas altas.
2. parar, patear, impulsar, recoger, lanzar o acarrear la bocha con ninguna parte de su cuerpo.

No existe necesariamente infracción si la bocha golpea el pie o cuerpo de un jugador.

Solamente se comete infracción si la bocha golpea el pie o cuerpo de un jugador y este jugador:

- ✓ se movió para provocar que la bocha le pegue.
- ✓ No hacer nada para que la bocha no le pegue
- ✓ Está parado con intención de parar la bocha con el pie o el cuerpo.
3. usar el pie o la pierna para apoyar el palo en una entrada.
4. entrar en el arco contrario o pararse en la línea de gol de sus oponentes intencionadamente.
5. correr intencionadamente por detrás de cualquiera de los arcos.

Bocha elevada:

1. levantar intencionalmente la bocha en una pegada, excepto para un tiro al arco.

Levantar sin querer la bocha en una pegada, incluyendo en tiro libre, en cualquier punto del campo, no es infracción a menos que sea peligroso o pueda llegar a producir peligro.

2. levantar intencionalmente la bocha para que caiga directamente dentro del círculo.

No todas las bochas que llegan altas dentro del círculo están prohibidas. Una bocha que después de un recorrido corto rebota o cae en el círculo debe juzgarse solo por su intención o peligrosidad.

3. acercarse a menos de 5m. de un jugador que recibe una bocha alta, antes de que esta sea jugada y esté en el suelo.
4. enviar una bocha alta contra otro jugador.

Obstrucción:

Impedir que el oponente pueda jugar la bocha:

1. moviéndose o interponiéndose él o su palo.
2. proteger la bocha con su palo o cualquier parte del cuerpo.
3. interferir físicamente el palo o el cuerpo de un oponente.

Infracción voluntaria.

Forzar a un oponente a cometer infracción.

Perdida de tiempo:

Retasar el juego, perdiendo tiempo.

Los arqueros cuando la bocha esta en su propio círculo, pueden:

1. usar su palo, defensas y protecciones para impulsar la bocha. Cualquier parte del cuerpo incluyendo las manos para parar, pero no para impulsar la bocha ni tirarse sobre ella, siempre que la acción no sea peligrosa para el mismo, ni cause peligro.
2. parar o desviar la bocha con su palo por encima de sus hombros, a menos que sea peligroso o cause juego peligroso.
3. desviar la bocha por encima del travesaño o alrededor de los postes, con la mano o cualquier parte de su cuerpo.

Los arqueros cuando la bocha fuera de su propio círculo:

No pueden: tomar parte del juego fuera de su propia mitad del campo, excepto para el lanzamiento de un tiro penal.

Pueden: jugar la bocha, en su propia mitad, pero sin ninguna clase de privilegios.

Si la bocha toca un árbitro o cualquier objeto suelto en el campo el juego debe continuar

Penalidades.

Se considera un tiro libre por:

1. una falta de un atacante en la zona de 22.90m (25 yardas).
2. una infracción no intencionada de la defensa fuera de su círculo y dentro de la zona de 25yds.
3. cualquier infracción de un jugador entre las dos líneas de 25yds.

Se cobra un corner:

1. por una falta intencionada de la defensa dentro de su zona de 25yds pero fuera del círculo.
2. por una falta intencionada de un defensor dentro del círculo, que ni evite un gol ni prive a un atacante obtener la bocha.
3. por una falta intencionada del defensor dentro del círculo, que no evite la probable concreción de un gol.
4. por un defensor jugando intencionalmente la bocha más allá de su línea de fondo.
5. una bocha que se aloja en la ropa o en el equipo protector de un arquero, estando en su propio círculo.

Se cobra penal:

1. por una falta intencional del defensor, dentro del círculo, para evitar un gol o privar a un atacante que obtenga la bocha.
2. por una infracción involuntaria del defensor en el círculo que evite la posibilidad de concretar un gol.
3. por persistentes salidas anticipadas de los defensores en el lanzamiento de un corner.

Procedimiento de las penalidades

Tiro libre:

1. se realiza a más de 5m del círculo: cerca del lugar donde se cometió la infracción.
2. fuera del círculo, a favor de los defensores, se realiza a menos de 14.63m. de la línea de fondo: hasta 14,63m, en línea con el lugar de la falta y paralelo a la línea lateral.
3. dentro del círculo, a favor de los defensores: en cualquier lugar dentro de el o fuera del círculo a 14,63m de la línea de fondo, a la altura donde se convirtió la infracción y paralelo a la línea lateral.
4. dentro de una distancia de hasta 5m del círculo, cerca de donde se cometió la falta, a favor de los atacantes. Todos los jugadores excepto el que lanza deben permanecer por lo menos a 5m. de la bocha.
5. la bocha debe estar quieta.
6. el lanzador empujara o golpeará la bocha y ningún otro jugador del mismo equipo podrá jugarla antes que se haya desplazado por lo menos 1m.
7. no debe levantarse intencionalmente la bocha
8. después de jugar la bocha el lanzador no podrá jugarla hasta que haya sido tocada por otro jugador.

Corner corto:

1. la bocha se debe colocar en la línea de fondo sobre una marca a 10m. del poste del arco, o entre esta marca y la línea del círculo, en el lugar donde el equipo atacante prefiera.
2. un atacante empujará o golpeará la bocha sin elevarla intencionalmente. Este jugador debe tener al menos, un pie fuera de la cancha.
3. los defensores y los atacantes se deben encontrar por lo menos a 5m. de la bocha.
4. el resto de los atacantes permanecerán en el campo, sin que sus pies, manos y palos toquen el duelo dentro del círculo.
5. cinco defensores, incluyendo el arquero pueden estar detrás de la línea de fondo con sus palos, pies y manos sin tocar el suelo dentro del círculo.
6. los defensores restantes permanecerán mas allá de la línea central
7. ningún atacante puede entrar al círculo, ni ningún defensor cruzar la línea de fondo, hasta que el que realiza el tiro o empuje haya jugado la bocha.
8. el que realiza el tiro no puede volver a jugar la bocha hasta que otro la haya jugado.
9. no se puede lanzar un tiro al arco, hasta que la bocha sea parada o se pare sola, fuera del círculo. La bocha puede ser pasada por los atacantes, pero si está a menos de 5m del círculo, tiene que ser parada en el suelo fuera del círculo antes de realizar un tiro al arco.
10. si el primer tiro al arco es un golpe, la bocha debe cruzar la línea de gol a una altura no mayor a 46cm para que el gol sea válido a menos que la bocha toque el palo de un defensor durante la trayectoria al arco.
11. si la bocha recorre una distancia mayor a los 5m. del círculo, ya no serán aplicables las reglas 62del corner corto.

Penal.

Lanzamiento:

1. se para el tiempo cuando se cobra un penal y se pone en marcha cuando el arbitro toca el silbato para reanudar el juego después que se realizo el tiro.
2. todos los jugadores excepto el arquero y el lanzador, permanecerán detrás de la linea de 25yds. más cercano.

3. el arquero debe pararse con los dos pies sobre la línea de gol y sin mover los pies hasta que la bocha sea lanzada.
4. la bocha puede ser empujada, lanzada con un golpe seco de muñeca (flick) o en cuchara (scoop), desde el punto penal.
5. se puede elevar la bocha a cualquier altura
6. el jugador solo puede tocar la bocha una vez y después de eso no podrá acercarse ni a la bocha ni al arquero.

Penalidades personales:

Por juego duro o peligroso, mala conducta o cualquier falta intencionada, el árbitro además de conceder el castigo apropiado puede:

1. advertir al jugador infractor.
2. amonestarlo con tarjeta verde.
3. suspenderlo temporalmente por un mínimo de 5 minutos con tarjeta amarilla.
4. expulsarlo con tarjeta roja.

Reglamento Handbol Adaptado

¿Cuáles son las medidas de la cancha?

El terreno de juego es un rectángulo de 40 m. de largo y 20 m. de ancho; los lados más largos se llaman "líneas de banda" y los cortos "líneas de portería". Este rectángulo se encuentra dividido en dos mitades, separadas por una línea central paralela a las líneas de portería. El área mide 6 metros, el tiro de penal 7 metros y la zona de tira libre mide 9 metros, con respecto al arco.

¿ Cuánto dura un partido?

Para equipos de más de 16 años, la duración del partido será de dos tiempos de 30 minutos, con 10 minutos de descanso.

Para los equipos de jóvenes de 12 a 16 años, la duración del partido será de dos tiempos de 25 minutos y para los niños de 8 a 12 años, dos tiempos de 20 minutos y en ambos casos con un descanso de 10 minutos.

Para niños menores de 8 años, la duración del juego es de dos tiempos, tiempos de 15 minutos, siempre con un descanso de 10 minutos entre cada tiempo.

¿CÓMO ESTÁ FORMADO UN EQUIPO?

Un equipo está integrado por 12 jugadores, los cuáles deben inscribirse en el acta de partido.

En el terreno de juego sólo debe haber un máximo de 7 jugadores (6 jugadores de campo y 1 portero). En la zona de cambio no se admite más que a los reservas, jugadores excluidos y 4 oficiales. Se deben presentar un mínimo de cinco jugadores para dar comienzo al encuentro.

¿CUÁNDO SE CONSIDERA A UN JUGADOR AUTORIZADO PARA JUGAR?

Se considera a un jugador autorizado para jugar, cuando está presente e inscrito en el acta en el momento en que se efectúa el golpe de silbato del saque de centro inicial.

Un jugador autorizado puede entrar en cualquier momento en el terreno de juego desde su zona de cambio.

Los jugadores y oficiales que lleguen después de haberse iniciado el partido deben obtener del anotador-cronometrador la autorización para participar en el mismo. Si un jugador no autorizado entra en el terreno de juego, los árbitros ordenan un golpe franco en contra de su equipo y una descalificación al jugador.

¿CUÁNDO PUEDEN INGRESAR LAS RESERVAS AL CAMPO DE JUEGO?

Durante el partido los reservas podrán entrar en cualquier momento y de manera repetida, sin avisar al anotador-cronometrador, siempre que los jugadores que deben sustituirse hayan abandonado el terreno de juego.

La salida y entrada del terreno de juego debe efectuarse únicamente a través de la propia zona de cambio. Cuando un jugador reserva penetra en el terreno de juego indebidamente o interviene de manera ilícita fuera del procedimiento normal del cambio, será sancionado con dos minutos de exclusión y otro jugador debe abandonar el terreno de juego por dos minutos.

¿CÓMO DEBE ACTUAR EL ARQUERO DURANTE EL PARTIDO?

Al arquero se le permite:

- Sobre el área de portería, tocar el balón con cualquier parte del cuerpo siempre que lo haga con intención defensiva.
- Sobre el área de portería, desplazarse con el balón sin restricción alguna.
- Abandonar el área de portería sin estar en posesión del balón y tomar parte en el juego. Entonces queda sometido a las mismas reglas que rigen para los jugadores de campo.
- Abandonar el área de portería, en una acción defensiva con el balón, sin haberlo controlado y continuar usándolo fuera de dicha área.

¿QUÉ TIENE PROHIBIDO EL ARQUERO DURANTE EL ENCUENTRO?

- Poner en peligro al adversario en cualquier acción defensiva.
- Lanzar intencionalmente el balón ya controlado detrás de su propia línea de portería, fuera de la portería
- Salir del área de portería con el balón controlado
- Tocar el balón fuera del área de portería, después de un saque de portería, si no ha sido tocado mientras tanto por otro jugador.
- Introducir el balón dentro del área de portería que esté parado o rodando en el suelo exterior de dicha área.
- Entrar con el balón en su propia área de portería procedente del terreno de juego.
- tocar con el pie o la pierna por debajo de la rodilla el balón que se halla en el área de portería o que se dirige al campo de juego.
 - Franquear la marca de 4 metros o su prolongación imaginaria cuando se ejecuta un lanzamiento de 7 metros hasta que el balón haya salido de la mano del lanzador.

¿QUÉ JUGADOR TIENE DERECHO A INGRESAR EN EL ÁREA DE PORTERÍA?

Sólo el portero tiene derecho a encontrarse en el área de portería. Todo jugador de campo que con cualquier parte de su cuerpo toque el área de portería, incluida la línea de área de portería, se considerará que ha penetrado en ella.

¿CÓMO ES PENADA LA VIOLACIÓN AL ÁREA DE PORTERÍA?

La violación del área de portería por un jugador de campo, se sancionará con:

- Tiro libre, si un jugador de campo penetra en ella con el balón
- Tira Libre, si un jugador penetra en el área de portería sin balón, consiguiendo así alguna ventaja.
- Lanzamiento de 7 metros si un jugador del equipo defensor penetra en el área de portería obteniendo una ventaja sobre el jugador atacante que está en posesión del balón.
- Cuando un jugador después de haber jugado el balón, penetra en el área de portería, con la condición que ello no suponga una desventaja para el contrario.
- Cuando un jugador sin balón viola el área de portería y no obtiene ninguna ventaja.
- Cuando un defensor penetra en el área de portería durante o después de una intervención defensiva sin perjuicio para el contrario.
- En el área de portería, el balón pertenece al portero. Se prohíbe a cualquier otro jugador tocar el balón que se encuentre en contacto con el suelo, parado o en movimiento, o en poder del portero. El balón que se encuentra en el aire encima del área de portería puede jugarse libremente.
- El balón que llega durante el juego al área de portería, debe ser puesto de nuevo en juego por el portero.
 - Cuando un jugador del equipo defensor toca el balón con propósito defensivo y el balón es controlado por el portero o queda en el área de portería, no se interrumpe el juego.

¿QUÉ SE SANCIONA CUANDO EL BALÓN ES LANZADO HACIA LA PROPIA PORTERÍA INTENCIONALMENTE?

- Gol, si el balón entra en la portería
- Tiro Libre, si el portero toca el balón sin que se produzca gol
- Tiro Libre, si el balón queda sobre el área de portería o franquee la línea exterior de portería o por encima de la portería.
 - El juego prosigue si el balón atraviesa el área de portería sin tocar al portero. El balón que vuelve al campo de juego desde el área de portería, continúa el juego.

¿CÓMO PUEDE JUGARSE EL BALÓN?

El balón puede jugarse de la siguiente manera:

- Lanzar, golpear, empujar, golpear con el puño, parar, o coger el balón con ayuda de las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas.
- Tener el balón durante tres segundos como máximo tanto en las manos, como si se encuentra en el suelo.
 - Dar tres pasos como máximo, con el balón en las manos.

¿CUÁNDO SE CONSIDERA PASO?

- 1- Cuando un jugador, con los dos pies en contacto con el suelo, levanta uno y lo vuelve a colocar en el suelo, levanta o desplaza uno.
- 2- Cuando un jugador con un pie en el suelo, recepciona el balón y toca a continuación el suelo con el otro pie.
- 3- Cuando un jugador en suspensión toca el suelo con un sólo pie y vuelve a saltar sobre el mismo pie, o toca el suelo con el segundo pie.
- 4- Cuando un jugador en suspensión toca el suelo con los dos pies al mismo tiempo y levanta un pie y lo vuelve a colocar en el suelo o desplaza un pie.

¿Cuándo se considera balón botado?

Se considera que el balón es botado o lanzado al suelo cuando el jugador lo toca con cualquier parte del cuerpo, intencionalmente, dirigiéndolo al suelo. El balón puede ser de nuevo lanzado al suelo y recogido si, entretanto, ha tocado otro jugador o la portería.

¿CÓMO PUEDE SANCIONARSE A UN JUGADOR?

Puede sancionarse con amonestación:

- 1- En caso de infracciones en el comportamiento con el contrario.
- 2- En caso de infracciones en el comportamiento con el contrario a sancionar progresivamente.
- 3- Comportamiento antirreglamentario con motivo de la ejecución de un saque o lanzamiento del equipo contrario.
- 4- Actitud antideportiva de los jugadores o de los oficiales.

Los árbitros sólo deberían decretar una amonestación por jugador y un total de 3 por equipo. Un jugador excluido no debería ser amonestado posteriormente. Contra los oficiales no debe detectarse más que una sola amonestación.

Debe sancionarse con exclusión de 2 minutos en los casos siguientes:

- 1- Cambios incorrectos o entrada en el terreno de juego antirreglamentariamente.
- 2- Por repetidas infracciones en el comportamiento con el contrario, de tal forma que tengan que ser sancionadas progresivamente.
- 3- Actitud antideportiva repetida por parte de un jugador en el terreno de juego, o fuera del terreno del juego durante un tiempo muerto de equipo.
- 4- No dejar caer inmediatamente el balón cuando los árbitros toman decisiones contra el equipo en posesión del balón.
- 5- Por repetidas infracciones cuando el contrario va a efectuar un lanzamiento

6- Descalificación de un jugador o de un oficial. Excepcionalmente se puede decretar una exclusión sin previa amonestación

La exclusión se efectúa por dos minutos de juego; la tercera exclusión del mismo jugador lleva consigo la descalificación del mismo.

Durante el tiempo de exclusión el jugador excluido no puede participar en el juego y su equipo no puede ser completado.

¿CUÁNDO SE ORDENA PENAL?

Se ordena lanzamiento de 7 metros en los casos siguientes:

1- Cuando con una infracción en cualquier parte del terreno de juego, se frustra una clara ocasión de gol, incluso si la comete un oficial.

2- Cuando un defensor entra en su propia área de portería obteniendo una ventaja sobre el jugador atacante en posesión del balón.

4- Evitar una clara ocasión de gol por la intervención de una persona no participante en el juego.

Cuando se ordena un lanzamiento de 7 metros, los árbitros deben detener el tiempo de juego.

El lanzamiento de 7 metros tiene que ser efectuado directamente hacia la portería y dentro de los tres segundos siguientes al toque de silbato del árbitro central.

Cuando se ejecuta un lanzamiento de 7 metros el jugador que lanza no debe tocar ni franquear la línea de 7 metros antes que el balón haya salido de su mano.

Después de un lanzamiento de 7 m el balón sólo podrá jugarse de nuevo después de que haya tocado de nuevo al portero o a la portería.

Cuando se ejecuta un lanzamiento de 7 m únicamente el lanzador puede permanecer entre las líneas de área de portería y de golpe franco.

Si un jugador del equipo atacante toca o rebasa la línea de tiro libre antes que el balón haya salido de la mano del lanzador, se sanciona con un golpe franco favorable al equipo defensor.

Cuando se ejecuta un lanzamiento de 7m los jugadores contrarios deben mantenerse a 3m como mínimo de la línea de 7 m. Si un jugador del equipo defensor toca o rebasa la línea de tiro libre o se acerca a menos de 3 m. de la línea de 7 m. antes de que el balón haya salido de su mano, se decide lo siguiente:

1- Gol, si el balón entra en la portería

2- Repetición del lanzamiento de 7 m. en todos los demás casos. cuando el portero franquea la línea de limitación para el portero, línea de 4 m., antes de que el balón salga de la mano del lanzador, el lanzamiento de 7m. se repetirá si no se ha conseguido gol.