

25/10/21

Edificación Física

Actividad 1

1. Elaborar la dispositiva sobre las generalidades de la natación.
2. Escribir una breve reseña histórica de la natación.
3. Dibujar la piscina olímpica, la foto de clavados y los trampolinos con medidas.
4. Enumerar las modalidades de la natación olímpica.

Actividad 2

1. Realizar un ensayo, mental de las generalidades del waterpolo.
2. Dibujar la piscina con sus medidas.
3. Graficar la posiciones de los jugadores.
4. Escribir las principales reglas del waterpolo.

Solución

1. La natación nace como deporte a principios del siglo XIX, en Gran Bretaña... En el año 1869, encontramos el primer campeón del mundo de natación, que es Tom Morris, después una carrera de una milla (1.600 metros) disputada en el río Támesis. Tuvo mucha aceptación y pronto este deporte se expandió por todo el mundo.
4. Se utilizan cuatro estilos de natación en las competencias: **dispositivos** libre, espalda, pecho y mariposa.

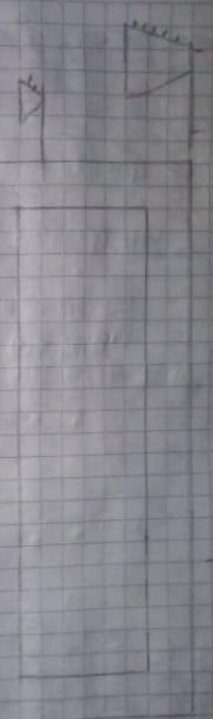
Las Competiciones de mariposa, espalda y brazo tienen distancias de 100 y 200 m. Existen distancias de estilo libre de 50 m, 100 m, 200 m y 400 m, 0.5. Como los 800 m femeninos y 1500 m masculinos.

Piscina olimpica

100m	200m	400m	800m	1500m	5000m	10000m	15000m	20000m	25000m	30000m	35000m	40000m	45000m	50000m	55000m	60000m	65000m	70000m	75000m	80000m	85000m	90000m	95000m	100000m
------	------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---------

La Fosa de Clavados





Actividad 2

1. El water polo

deporte

de equipo

de

3 Competiciones

de

que se juega en forma simétrica

para

que el balón entre en la portería (enfrente)

evitar que el balón entre en la portería propia

Se juega

en un campo

de 30m x 20m

de

13 jugadores

de

2 equipos

de

30 minutos

de

con

un balón

de 26 gramos

de

30 minutos

de

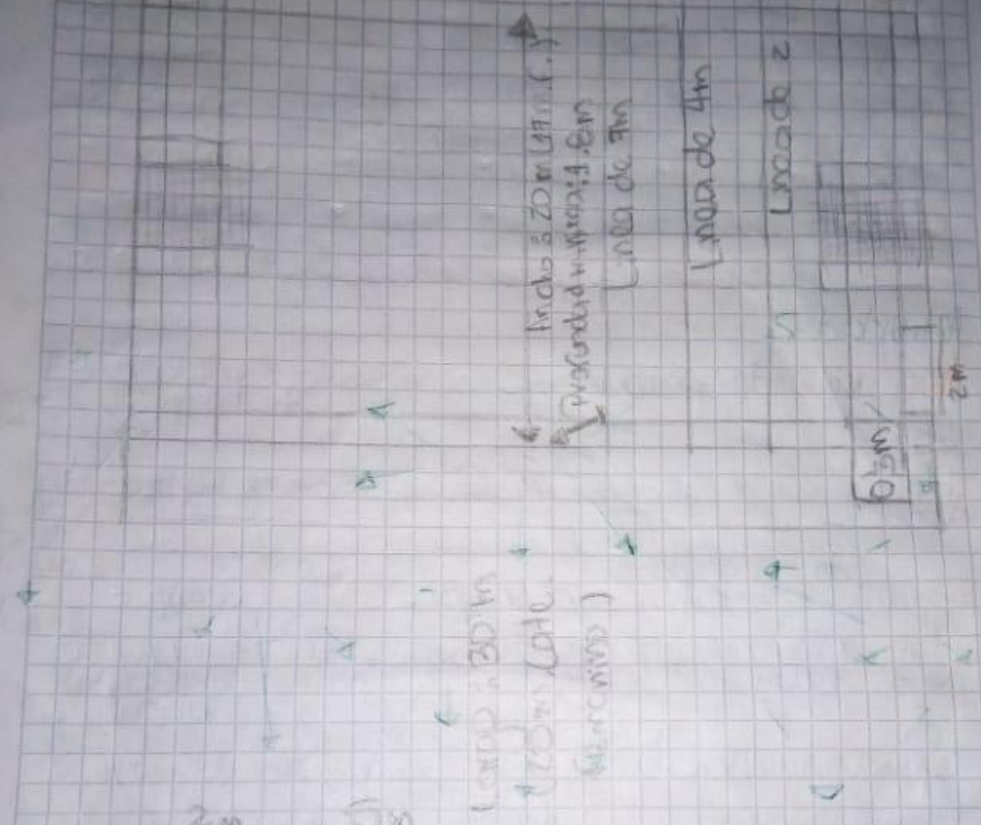
con

un balón

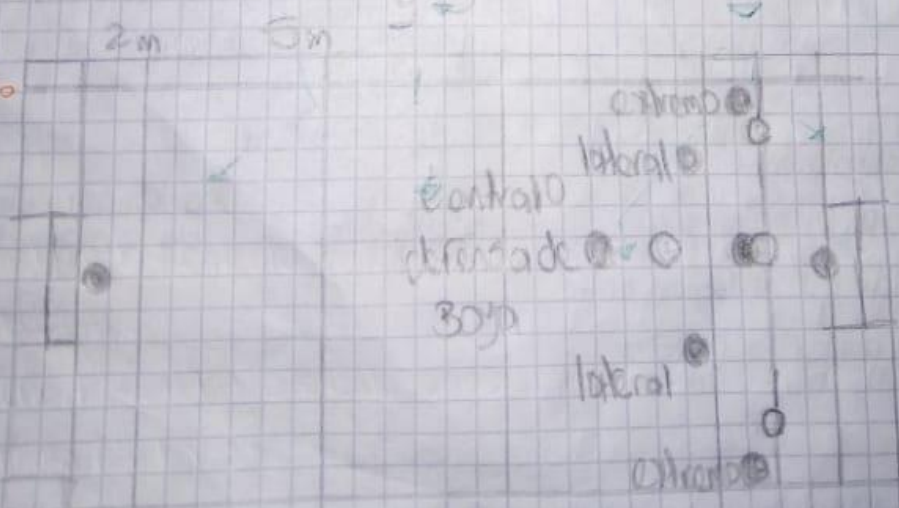
de 26 gramos

de

2



3.



atacantes
defensores

4.

1. Los árbitros y los encargados de la mesa donde se controlan las incidencias del partido están fuera del agua y a los lados de la piscina.

2. En la piscina se delimitan zonas para una ubicación correcta de los jugadores durante el juego y para que los árbitros puedan aplicar las reglas de faltas y tiros fuera de juego. y so

3. Los jugadores sólo pueden coger el balón con una mano, si lo hacen con las dos es falta, el único que puede cogerlo con dos manos es el portero.

4. Cada equipo se distingue dentro del agua por el color de los gorros. Los colores suelen ser azul y blanco. Los porteros utilizan gorros de color rojo.

5. Los jugadores no pueden hundir la pelota en el agua cuando están en juego, es falta.