**2022 – 2023 Final Review Sheet**

**Unidad de Acondicionamiento Físico**

**Los Cinco Componentes del Fitness**

1. Ejercicio cardiovascular: qué tan bien trabajan juntos el corazón y los pulmones para distribuir sangre rica en oxígeno a los músculos. EJEMPLO: Mile Run / Beep Test (Prueba PACER)

2. Fuerza muscular: la cantidad de fuerza que sus músculos pueden ejercer durante una actividad. EJEMPLO: Flexiones

3. Resistencia muscular: cuánto tiempo duran sus músculos durante una actividad. EJEMPLO: Suspensión del brazo flexionado

4. Flexibilidad: el rango de movimiento que tienen sus músculos y articulaciones. EJEMPLO: Prueba de sentarse y alcanzar

5. Composición corporal: de qué está hecho tu cuerpo. Grasa vs Músculos. Su IMC es su Índice de Masa Corporal que le indica el porcentaje de grasa en su cuerpo.

**Vóleibol**

Pase de golpe o antebrazo: se usa para golpear la pelota de voleibol por debajo de la cintura.

Pase fijo o por encima de la cabeza: se utiliza para hacer contacto con la pelota de voleibol cuando está por encima de la cabeza.

Cues: Debajo, Ventana/Diamante, Fingerpads, Push

Rotación – Un movimiento de los jugadores a una nueva posición en la cancha. Dos tipos de rotaciones: Rotación Z y Rotación S. Usas la Rotación S cuando hay 3 filas de jugadores. Usas la rotación Z cuando solo hay dos filas de jugadores.

**Historia**

-El voleibol fue creado en 1895 en el estado de Massachusetts por William G. Morgan

-El voleibol se introdujo en los Juegos Olímpicos en 1964

Reglas e información

-En un partido oficial de voleibol hay 6 jugadores en la cancha por equipo.

-Se juega un partido de voleibol a 25 puntos. Se utiliza la puntuación de Rally.

- Una pelota que cae en la línea límite de la cancha se considera dentro de los límites.

-La posición del servidor en la cancha es JUGADOR DERECHO FUERA DE LA CANCHA.

-Se le permite un máximo de 3 toques en la pelota de voleibol en su lado de la red antes de que tenga que ser voleada por encima de la red al otro equipo.

**Fútbol**

**Historia**

El fútbol comenzó a jugarse de diferentes maneras a mediados del siglo XIX.

Fue introducido en los Juegos Olímpicos de 1900.

Cada cuatro años se celebra la Copa del Mundo. Un torneo mundial para el juego de fútbol.

Vocabulario

PATADA INICIAL – Inicia el juego, la segunda mitad y también inicia el juego después de que se marque un gol.

BALONMANO - Falta que ocurre cuando un jugador, que no sea el portero, toca el balón de fútbol con las manos.

DRIBBLING: un método para hacer avanzar la pelota usando los pies, principalmente el paso hacia adentro, hacia afuera y la parte superior del pie.

**Reglas e información**

-Los equipos de fútbol están formados por 11 jugadores.

-La última línea de defensa es el portero. Son los únicos jugadores que pueden usar sus manos.

-Un gol vale 1 punto

-Un saque inicial ocurre en el medio del campo para comenzar un juego, después de que se marca un gol y para comenzar la segunda mitad.

**Equipo de balonmano**

-El balonmano es un juego de equipo de ritmo rápido que se jugó por primera vez en Escandinavia y Alemania a fines del siglo XIX.

-El balonmano se introdujo por primera vez en los Juegos Olímpicos de Berlín de 1936

-Cuando se tiene el balonmano, solo se permite dar tres pasos.

-No se puede sostener la pelota de mano por más de cinco segundos.

-En la clase de educación física, debe estar detrás de la línea de tres puntos de la cancha de baloncesto para realizar un tiro al arco que contará.

-En un partido oficial de balonmano hay siete jugadores en la cancha por equipo incluido el portero.

-En los últimos Juegos Olímpicos de verano de 2020, Francia ganó la medalla de oro en balonmano por equipos.

**Ultimate**

-Estudiantes de la Universidad de Yale estaban usando las latas de The Connecticut Pie Company como discos voladores.

-Fred Morrison inventó el primer disco volador en 1948

-El nombre original del Frisbee era Pluto Platter

-Joel Silver presentó Ultimate Frisbee en 1968.

-El primer juego oficial de Ultimate Frisbee se jugó entre Princeton y Rutgers en 1972.

**Fútbol americano**

-El fútbol es un deporte que evolucionó del deporte del rugby.

-El primer partido de fútbol oficial se jugó entre Princeton y Rutgers el 6 de noviembre de 1869

-En un partido de fútbol oficial hay 11 jugadores en el campo por equipo.

-Un touchdown en un partido de fútbol oficial vale 6 puntos. En la clase de educación física, un touchdown vale 1 punto.

-En la clase PE, el equipo ofensivo consigue 4 intentos para intentar conseguir un touchdown.

-Una intercepción es cuando un jugador defensivo atrapa la pelota lanzada por la ofensiva.

-Al atrapar una pelota de fútbol lanzada por encima de su ombligo, sus manos deben tener forma de DIAMANTE.

-Al atrapar una pelota de fútbol lanzada debajo de su ombligo, sus PINKIES deben estar juntos.

**Béisbol**

-El béisbol se originó en Estados Unidos entre principios y mediados del siglo XIX.

-Fue inventado por Alexander Cartwright

-Un juego oficial de béisbol tiene 9 jugadores en el campo por equipo y 9 posiciones.

-A cada equipo se le permiten 3 outs por entrada. A cada bateador se le permiten 3 strikes.

 -Forzar salida: cuando un fildeador tiene que tocar una base determinada mientras sostiene la pelota de béisbol para sacar a un corredor.

-Tag Out: cuando un fildeador tiene que tocar a un corredor, mientras sostiene la pelota de béisbol, que no está obligado a correr a un corredor.

 base determinada.

-La primera base y el home son las únicas dos bases por las que puedes correr.

-Japón ganó el Clásico Mundial de Béisbol 2023.