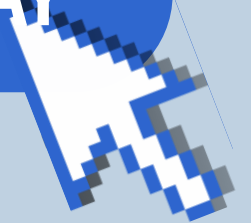


TRIVIALIMPIADAS

LET'S PLAY



LET'S PLAY



ÍNDICE

1.PARTICIPANTES Y ROLES.

**2.INTRODUCCIÓN DEL
TEMA.**

3.OBJETIVOS.

4.NORMAS.

5.PRUEBAS.

6.REFERENCIAS.



PARTICIPANTES Y ROLES

Javier Campos Ruiz (gestor)-introducción del tema.

Hugo González Tapias (colaborador)-objetivo.

Antón Iglesias Lafuente (gestor)-descripción de los juegos.

Rodrigo Lozano Martínez (colaborador)-descripción de los juegos.

Miguel Moya Compes (analista)-normas.

Martzelo Sainz Mayo (creativo)-referencias de los artículos.

INTRODUCCIÓN DEL TEMA

- **Los juegos paralímpicos.**
- **Reflexión sobre las barreras sociales, la superación personal y concienciar sobre la inclusión.**



OBJETIVO

S

- Aprender acerca de los Juegos Paralímpicos.
- Empatizar con las dificultades que sufren dichos atletas.



NORMAS

- 1.División de equipos. (4 equipos de 6-9 participantes).**
- 2.Hay 4 estaciones donde en cada estación hay una prueba diferente. (Tiempo en cada estación de 7 minutos).**
- 3.En caso de no respetar las normas, la persona o la pareja será penalizada en el juego que esté realizando.**



PRUEBAS

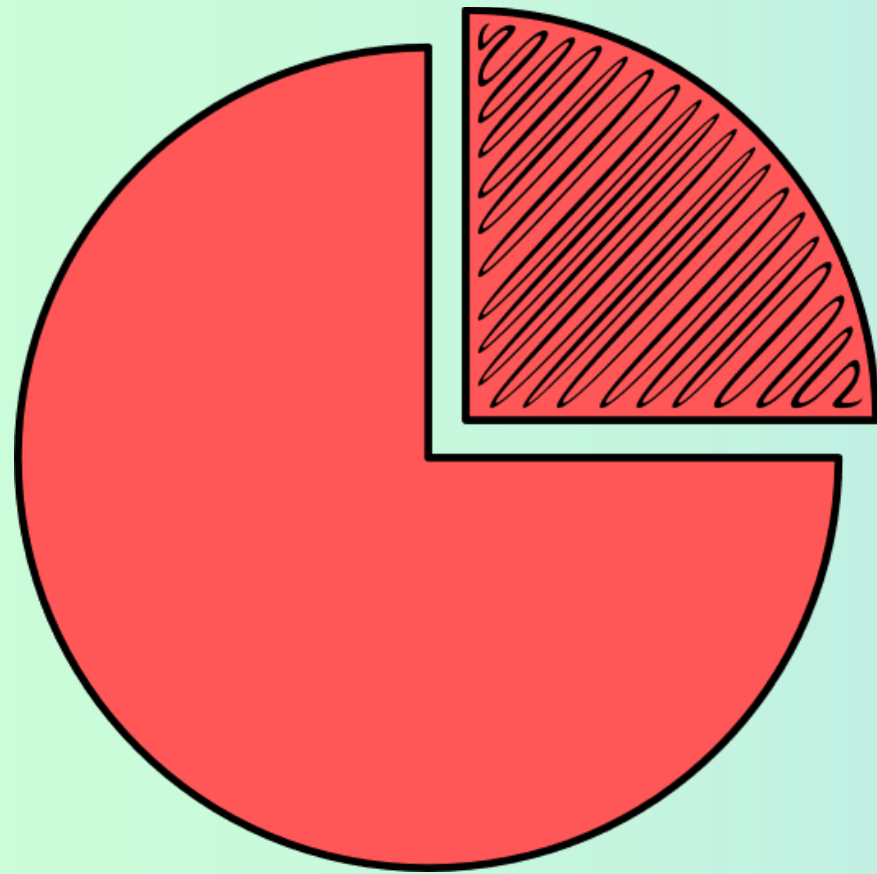
TEST

MEMORY

DIBUJAR

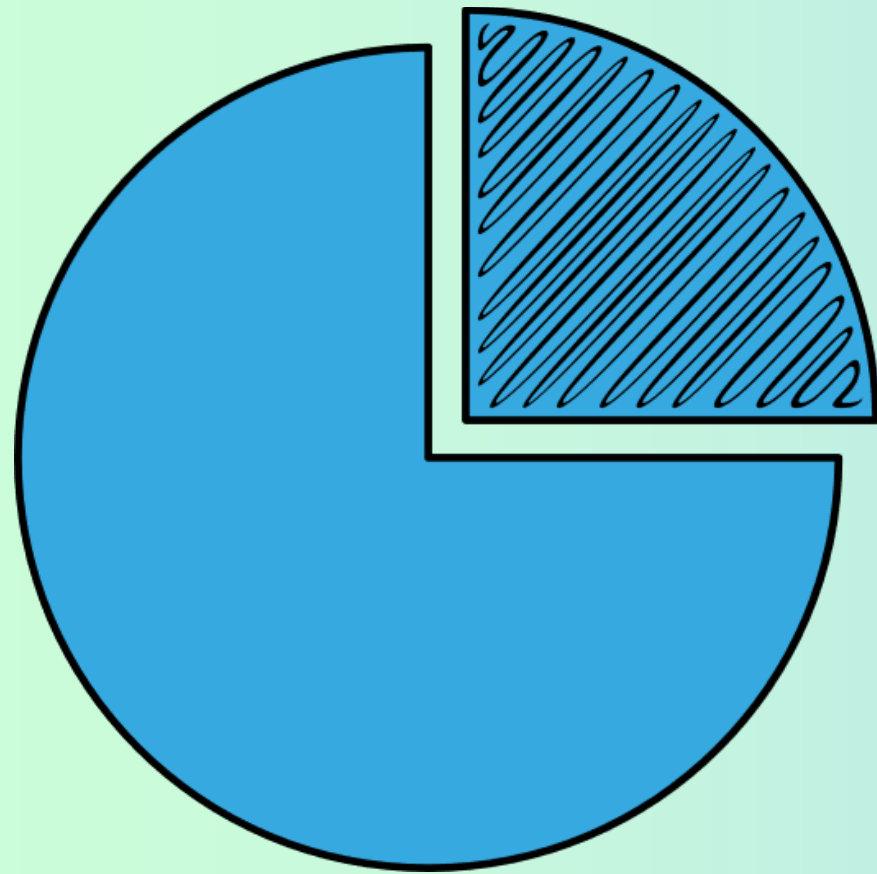
OBJETOS

KAHOOT



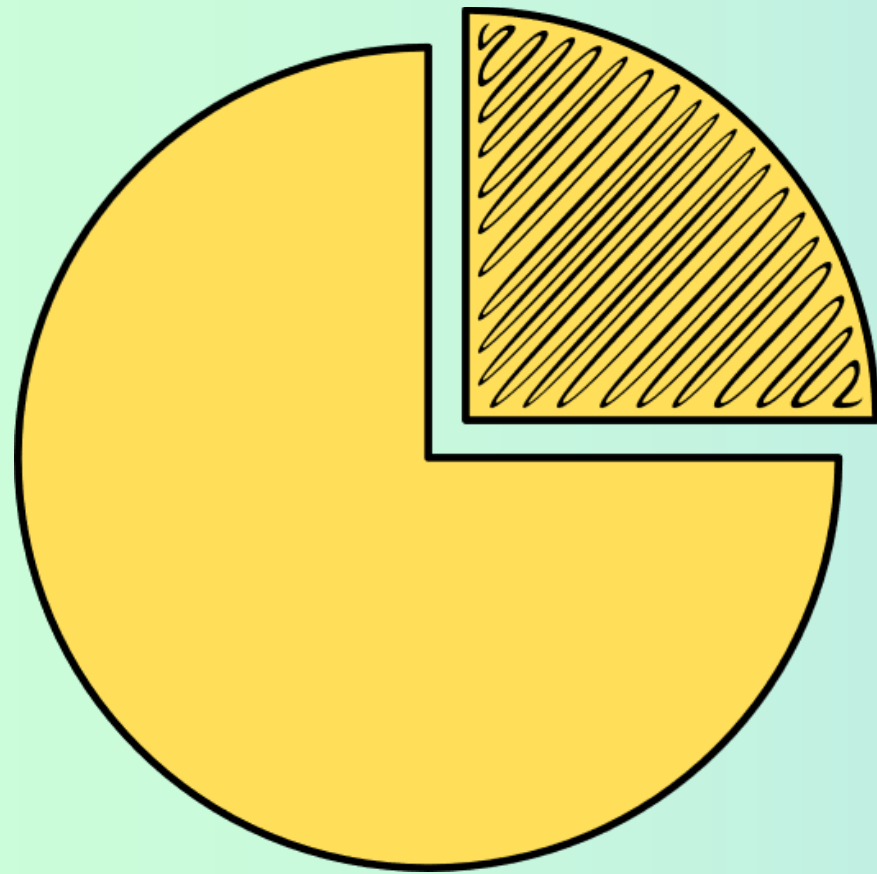
- 30 preguntas a responder
- El nivel de las preguntas va aumentando
- Contestar las preguntas en el tiempo establecido.

MEMORY



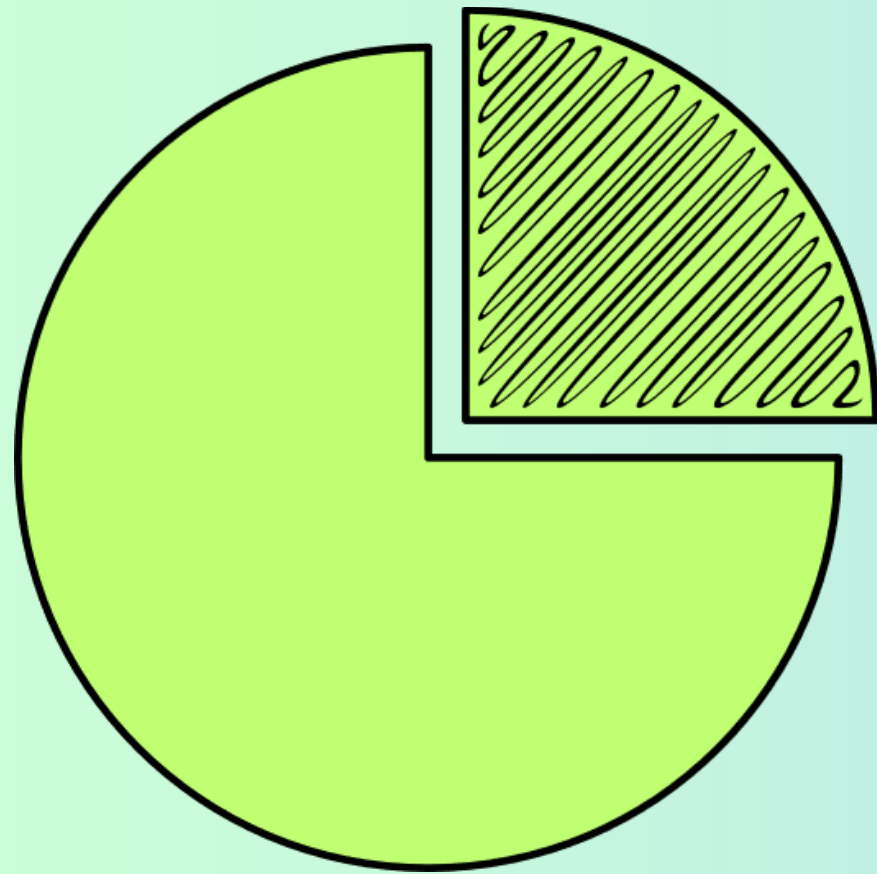
- El juego consiste en ir levantando las cartas que tengan relación entre sí (mismo color).
- Si se levantan 2 cartas diferentes se les da la vuelta y se sigue jugando.

DIBUJAR



- Dibujar 10 figuras.
- Está prohibido el uso de las manos.

OBJETOS



- Reconocer distintos objetos dentro de una caja.
- Solo se puede adivinar el objeto dentro de la caja mediante el tacto.

REFERENCIA

S

González, R., & Martínez, F. (2021). La importancia del deporte inclusivo en la sociedad actual. Revista de Ciencias del Deporte Adaptado, 10(2), 45-58. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8632829>

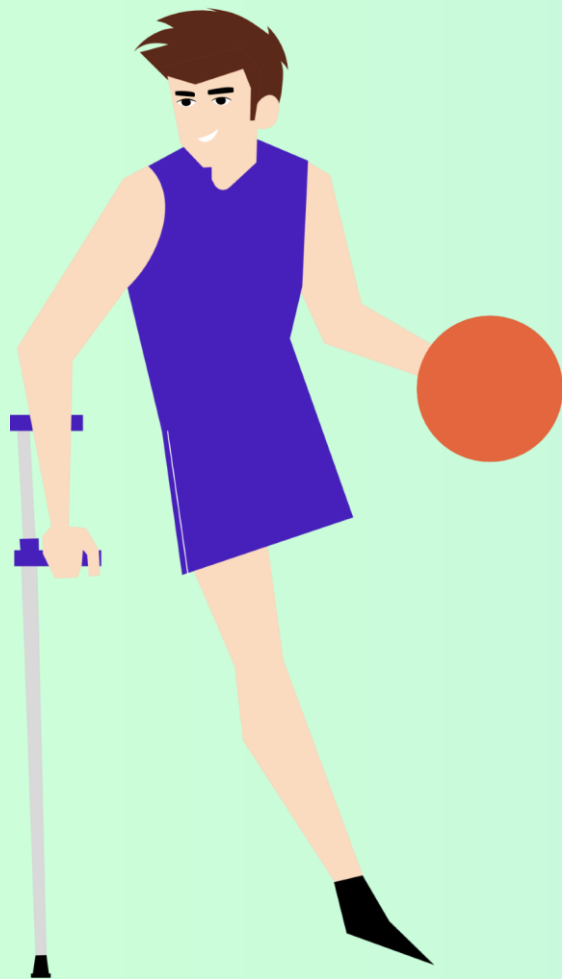
Martínez, J. M. A. EL DEPORTE ADAPTADO: HISTORIA, PRÁCTICA Y BENEFICIOS. Recuperado de: <https://www.paralimpicos.es/historia/historia-del-movimiento-paralimpico>

Torralba, M. Á. (2012). Los Juegos Paralímpicos de Londres 2012: los juegos de la inclusión. Apunts Educación Física y Deportes, (110), 7-10. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656912001.pdf>

Sanchis, I. R. (2010). Discurso periodístico y deporte adaptado: Juegos Paralímpicos 2008. In Comunicación y desarrollo en la era digital: congreso AE-IC. 3, 4 y 5 de febrero de 2010 (p. 200). Asociación Española de Investigación de la Comunicación. Recuperado de: https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/5216/4/Tratamiento_Solves_2012.pdf

CUESTIONARIO

FINAL



CLUEDOPPING

¿QUIÉN SERÁ EL MÁS ASTUTO...?



Serás capaz de averiguar qué deportista, dónde
y con qué se ha dopado?

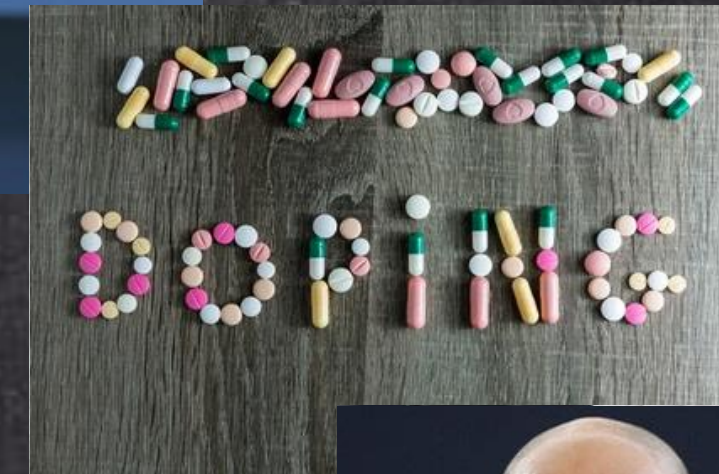
EMPEZAR

-ÍNDICE-

Componentes:

Aner Arruti Aguirre - Desarrollador
Marcos Herrero Alonso - Colaborador
David Holgueras Plaza - Analista
Javier Martínez Sanz - Colaborador
Xabier Munarriz Ubis - Gestor

- Introducción del tema
- Descripción del juego
- Objetivos del juego
- Normas del juego
- Soporte y referencias de los artículos



-INTRODUCCIÓN DEL TEMA-

El tema principal de esta dinámica y de todo su trabajo detrás es el **DOPAJE**.

Está centrado en casos importantes en la historia del dopaje como pueden ser **Ben Johnson** o **María Sharapova**.

Toda la información proviene del mapa conceptual del entregable 2, redactada a base de artículos importantes sobre el tema.

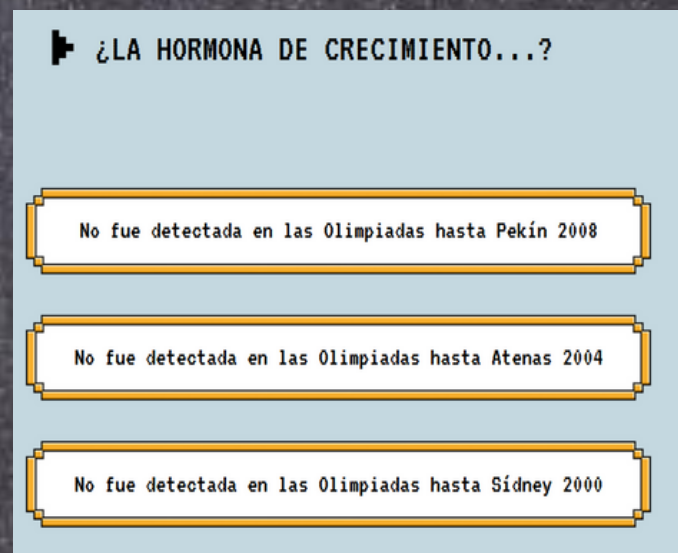


Siendo más específicos, resaltan temas concretos en la dinámica como pueden ser:

- Historia del dopaje
- Evolución de las listas antidopaje
- Casos de dopaje en el tenis y atletismo
- Historia de las pruebas de detección del dopaje
- Uso de hormonas de crecimiento y esteroides
- Dopping involuntario

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO

El Cluedopping es un juego de tablero que hemos adaptado a una versión web virtual, inspirado en la versión original de la idea, Cluedo. Este es un juego donde los participantes deben resolver quién se dopó, con que sustancia lo hizo y dónde fue, usando su capacidad de deducción y también recopilando información según avanza el juego.



Además de pasarlo bien intentando descubrir quién fue el culpable, también aprenderán sobre el dopaje de múltiples maneras diferentes.

Para ir encontrando las pistas deberán ir respondiendo las preguntas que se encuentran en cada instalación de la villa en la que se inspira el juego y el caso.

La jugabilidad es la misma que la del juego original. Deben respetar los turnos, usar la memoria y ser astutos para conseguir ser los primeros en descubrir al culpable y ganar la partida.

Serás capaz de ser el primero en descubrir el caso???



OBJETIVOS DEL JUEGO

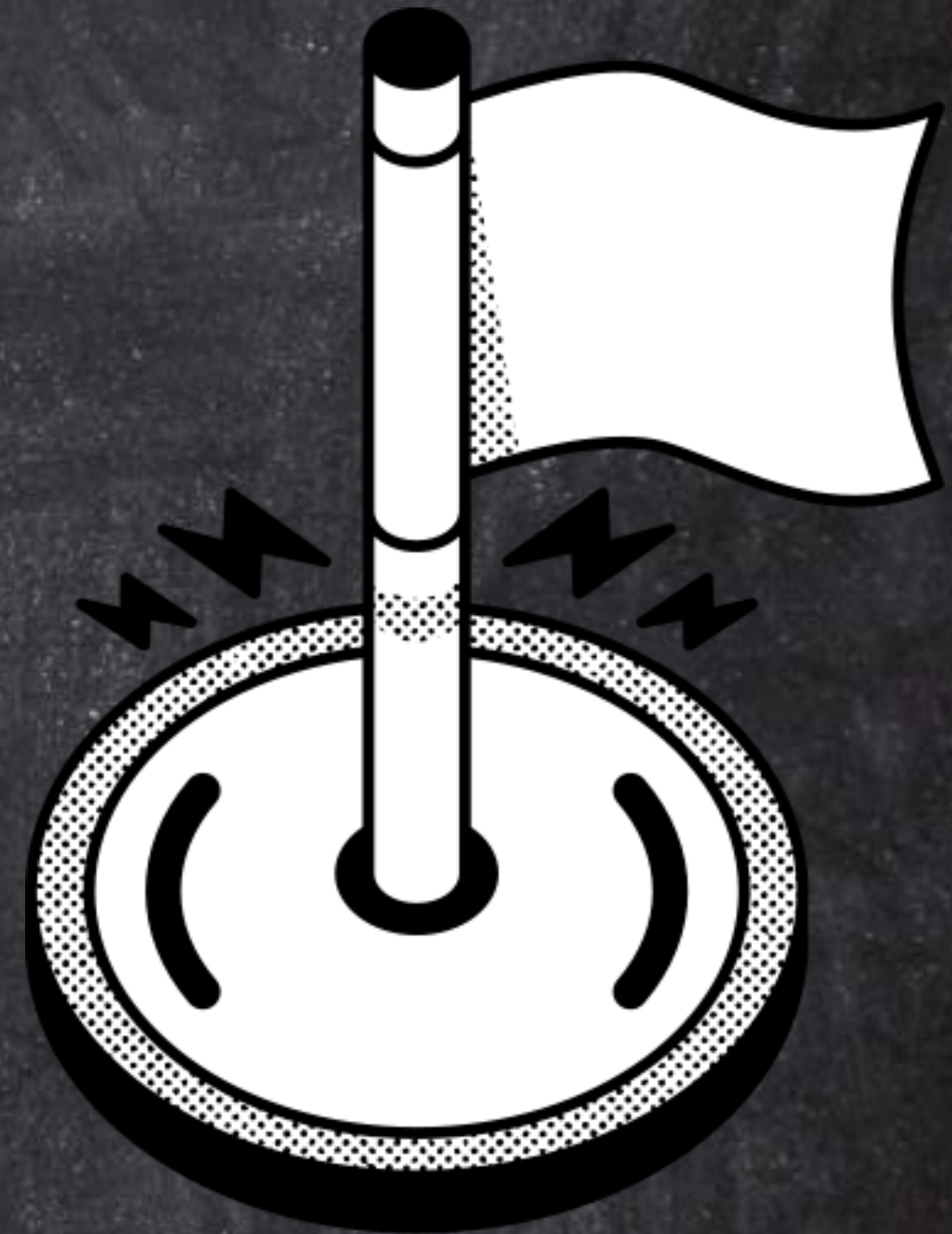
OBJETIVOS PROPIOS DEL JUEGO

El objetivo principal que mantiene este juego es el de averiguar al sospechoso del caso de dopaje con el uso de pistas, preguntas, pasadizos, salas específicas...

OBJETIVOS SECUNDARIOS DEL JUEGO

Los objetivos secundarios intrínsecos en el juego son otros. El juego está pensado para enseñar a los jugadores sobre temas anteriormente comentados, como historia del dopaje y muchas más.

Se pretende que los alumnos tengan conciencia del uso de este tipo de sustancias a través de los diferentes casos de deportistas y que conozcan más tipos de sustancias dopantes que están prohibidas.



NORMAS DEL JUEGO



1. El orden de la partida, respecto a jugadores, se define con una primera tirada conjunta que define quien empieza (el jugador que más saque).

2. Cada jugador escogerá una ficha y la colocará en una casilla de inicio aleatoria.

3. Solo podrás mover tu ficha de manera vertical u horizontal el nº de casillas que quieras hasta lograr llegar a una instalación.

4. Los jugadores se turnarán en el orden designado para tirar los dados y mover sus fichas.

5. Al entrar en una instalación, podrán hacer suposiciones del sospechoso según la pista.

6. El resto de jugadores debe mostrar, en caso de tener, una carta que evidencie el error en la suposición.

7. Está permitido tomar notas de las pistas obtenidas

8. Si un jugador cree tener claro el culpable, la sustancia y la instalación, entonces podrá hacer la acusación en el centro del tablero

9. Si este jugador, hace la acusación y se equivoca, quedará automáticamente eliminado y no podrá comentar qué acusación ha hecho al resto de jugadores para dar continuidad al juego.

POSIBLES SUSTANCIAS DE DOPAJE

SOSPECHOSOS



ANDRE AGASSI

KAMIL MAJCHRZAK

EQUIPO OLIMPICO
RUSO

MARÍA SHARAPOVA

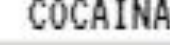
BEN JOHNSON

RICHARD GASQUET



[ENLACE AL JUEGO](#)

SUSTANCIAS DOPANTES



FICHAS Y SOSPECHOSOS

SOPORTE Y REFERENCIAS DE LOS ARTÍCULOS

- [Mapa Conceputal sobre el Dopaje](#)
- [Caso de dopaje estatal ruso](#)
- (PDF) [Historia del dopaje:](#)
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.uv.es/gicf/2TA1_Alfaya_GICF_28.pdf
- (PDF) [Dopping involuntario:](#)
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://onau.org.uy/wp-content/uploads/2018/09/Articulo-complementos-contaminados.pdf

SOPORTE Y REFERENCIAS DE LOS ARTÍCULOS

- [Uso de la hormona de crecimiento y esteroides](#)
- [Guía del Cluedo](#)
- [Dopaje - Casos y más](#)
- [Maria Sharapova - Caso de dopaje](#)
- [Kamil Majchrzak - Caso de dopaje](#)
- [Andre Agassi - Caso de dopaje](#)
- [Ben Johnson - Caso de dopaje](#)
- [Richard Gasquet - Caso de dopaje](#)

¡MUCHAS GRACIAS

Y

MUCHA SUERTE!

A close-up photograph of a tennis racket with a black and neon green frame, resting on a reddish-brown clay court. The racket is positioned diagonally, with its head in the lower left and handle extending towards the upper right. Three bright yellow tennis balls are scattered on the court surface near the racket. In the background, a black tennis net is visible, and the overall scene is brightly lit, suggesting an outdoor setting.

CHECK-UP HABILITIES

ROLES

- Shingo Martín (Colaborador)
- David Moreno (Gestor)
- Sergio Pascual (Creativo)
- Felipe Temprano (Analista)

ÍNDICE

- Objetivos..... Pag 4
- Batería de preguntas..... Pag 5
- Normas..... Pag 6
- Bibliografía..... Pag 7

OBJETIVOS

- Analizar la capacidad de los alumnos en las distintas aptitudes deportivas específicas del tenis
- Introducción al alumnado de un nuevo deporte

BATERÍA DE HABILIDADES

- Precisión



- Coordinación-reacción



- Cooperativo



- Técnica de tenis



NORMAS

- Cada habilidad durará 4 minutos (Coordinación-reacción 30 segundos por alumno, Técnica de tenis 30 segundos por alumno, Cooperativo 1 minutos por parejas, Precisión 30 segundos por alumno)
- Grupos proporcionales en número
- Seguir correctamente las instrucciones de cada habilidad
- El recuento de puntos será realizado por los técnicos de cada habilidad

BIBLIOGRAFÍA

- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6427405>
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=118060>
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9255758>
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9661738>



ATRAPA UN MILLÓN

The image shows a game show set. At the top, a large screen displays the title 'ATRAPA UN MILLÓN' in 3D letters against a background of Euro banknotes. Below the screen is a wide staircase with a glass railing. In the foreground, a host's podium is visible, featuring two lit-up blue squares and two glasses of amber liquid. The set is illuminated with blue and purple lights, creating a modern and energetic atmosphere.

Trabajo realizado por:
Diego Cordeiro
Diego Miguel
Diego San Macario
Daniel Madruga
Alberto López
Alejandro Villalba

Roles



GESTOR: Diego Miguel Romero



COLABORADOR: Daniel Madruga y Alberto López



CREATIVO: Diego Cordeiro



ANALISTA: Diego San Macario y Alejandro Villalba

Descripción



Los concursantes tendrán que responder a ocho preguntas. Las cuatro primeras tienen cuatro posibles respuestas, pero solo una correcta. En las siguientes tres preguntas tendrán tres posibles respuestas. La última pregunta será todo o nada, es decir, tendrán dos posibles respuestas y solo una de esas dos será la correcta.



Al inicio de las preguntas se tendrá un dinero que se deberá poner en la respuesta que se considere correcta. Al acabar el tiempo de decisión, uno de los organizadores actuará como un “barredor” y barrerá el dinero depositado en las respuestas incorrectas.

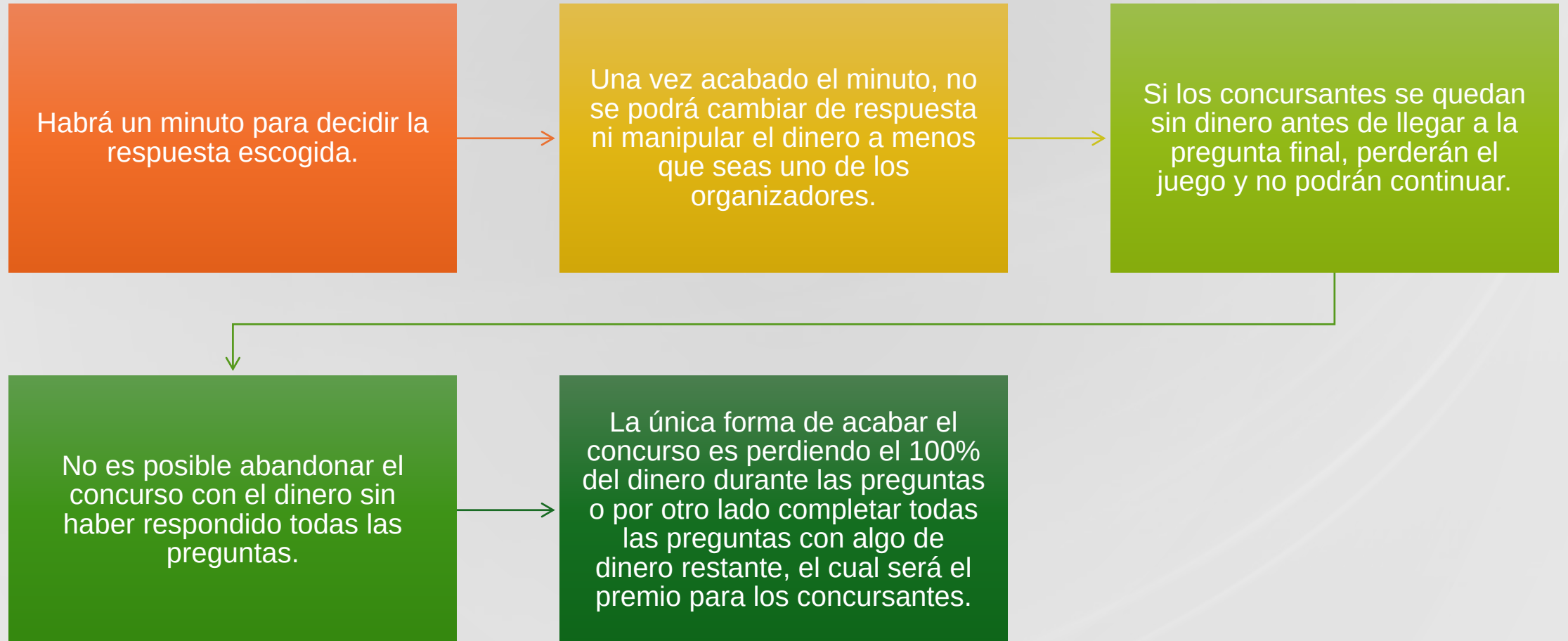


Las cuatro primeras preguntas están relacionadas con una temática concreta a elegir por los concursantes, y una vez escogida esa temática no podrá volver a escogerse. Las tres siguientes, están relacionadas con otra temática diferente a la primera, también a escoger por los concursantes, y sucede lo mismo que en la primera temática. Por último, la pregunta final será de otra temática distinta todavía no escogida.



El objetivo final es acertar el máximo de preguntas posibles y conseguir el máximo dinero.

Normas



Otros



Los concursantes podrán utilizar una vez en todo el juego estas dos ayudas: el comodín del profesor y eliminar una de las respuestas en aquellas preguntas que tengan 4 posibilidades, es decir en una de las primeras cuatro preguntas.



Antes de comenzar el concurso los teléfonos móviles serán confiscados para evitar posibles trampas.



Todos los participantes se dividirán en grupos de cuatro personas.

ATLETISMO



**¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA SUELEN ENTRENAR
LOS DEPORTISTAS DE ATLETISMO DE ÉLITE?**

7 DIAS

6 DIAS

5 DIAS

4 DIAS



**¿CUÁNTOS LITROS DE AGUA DIARIA BEBEN LOS
DEPORTISTAS DE ATLETISMO DE ÉLITE?**

1 LITRO

2 LITROS

3 LITROS

4 LITROS



**¿CADA CUÁNTAS HORAS DEBE ALIMENTARSE
UN DEPORTISTA DE ATLETISMO DE ÉLITE?**

2 HORAS

3 HORAS

5 HORAS

4 HORAS



**¿CUÁL ES LA EDAD PROMEDIO DE MÁXIMO
RENDIMIENTO DE LOS MARATONISTAS?**

25 AÑOS

28 AÑOS

30 AÑOS

32 AÑOS



ATLETISMO



**¿CUÁL ES EL PICO DE RENDIMIENTO EN PROMEDIO PARA
LOS HOMBRES EN LA PRUEBA DE 100 METROS LISOS?**

22 AÑOS

23 AÑOS

25 AÑOS

**¿CUÁL ES LA EDAD DE MÁXIMO RENDIMIENTO
DE LAS MUJERES EN LOS 800 METROS?**

25 AÑOS

28 AÑOS

30 AÑOS



¿QUÉ PORCENTAJE DE DISMINUCIÓN ANUAL EXPERIMENTAN LAS MUJERES EN MARATÓN EL AÑO POSTERIOR A SU MEJOR MARCA PERSONAL?

1,6%

3,6%

4,0%



ATLETISMO



¿QUÉ PORCENTAJE APROXIMADO DE MEJORA ANUAL
EXISTE EN LOS ATLETAS DE 800 METROS 5 AÑOS PREVIOS A LA
EDAD DE MÁXIMO RENDIMIENTO?

ENTRE
0,5% Y 1,2%

ENTRE
0,6% Y 1,6%

BALONCESTO



¿QUÉ EDAD ES LA IDEAL PARA EMPEZAR A ENTRENAR EL BALONCESTO?

3-5 AÑOS

5-9 AÑOS

9-12 AÑOS

12-15 AÑOS



¿CUÁL ES LA EDAD DONDE UN BALONCESTISTA DE
ÉLITE ALCANZA SU MÁXIMO RENDIMIENTO?

20-23 AÑOS

24-26 AÑOS

27-30 AÑOS

31-33 AÑOS



¿CUÁNTAS HORAS ENTRENA DIARIAMENTE
UN BALONCESTISTA PROFESIONAL?

3 HORAS

4 HORAS

5 HORAS

6 HORAS



¿QUÉ SUPLEMENTO NUTRICIONAL ES MÁS UTILIZADO POR
JUGADORES DE BALONCESTO PARA AUMENTAR SU RENDIMIENTO EN
EL ÁMBITO DE ENERGIA Y RESISTENCIA?

VITAMINA A Y
D

CAFEINA

CALCIO

OMEGA 3



BALONCESTO



¿QUÉ EDAD ES LA IDEAL PARA EMPEZAR A ENTRENAR EL BALONCESTO?

3-5 AÑOS

5-9 AÑOS

9-12 AÑOS



¿QUÉ SUPLEMENTO NUTRICIONAL ES MÁS UTILIZADO POR
JUGADORES DE BALONCESTO PARA AUMENTAR SU RENDIMIENTO EN
EL ÁMBITO DE ENERGIA Y RESISTENCIA?

VITAMINA A Y
D

CAFEINA

OMEGA 3



¿CUÁNTAS HORAS ENTRENA DIARIAMENTE
UN BALONCESTISTA PROFESIONAL?

3 HORAS

4 HORAS

6 HORAS



BALONCESTO



¿QUÉ SUPLEMENTO NUTRICIONAL ES MÁS UTILIZADO POR
JUGADORES DE BALONCESTO PARA AUMENTAR SU RENDIMIENTO EN
EL ÁMBITO DE ENERGIA Y RESISTENCIA?

VITAMINA A Y
D

CAFEINA



TENIS

ATRAPA
MILLON

¿Cuál es la edad de máximo rendimiento de un tenista de elite?

24-25 años

29-30 años

20-21 años

26-27 años



¿Cuánto tiene que entrenar un tenista profesional semanalmente?

16 horas
+
competición

12 horas
+
competición

14 horas
+
competición

20 horas
+
competición



¿Qué atributo físico es más importante en el tenis profesional?

Velocidad

Fuerza

Coordinación

Resistencia



**¿Cuál es la edad recomendada de iniciación
en el tenis?**

6 años

9 años

10 años

12 años



TENIS

ATRAPADO
MILLON

¿Cuánto tiene que entrenar un tenista profesional semanalmente?

16 horas
+
competición

12 horas
+
competición

18 horas
+
competición



**¿Qué atributo físico es más importante en
el tenis profesional?**

Velocidad

Fuerza

Coordinación



**¿Cuál es la edad recomendada de
iniciación en el tenis?**

6 años

9 años

10 años



TENIS

ATRAPADO
MILLON

¿Cuánto tiene que entrenar un tenista profesional semanalmente?

16 horas
+
competición

12 horas
+
competición

FÚTBOL

ATRAPADO
MILLON

¿Cuál es la edad de máximo rendimiento en el fútbol?

18-21 años

22-24 años

25-27 años

28-30 años



¿Qué edad es la recomendable para empezar a practicar el fútbol?

5-6 años

7-9 años

10-12 años

13-14 años



¿Qué factor es más importante para un jugador de fútbol en cuanto a su rendimiento físico durante un partido?

Fuerza

Resistencia
aeróbica

Velocidad

Coordinación



¿Qué factor psicológico influye directamente
en el rendimiento de un futbolista durante
una competencia importante?

La motivación
y la confianza

El número de
horas de
sueño

La calidad de
los
entrenamientos
previos

Los factores
externos



FÚTBOL

ATRAPADO
MILLON

¿Qué es lo más importante para mejorar la recuperación de un jugador después de un partido de fútbol intenso?

Realizar estiramientos tras acabar el ejercicio

Hidratarse adecuadamente y consumir carbohidratos

Dormir las 8 horas recomendadas



¿Cuál de las siguientes acciones mejora principalmente la agilidad de un futbolista?

Realizar saltos pliométricos

Circuitos de conducción de balón

Esprints con cambios de dirección



¿Cuál de los siguientes factores influye más en el rendimiento físico de un jugador/jugadora de fútbol?

La nutrición y la
cantidad de
calorías
consumidas por
día

La calidad del
sueño y la
recuperación

La calidad de
entrenos



FÚTBOL

ATRAPADO
MILLON

¿Cuál de los siguientes factores influye más en el rendimiento físico de una jugadora de fútbol?

La nutrición y
la cantidad
de calorías
consumidas
por día

La calidad del
sueño y la
recuperación



NATACIÓN

ATRAPA UN
MILLÓN

**¿Cuál es la edad de máximo rendimiento
en las nadadoras?**

16-18 años

22-27 años

18-22 años

25-28 años



**¿Cuántas horas semanales de entrenamiento en el agua
tienen los nadadores profesionales?**

10-12 horas

15-20 horas

20-30 horas

35 o más
horas



¿Cuántos días a la semana entrenan los nadadores profesionales?

6-7 días

4-5 días

3-4 días

5-6 días



Al acabar el año, ¿Cuántos kilómetros deberá haber nadado en sus entrenamientos un nadador profesional?

500-1000
kilómetros

3000-3500
kilómetros

1000-1500
kilómetros

1500- 2500
kilómetros



NATACIÓN

ATRAPA UN
MILLÓN

**¿Cuál es la edad de máximo rendimiento
en las nadadoras?**

**16-18
años**

**22-25
años**

**18-22
años**



Al acabar el año, ¿Cuántos kilómetros deberá haber nadado en sus entrenamientos un nadador profesional?

500-1000
kilómetros

1000-1500
kilómetros

1500-2500
kilómetros



¿Cuántos días a la semana entrenan los nadadores profesionales?

6-7 días

4-5 días

5-6 días



NATACIÓN

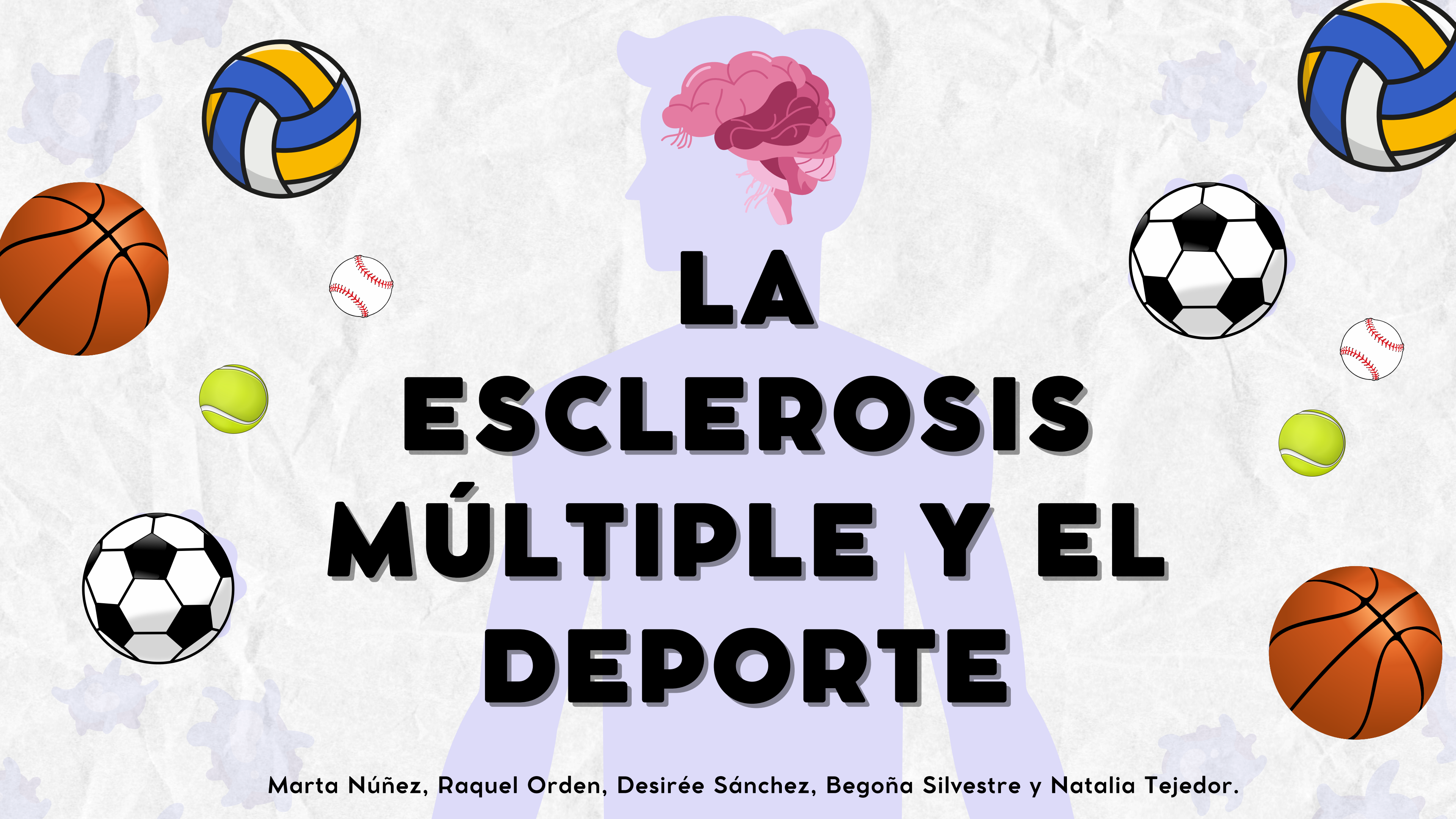
ATRAPADO
MILLÓN

**¿Cuántos días a la semana entrenan
los nadadores profesionales?**

6-7 días

5-6 días





LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE Y EL DEPORTE

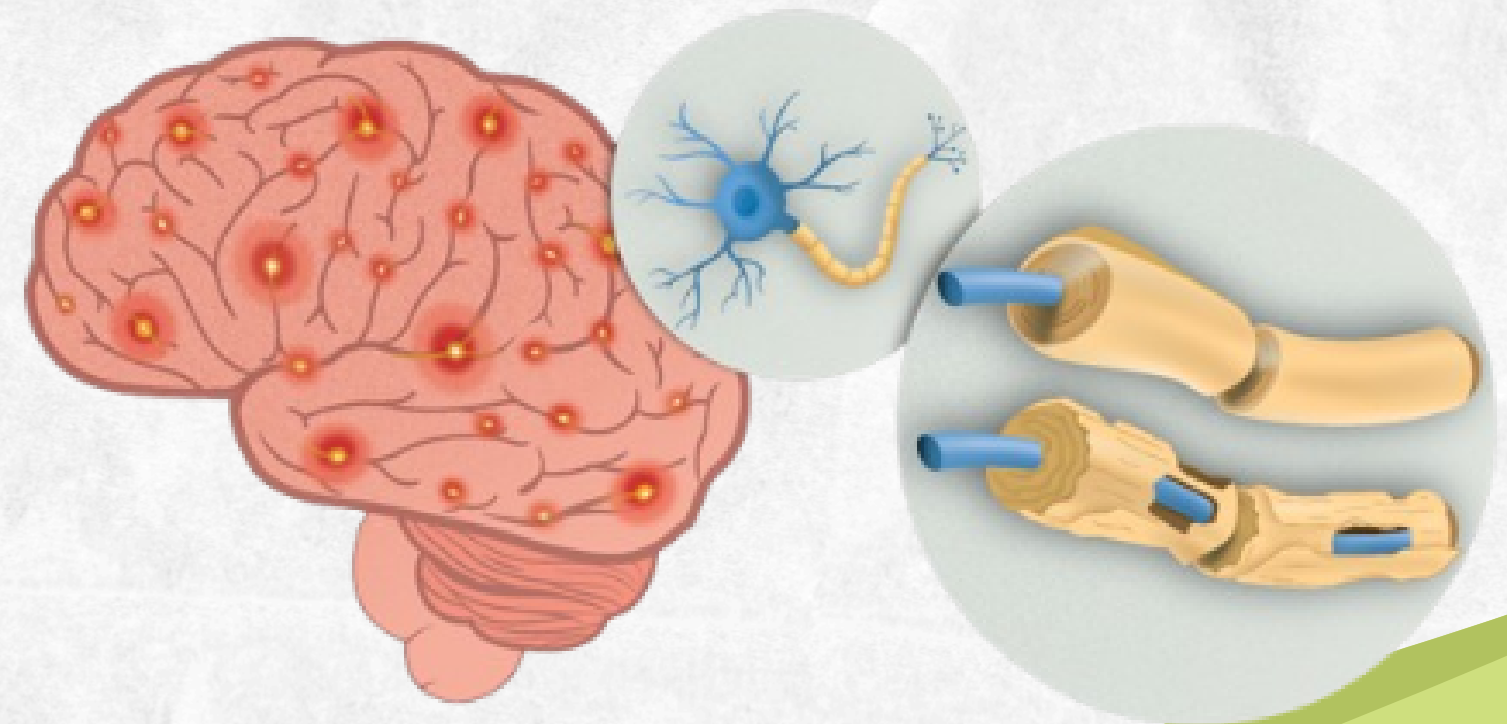
Marta Núñez, Raquel Orden, Desirée Sánchez, Begoña Silvestre y Natalia Tejedor.

INTRODUCCIÓN

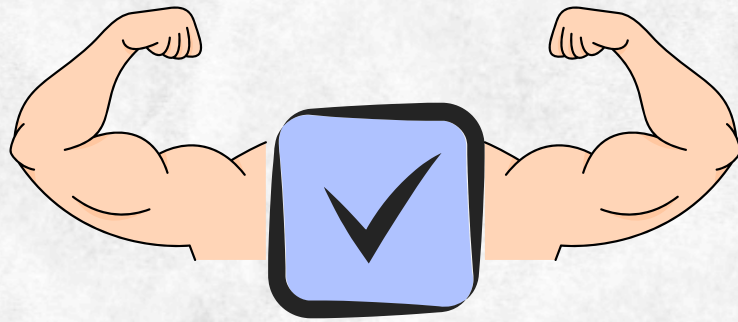
La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad autoinmunitaria crónica que afecta al cerebro y a la medula espinal (sistema nervioso central).

En la EM, el sistema inmunológico del cuerpo ataca por error la mielina, que es la sustancia que recubre y protege las fibras nerviosas.

Esta destrucción de mielina provoca cicatrices (esclerosis) en las áreas afectadas, lo que interfiere con la transmisión normal de los impulsos eléctricos y el resto del cuerpo.

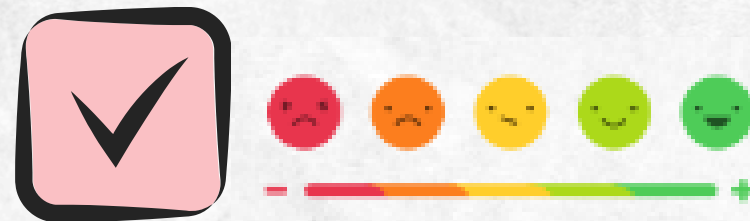


PERO, ¿QUÉ RELACION TIENE CON EL DEPORTE?



Mejora de la movilidad y la función muscular

El ejercicio puede prevenir la atrofia muscular (pérdida de masa muscular) que puede ocurrir en personas con EM debido a la falta de actividad.



Mejora del estado de ánimo y bienestar

Participar en actividades deportivas puede mejorar la autoestima.

Ayuda a mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de depresión y ansiedad



Reducción de la fatiga

La actividad física regular puede ayudar a reducir la fatiga a largo plazo y mejorar el bienestar general.



Beneficios cardiovasculares y metabólicos

La actividad física regular también puede ayudar a reducir estos riesgos, mejorar la circulación y mantener una buena salud metabólica

CONSIDERACIONES IMPORTANTES AL PRACTICAR DEPORTE CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

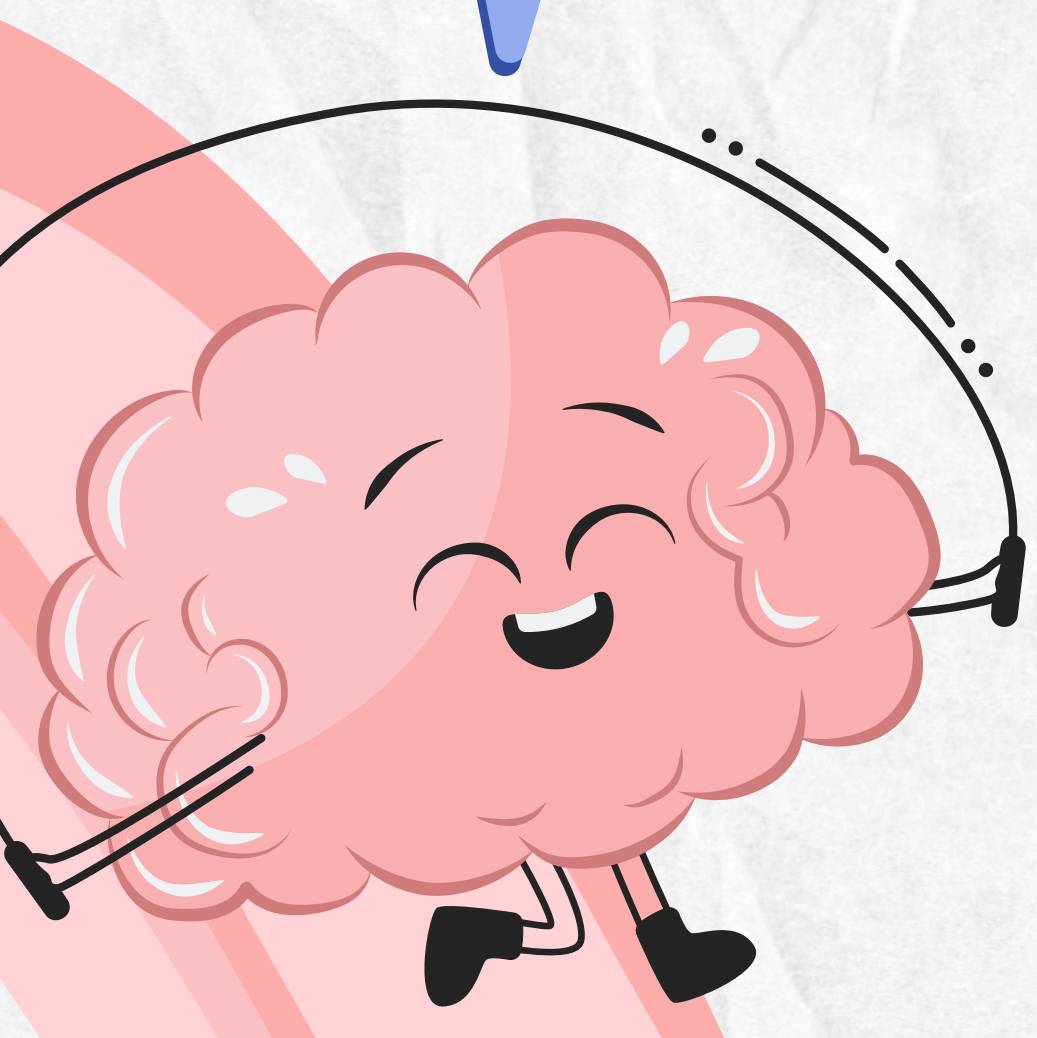
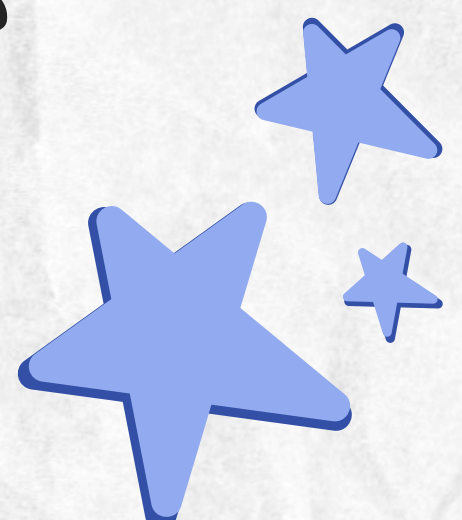
Escucha al cuerpo: Es importante no sobrecargar el cuerpo, y tomarse descansos adecuados cuando sea necesario.

Evitar el sobrecalentamiento: Por lo tanto, se debe evitar ejercitarse en condiciones muy calurosas y optar por ambientes frescos o entrenar en agua (como en una piscina).

Adaptación de los ejercicios: Por ejemplo, ejercicios de bajo impacto como caminar, nadar o andar en bicicleta estática son opciones menos exigentes para las articulaciones y la movilidad.



Consultar con un médico: Antes de comenzar un programa de ejercicio, es fundamental consultar con un médico o fisioterapeuta especializado para personalizar un plan de ejercicios adecuado.



Tipos de ejercicios recomendados

- Ejercicio aeróbico: Caminar, nadar, andar en bicicleta estática o incluso hacer ejercicio en máquinas de bajo impacto cardiovascular y la resistencia sin poner demasiada presión sobre las articulaciones.
- Entrenamiento de fuerza: Levantamiento de pesas ligero o ejercicios de resistencia.
- Estiramiento y flexibilidad: El yoga o Pilates.
- Equilibrio y coordinación: Como el tai chi o ejercicios de estabilidad en una pelota de yoga.



SINAPSIS DE PALABRAS

Marta Núñez, Raquel Orden, Desirée Sánchez, Begoña Silvestre y Natalia Tejedor.

CONTENIDOS

Desarrollo

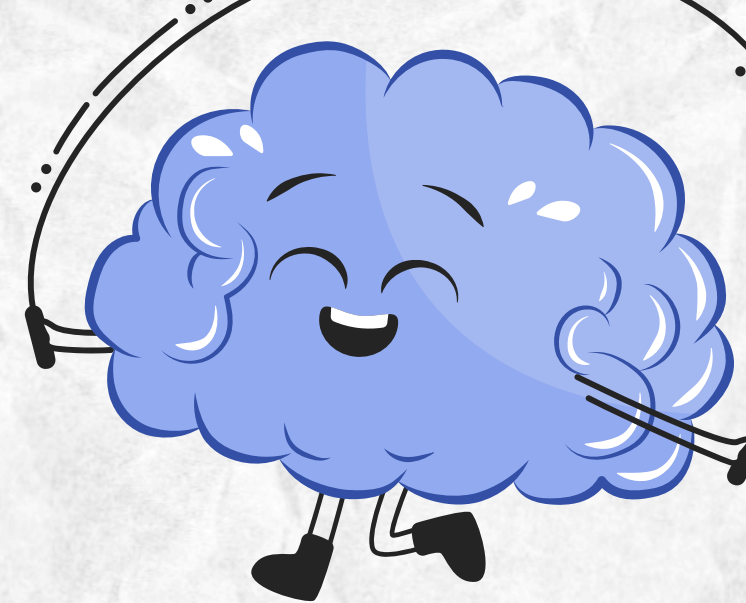
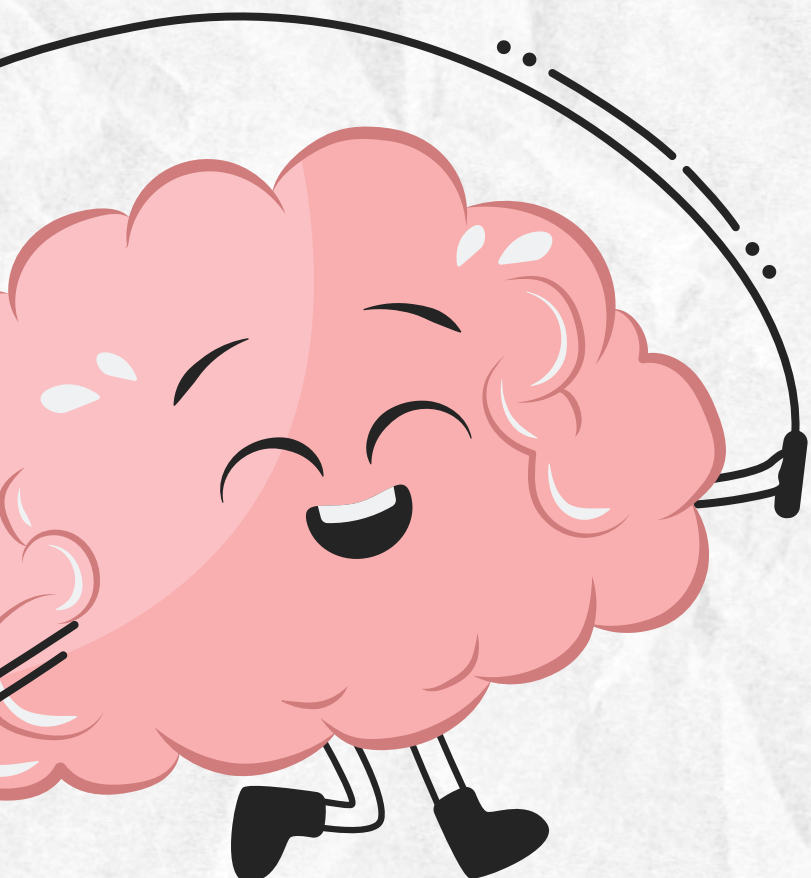
Normas

Objetivos del juego

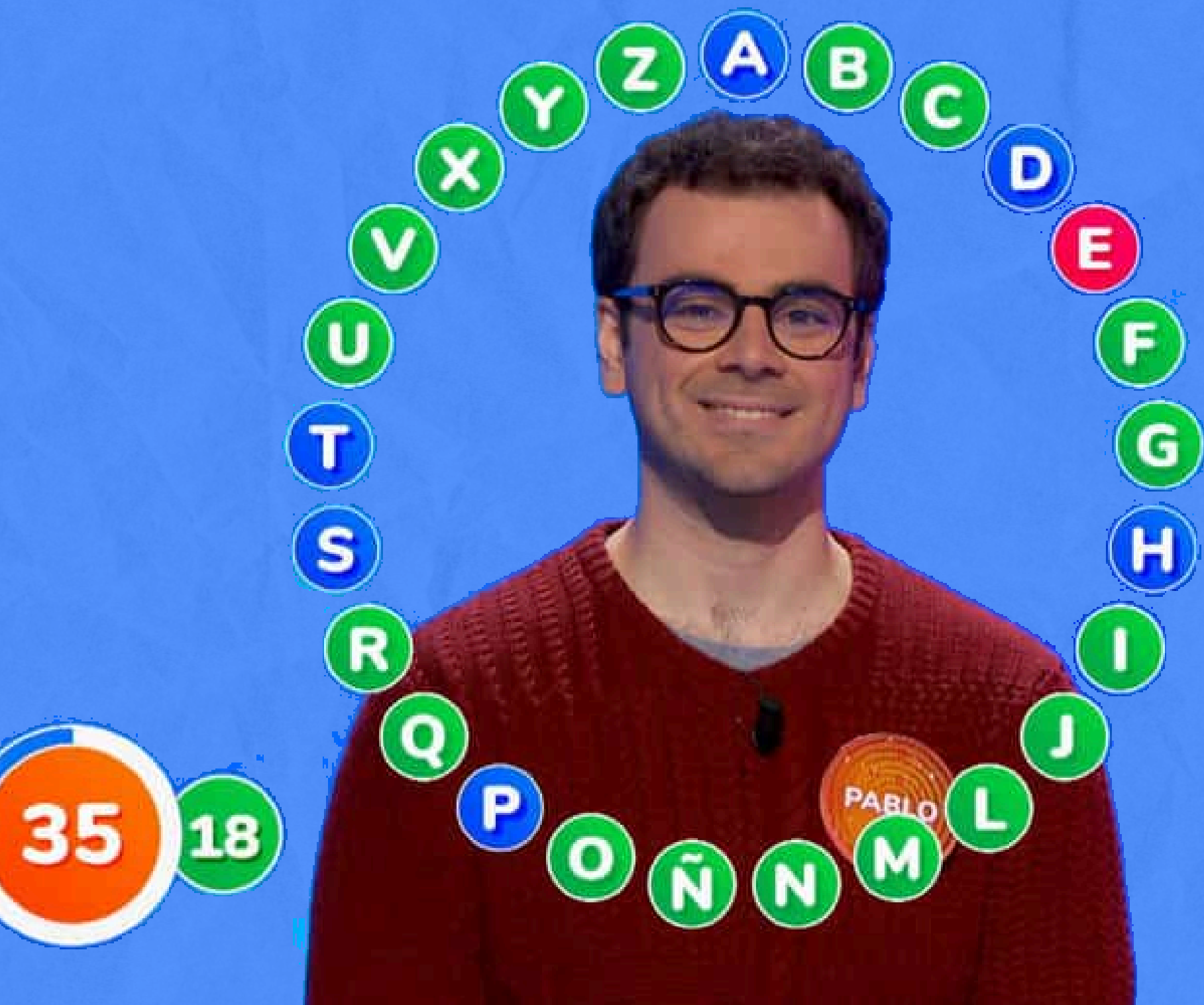
Materiales

Conclusiones



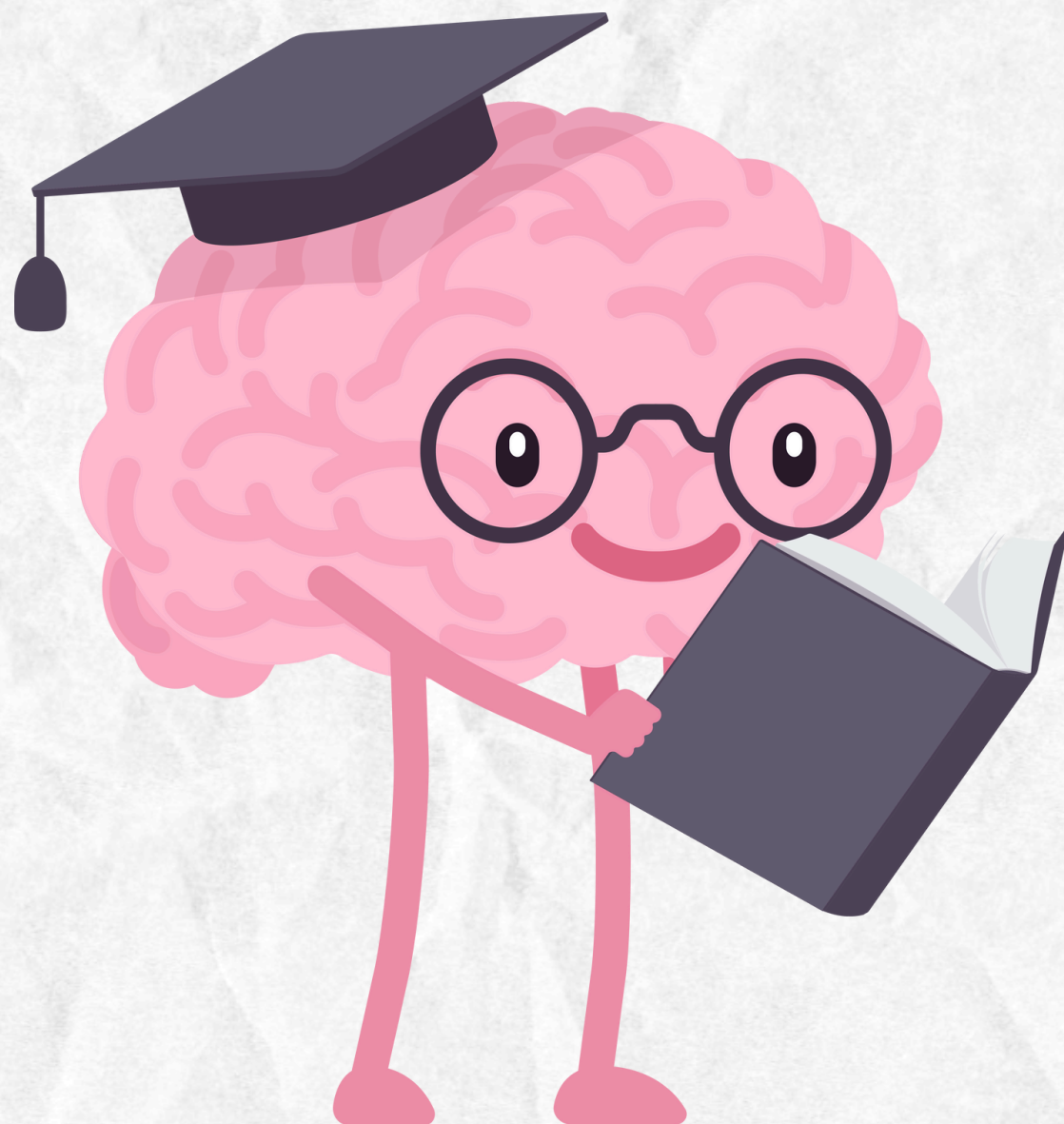


1- DESARROLLO



La clase se organizará en 3 grupos. Cada grupo participara en la resolución del mismo rosco. Se establecerá ganador el equipo que complete el rosco en el menor tiempo posible, minimizando el número de respuestas incorrectas.

A la hora de rotar se rota de manera ordenada y en silencio hacia la derecha al finalizar el rosco, hay que esperar a que el resto de grupos acaben, preguntando dudas en el caso de que haya.



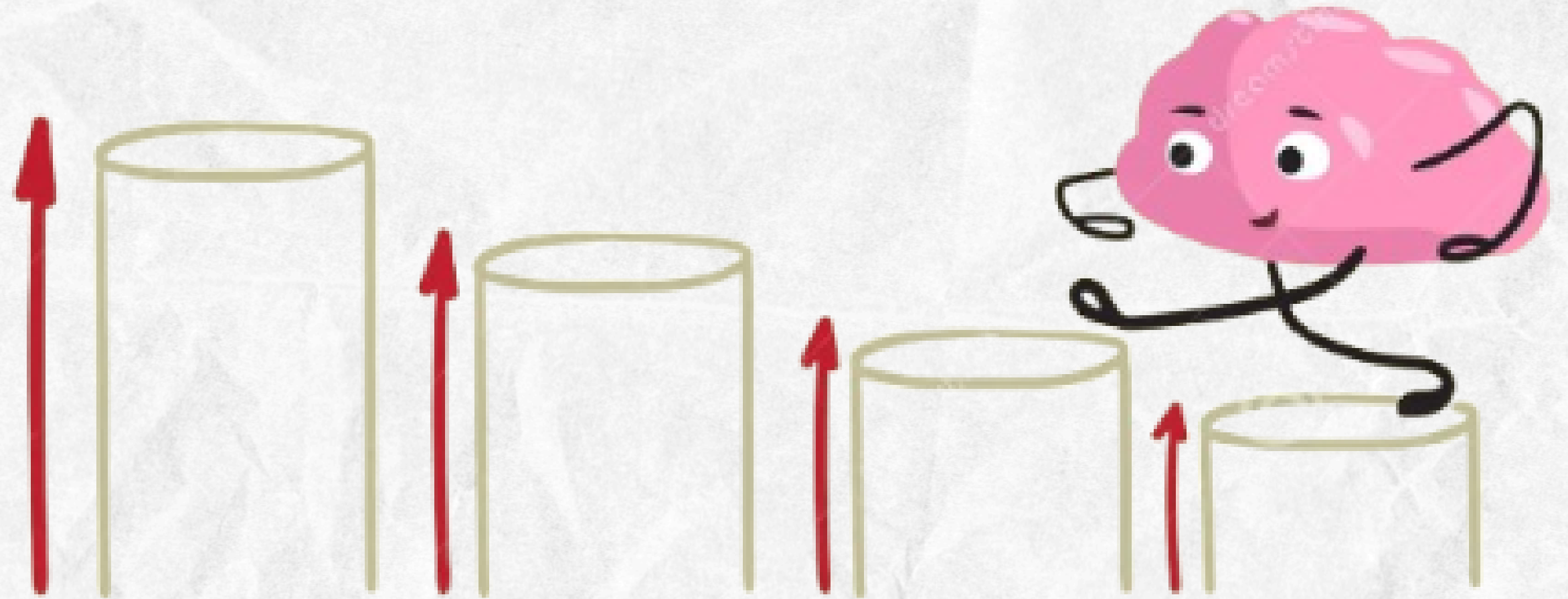
2- NORMAS

- Respetar las respuestas de los compañeros.
- Respetar el tiempo de explicación.
- Preguntar dudas en el momento en el que surjan.
- Dialogar con los compañeros y escuchar a todos
- No buscar información en internet y tratar de rellenar con los propios conocimientos y lo explicado en clase.
- No molestar al resto de equipos al finalizar la tarea.

3. OBJETIVOS

- 1- Sensibilizar sobre la esclerosis múltiple.
- 2- Informar sobre los beneficios del deporte en la EM.
- 3- Motivar a la participación en actividad física.
- 4- Promover recomendaciones para la práctica de ejercicio en personas con EM.

- 5- Analizar los efectos del ejercicio físico en personas con esclerosis múltiple.



4- MATERIALES

1



Ordenador



Móvil por grupo

2





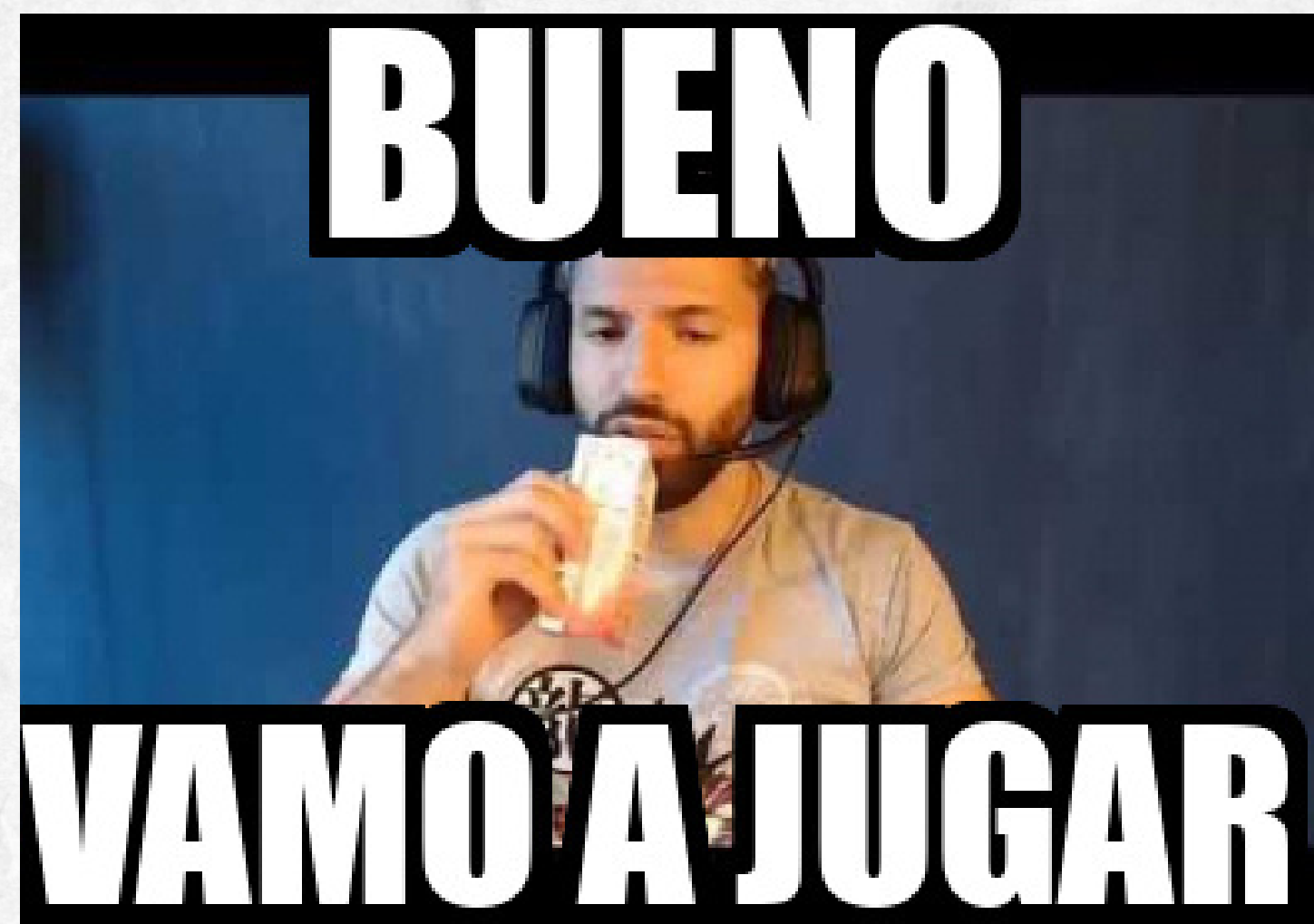
5- CONCLUSIÓN



La práctica de deporte en personas con esclerosis múltiple (EM) es fundamental para mejorar su calidad de vida. Aunque antes se temía que el ejercicio agravara los síntomas, hoy se sabe que, cuando se adapta y supervisa, aporta beneficios significativos. El ejercicio ayuda a mejorar la fuerza, el equilibrio y reduce síntomas como la fatiga. Además, impacta positivamente en el bienestar emocional, elevando la autoestima y reduciendo el estrés.

El deporte no solo es seguro, sino que es una herramienta clave para el bienestar físico y psicológico de quienes padecen EM, promoviendo su autonomía y calidad de vida.

**GRACIAS POR VUESTRA
ATENCIÓN**



Desliza hacia abajo para salir.

Desliza hacia abajo para salir.

A close-up photograph of a tennis racket with a black and neon green frame, resting on a reddish-brown clay court. The racket is positioned diagonally, with its head in the lower left and handle extending towards the upper right. Three bright yellow-green tennis balls are scattered on the court surface near the racket. In the background, a black tennis net is visible, and the overall scene is brightly lit, suggesting an outdoor setting.

CHECK-UP HABILITIES

ROLES

- Shingo Martín (Colaborador)
- David Moreno (Gestor)
- Sergio Pascual (Creativo)
- Felipe Temprano (Analista)

ÍNDICE

- Objetivos..... Pag 4
- Batería de preguntas..... Pag 5
- Normas..... Pag 6
- Bibliografía..... Pag 7

OBJETIVOS

- Analizar la capacidad de los alumnos en las distintas aptitudes deportivas específicas del tenis
- Introducción al alumnado de un nuevo deporte

BATERÍA DE HABILIDADES

- Precisión



- Coordinación-reacción



- Cooperativo



- Técnica de tenis



NORMAS

- Cada habilidad durará 4 minutos (Coordinación-reacción 30 segundos por alumno, Técnica de tenis 30 segundos por alumno, Cooperativo 1 minutos por parejas, Precisión 30 segundos por alumno)
- Grupos proporcionales en número
- Seguir correctamente las instrucciones de cada habilidad
- El recuento de puntos será realizado por los técnicos de cada habilidad

BIBLIOGRAFÍA

- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6427405>
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=118060>
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9255758>
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9661738>



JUEGO DE CARTAS

EL CICLO LOCO

Realizado por Miriam Andrés, Raquel Angulo,
Alejandra García, Lydia Mallén e Irene Martín.

TABLA DE CONTENIDO

- Presentación del trabajo y roles **1**
- Introducción del tema elegido **2**
- Descripción del juego **3**
- Objetivos del juego **4**
- Normas del juego **5**
- Referencias de los artículos **6**

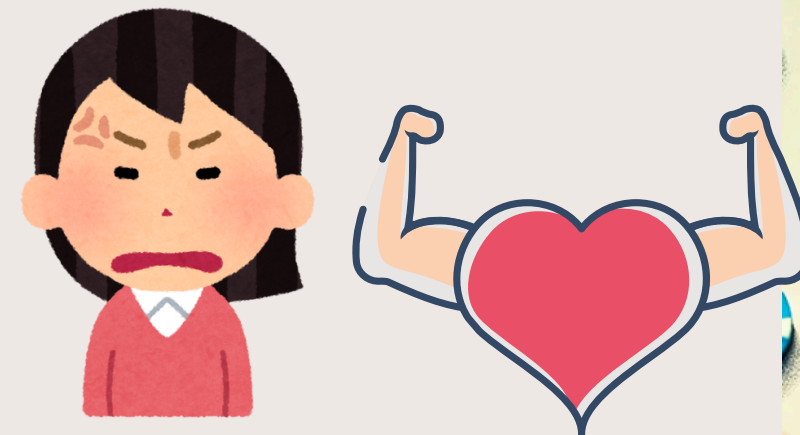
1. PRESENTACIÓN DEL TRABAJO Y ROLES

1. Miriam Andrés: GESTORA.
2. Raquel Angulo: CREATIVA.
3. Alejandra García: ANALISTA.
4. Lydia Mallén: COLABORADORA.
5. Irene Martín: COLABORADORA.

2. INTRODUCCIÓN DEL TEMA

ELEGIDO

- Ciclo menstrual durante la práctica deportiva como tema principal.
- Lucharás contra desequilibrios .
- Sabotearás a tus oponentes.
- Protegerás tus propias fases con deporte y medicina.



ESTRATEGIA



RAPIDEZ



MALDAD



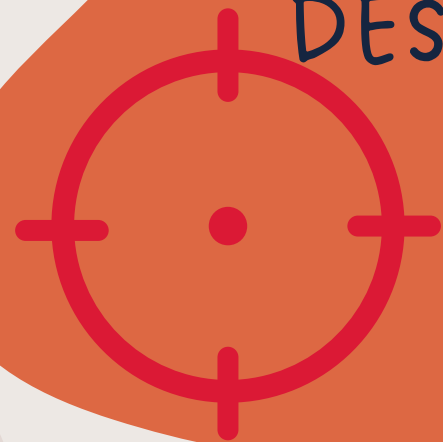
3. DESCRIPCIÓN DEL JUEGO

DE 2 A 6
JUGADORES



OBJETIVO

FORMAR TU CICLO
MENSTRUAL EVITANDO QUE
TE DESTRUYAN, ROBEN Y
DESCOMPENSEN TUS
CICLOS.



PARA GANAR

CONSEGUIR 4 FASES
MENSTRUALES DE
DIFERENTE COLOR EN
CONDICIONES ÓPTIMAS.

WINNER

4. OBJETIVOS DEL JUEGO

01

Objetivo 01

CONOCER LAS FASES DEL CICLO MENSTRUAL Y SUS DIFERENTES CARACTERÍSTICAS .



02

Objetivo 02

SABER ADAPTAR LOS ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS DEPENDIENDO DE LA FASE MENSTRUAL EN LA QUE SE ENCUENTRE LA DEPORTISTA.

03

Objetivo 03

AUMENTAR LA CONCIENCIA ACERCA DE LA INFLUENCIA DE LA MENSTRUACIÓN EN EL RENDIMIENTO.



5. NORMAS DEL JUEGO

PREPARACIÓN

1. Se barajan las cartas.
2. Se reparten 3 cartas a cada jugador, el cuál siempre tiene que tener 3 cartas al comienzo de su turno.
3. Con las cartas sobrantes se forma un mazo de robo.

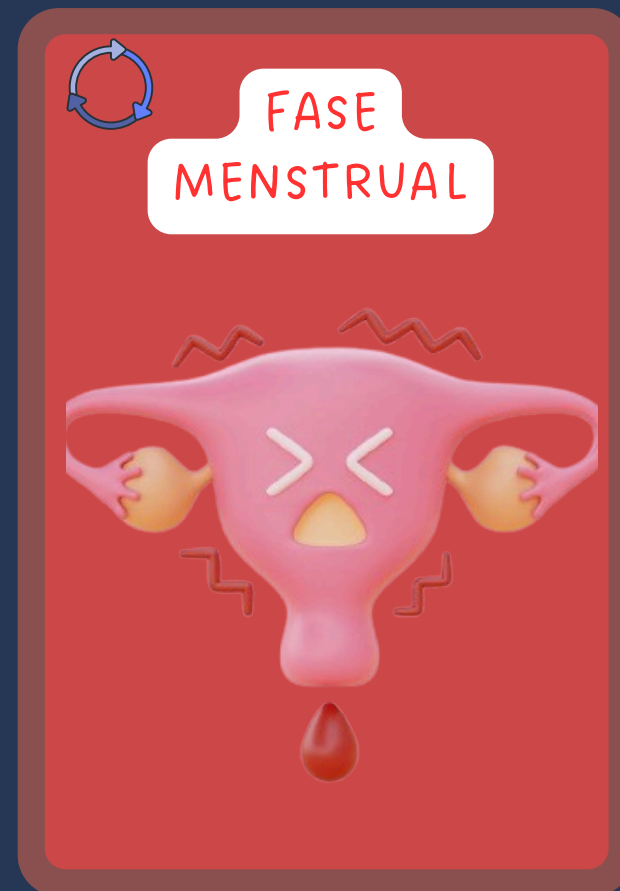
PASOS

1. Juega una carta de tu mano por turno o descarta tantas cartas como desees.
2. Roba tantas cartas como sean necesarias para tener 3 en tu mano.
3. Pasa el turno a tu jugador de la derecha.

Funciones de las cartas

- **FASE:**

Reúne 4 fases sanas de distinto color para ganar el juego.



Funciones de las cartas

- **VIRUS:**

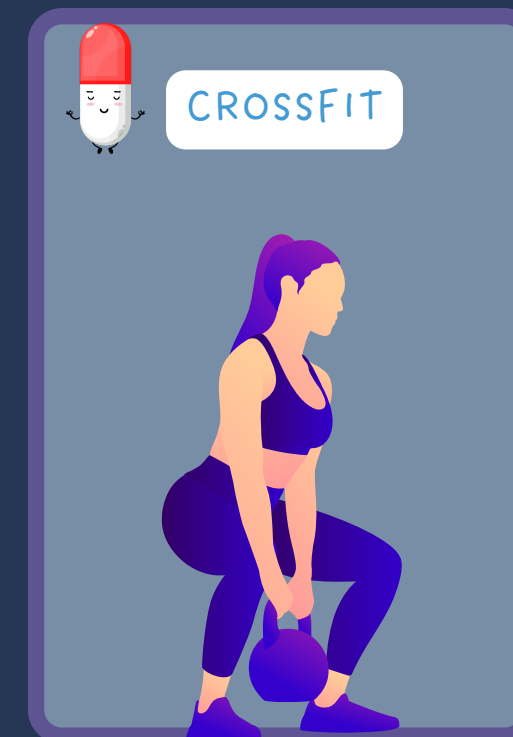
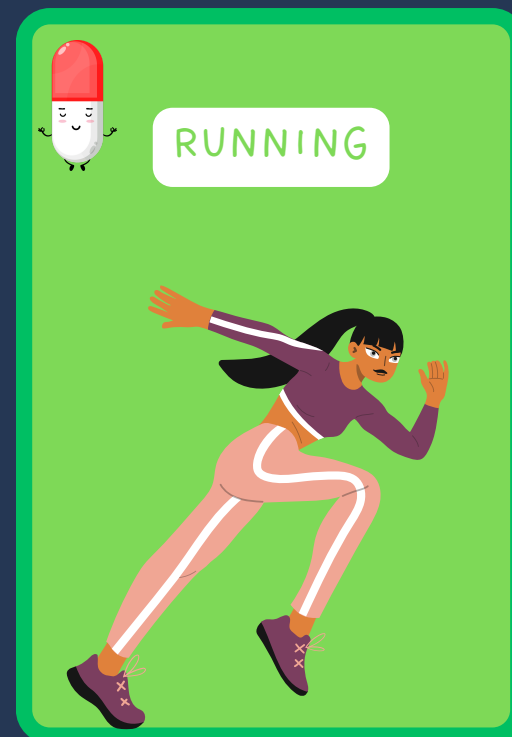
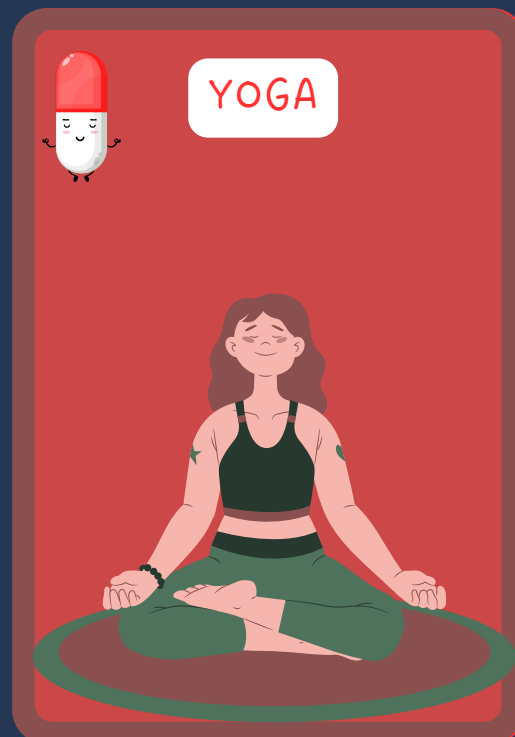
- Echa un virus sobre una fase del mismo color para que no esté sana.
- Si una fase llega a tener dos virus, esta se elimina en el mazo de descartar.
- Se puede echar un virus sobre una medicina del mismo color para eliminarla (siempre y cuando no esté inmunizado).



Funciones de las cartas

- **MEDICINAS:**

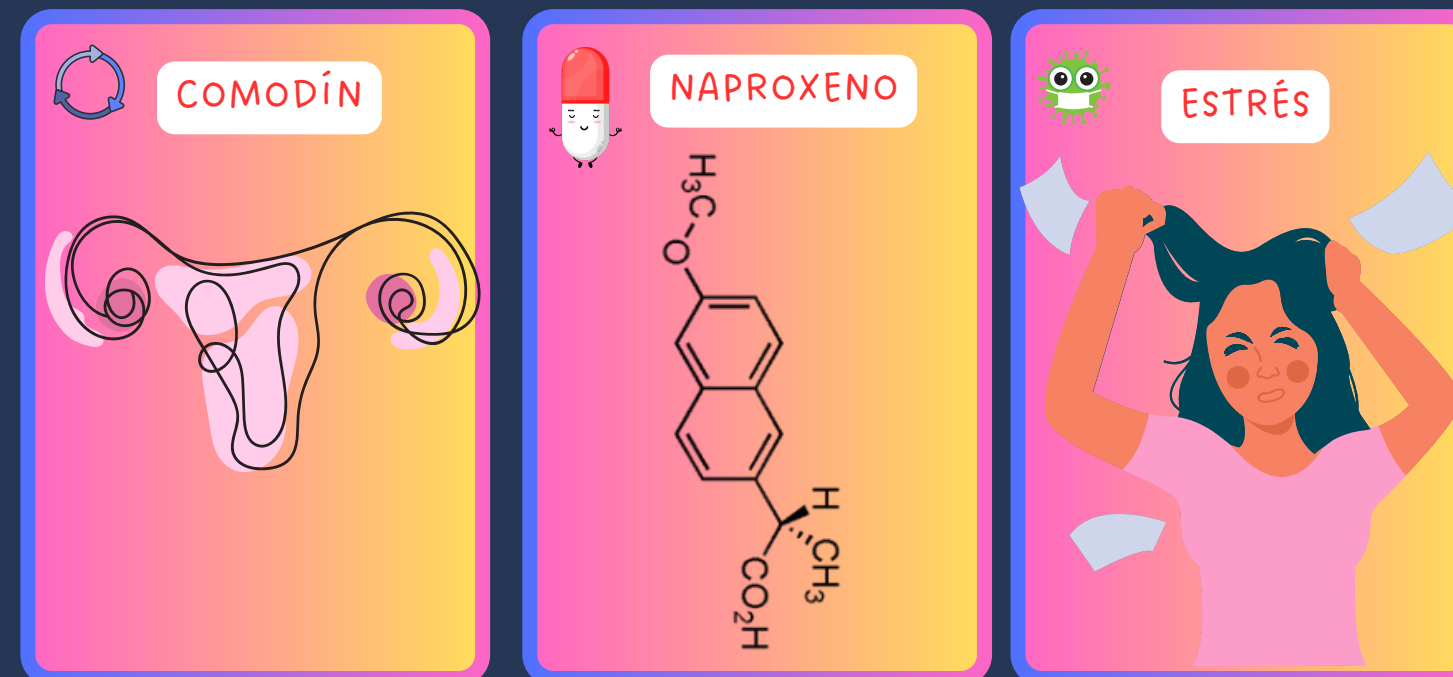
- Echa una medicina sobre un virus del mismo color para eliminarlo.
- Échala para proteger una fase.
- Si una fase recibe dos medicinas queda inmunizada (protegida para siempre).



Funciones de las cartas

- **COMODINES:**

- La fase multicolor puede infectarse por virus cualquier color y puede ser curada por medicinas de cualquier color.
- El virus multicolor puede afectar a cualquier fase, pero se puede retirar con cualquier medicina.
- La medicina multicolor puede afectar a cualquier fase y pueden ser retiradas con un virus de cualquier color.

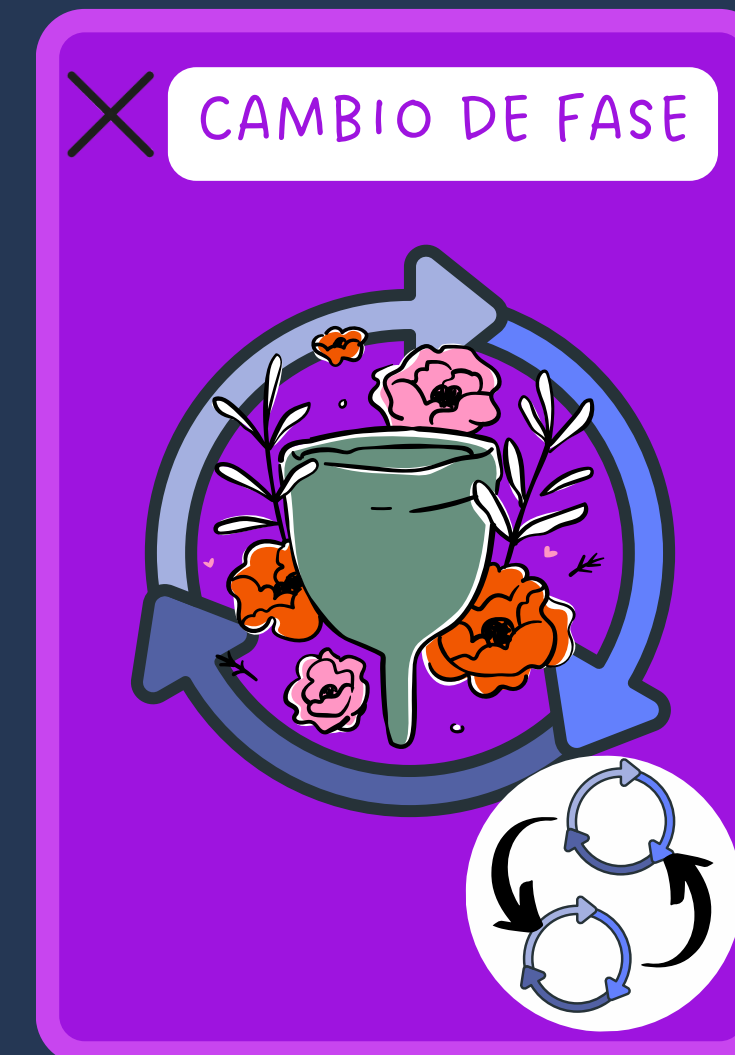


Nivel II: Cartas especiales

- **Ladrón de fase:** Roba una fase de un compañero y añádela a tu ciclo (no puedes robarla si está inmunizada y debe ser de diferente color a las fases de tu ciclo).



- **Cambio de fase:** Intercambia dos fases entre dos jugadores cualquiera siempre que no estén inmunizados y un ciclo tenga dos fases del mismo color.



Nivel II: Cartas especiales

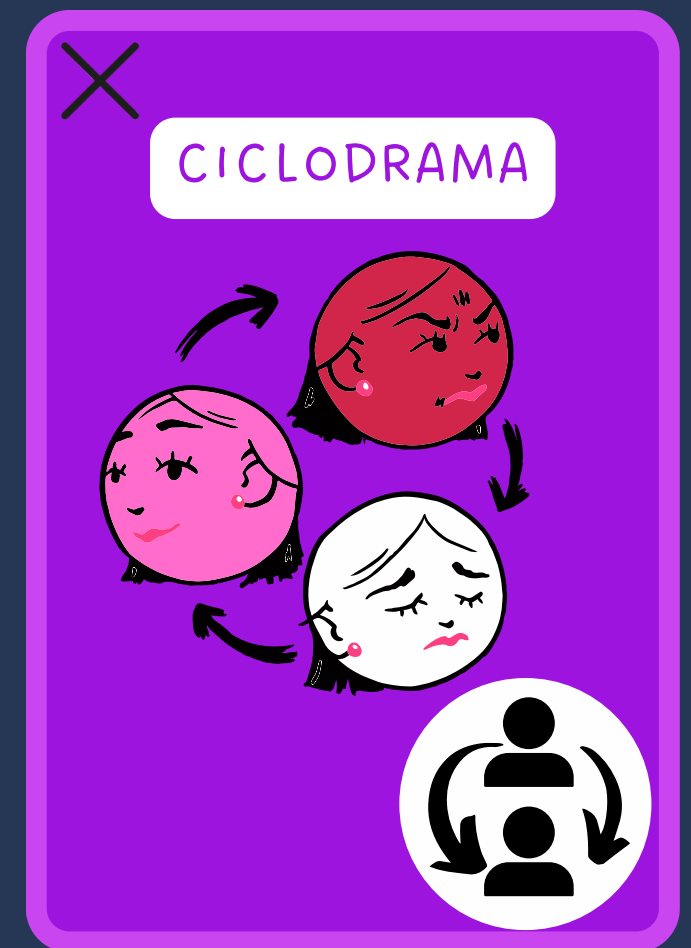
- **Ciclontagio**: Traslada tantos virus como puedas de tus fases a las de los demás jugadores. Solo se pueden trasladar a fases libres (sin virus y sin medicinas).



- **Al montón**: Todos los jugadores desechan su mano de cartas y vuelven a coger otras tres. Le vuelve el turno al participante que haya jugado esta carta.



- **Ciclo drama**: Cambia tu ciclo entero por el de otro jugador. No importa si una fase está inmunizada.



6. REFERENCIAS DE LOS ARTICULOS

- Bonilla, I. P., Abián, P., Bravo-Sánchez, A., Ramírez-de la Cruz, M., Jiménez, F., & Abián-Vicén, J. (2023). Influencia del ciclo menstrual en el rendimiento físico y cognitivo en mujeres eumenorreicas. Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte, 40(215), 131-138.
- García Quintana, M. D. C., Álamo Arce, D. D., García Rodríguez, I., & Medina-Ramírez, R. I. (2023). Hormonas femeninas y deporte de alta competición: una relación delicada. The conversation.
- Konovalova, E. (2013). El ciclo menstrual y el entrenamiento deportivo: una mirada al problema. Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica, 16(2), 293-302.
- Marroquín, C., & Obdulio, N. (2017). Menstruación y mujer deportista. Revista Digital Actividad Física y Deporte, 3(1). <https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/3085/1/361-Texto%20del%20art%c3%adculo-585-1-10-20180208%20%282%29.pdf>
- Barba-Moreno, L., Alfaro-Magallanes, V., Calderón, F., & Peinado, A. (2020). Systemic iron homeostasis in female athletes: hepcidin, exercise and sex influence. Archivos de Medicina del Deporte, 37(5), 348-353. <https://doi.org/10.18176/archmeddeporte.0009>

¡GRACIAS POR TÚ ATENCIÓN!

FIN

