

# RESUMO DE CONTIDOS



## Índice

1. Espazos urbanos e naturais.....	2
2. Actividades deportivas.....	3
3. Xogos e deportes alternativos.....	3
3.1. Ultimate.....	3
3.2. Colpbol.....	3
3.3. Datchball.....	4
3.4. Kin-ball.....	5
4. Primeiros auxilios.....	6
4.1. Pasos fundamentais: PAS.....	7
4.2. Situacións comúns e como actuar.....	7
4.3. Outros aspectos importantes.....	7

# 1. Espazos urbanos e naturais

Os **espazos urbanos** son aqueles que foron transformados polo ser humano para vivir, traballar e desprazarse con comodidade. Inclúen rúas, edificios, prazas, beirarrúas, instalacións deportivas, zonas verdes, carrís bici e espazos destinados ao lecer. Estes lugares organizáronse a través da urbanización, que consiste en construír infraestruturas que faciliten a vida cotiá. Ademais, os espazos urbanos poden adaptarse para promover a vida activa mediante elementos como circuítos biosaludables, zonas de xogos, ximnasia ao aire libre, espazos peonís amplos ou itinerarios escolares seguros. A presenza de transporte público e alternativas como a bicicleta tamén contribúe a unha mobilidade máis saudable e sostible.

Por outra banda, os **espazos naturais** son zonas da natureza que se manteñen en gran parte sen modificacións humanas. Exemplos son os montes, praias, ríos, bosques, lagoas ou fragas. Estes espazos son ricos en flora e fauna, e resultan ideais para realizar actividades físicas ao aire libre como sendeirismo, escalada, kaiak, orientación ou simplemente camiñar e respirar aire limpo. Os espazos naturais tamén permiten descubrir e respectar o medio ambiente, aprender a orientarse, mellorar o equilibrio, a coordinación ou a forza, e reforzar valores como o compañeirismo, a superación e o coidado da natureza. Moitas destas actividades tamén fomentan a educación ambiental.

Coa urbanización e o avance da tecnoloxía, produciuse unha diminución da actividade física na vida diaria. Antes, a xente desprazábase a pé ou traballaba con esforzo físico. Hoxe en día, os desprazamentos son curtos e moitas tarefas realízanse de maneira automática ou sedentaria. Isto provocou o aumento do tempo que pasamos sentados, o uso excesivo de pantallas e a redución do tempo que se dedica ao xogo activo, especialmente na infancia e adolescencia.

Con todo, a urbanización tamén pode favorecer o exercicio se se deseñan espazos adecuados como parques, pistas polideportivas ou zonas de actividade libre. A planificación urbana debe buscar o benestar físico e mental das persoas, ofrecendo espazos seguros, accesibles e variados onde moverse libremente.

A diferenza entre a práctica en contorna urbana e natural tamén se nota no ambiente. As cidades teñen ruído, contaminación e pouco espazo, mentres que a natureza ofrece silencio, luz natural e tranquilidade. Por iso, a práctica física en espazos naturais contribúe ao benestar físico e mental de maneira máis completa. Ademais, actividades na natureza favorecen a conexión emocional coa contorna e o desenvolvemento dunha actitude máis activa e respectuosa co medio.

## 2. Actividades deportivas

As **actividades deportivas** son xogos ou exercicios físicos que teñen regras e que se practican co obxectivo de mellorar a saúde, divertirse ou competir. Hai **deportes individuais**, como a natación, o atletismo, o tenis ou o ciclismo, nos que cada persoa compite ou se supera a si mesma. Tamén hai **deportes colectivos**, como o balonmán, o fútbol, o baloncesto ou o *hockey*, onde é fundamental o traballo en equipo, a comunicación e a cooperación entre compañeiros e compañeiras.

Ademais, existen **deportes de natureza** ou de aventura, como a escalada, o *kaiak*, a orientación, o barranquismo ou o *paddle surf*. Estes deportes combínanse co contacto coa contorna natural e permiten vivir experiencias únicas e estimulantes, ao tempo que fomentan o respecto polo medio ambiente.

Tamén podemos falar de **deportes alternativos** ou menos coñecidos, como o *ultimate*, o *kinball*, o **roundnet** ou o *floorball*, que adoitan ser máis inclusivos, cooperativos e accesibles para todos os niveis de habilidade. Estes deportes resultan ideais para a práctica en contextos educativos, xa que promoven a participación activa e o xogo limpo.

A práctica deportiva favorece a **saúde física**, mellorando o funcionamento do corazón e os pulmóns (saúde cardiovascular), a **coordinación motriz**, a **forza muscular**, a **resistencia aeróbica** e a **flexibilidade**. Tamén contribúe á prevención de enfermidades, ao mantemento do peso corporal saudable e ao desenvolvemento harmónico do corpo.

Ao mesmo tempo, a actividade física ten grandes beneficios a nivel **mental e emocional**: axuda a liberar tensións, reducir o estrese e a ansiedade, mellorar o estado de ánimo e a autoestima, e incluso a concentrarse mellor nos estudos. Tamén permite aprender valores importantes como o **compañeirismo**, o **respeto ás regras e ás persoas**, o **esfuerzo persoal**, a **tolerancia á frustración** e o espírito de **superación**.

O máis importante é atopar un **deporte ou actividade que motive e guste**, para facelo de maneira regular. O exercicio físico non debe ser só unha obrigaón escolar, senón un **hábito de vida saudable e divertido**. Cada persoa é diferente, polo que o ideal é probar distintas modalidades deportivas ata atopar aquela coa que se goce, xa sexa de forma individual, en grupo, ao aire libre ou nunha instalación.

## 3. Xogos e deportes alternativos

Os **deportes alternativos** son propostas máis modernas ou menos coñecidas que os deportes tradicionais. Están pensados para favorecer a **inclusión**, a **cooperación**, o **respeto**, o **xogo limpo** e a **participación activa de todos e todas**, sen importar a idade, a condición física ou o nivel de habilidade. Moitos destes deportes foron creados por profesorado de Educación Física que buscaba formas máis igualitarias, motivadoras e divertidas de xogar e facer exercicio.

A diferenza doutros deportes máis competitivos, nos alternativos dáse prioridade ao **xogo colectivo**, á **rotación de roles**, ao **respeto ás normas** e á **creatividade**. Non sempre hai persoas gañadoras ou perdedoras, e os obxectivos poden ir máis alá de marcar puntos: comunicarse,

colaborar, moverse con liberdade ou resolver retos de forma conxunta tamén forman parte do xogo.

Estes deportes son moi versátiles, pois pódense **adaptar ao número de xogadores/as, ao espazo dispoñible ou á idade do grupo**. Isto convérteos en ideais para o ámbito escolar, para festas, campamentos ou actividades ao aire libre.

A práctica de xogos e deportes alternativos axuda a desenvolver **habilidades sociais**, a mellorar o ambiente do grupo e a gozar do movemento sen presións. Ademais, fomenta o **respeto á diversidade** e a idea de que todos e todas temos algo que chegar. Algúns exemplos de deportes ou xogos alternativos son:

### 3.1. *Ultimate*

O *ultimate frisbee* é un deporte colectivo que se xoga cun disco voador (*frisbee*) e que destaca por non ter árbitros ou árbitras. Foi o propio estudantado nos Estados Unidos, nos anos 60, quen creou este deporte baseado no respecto mutuo e o *espírito do xogo*, é dicir, na responsabilidade e honestidade de quen xoga.

O obxectivo é anotar puntos facendo que o disco chegue á zona de marca rival mediante pases. Non se pode correr co disco na man: o xogador ou xogadora debe parar e buscar compañeiros/as libres.

#### Técnica:

- **Lanzamentos:** revés, dereita, *hammer*.
- **Recepcións:** dúas mans, lateral, unha man, en movemento.
- **Desmarques:** cortes curtos (*in-cut*) ou profundos (*deep-cut*).

#### Táctica:

- **Organización ofensiva:** xogadores/as en liña (*vertical stack*), cortes por parellas.
- **Defensa individual:** cada xogador/a marca o ou a súa rival.
- **Forzar lateral:** o/a defensor/a forza a lanzar cara a un lado, facilitando a anticipación da defensa.

O *ultimate* traballa a coordinación, o control emocional, o sentido táctico e o compañeirismo, sendo un dos deportes educativos máis completos.

### 3.2. *Colpbol*

O *colpbol* foi creado no ano 1997 por un profesor de educación física en Valencia. É un deporte mixto, inclusivo e moi dinámico. Xógase golpeando o balón para marcar gol, pero **sen collelo nunca**, e **non se pode repetir xogador ou xogadora en dous toques seguidos**, o que obriga á participación de todo o equipo.

**Técnica:**

- Golpeos coa man, antebrazo, cabeza, peito, e incluso co pé (só a porteira ou o porteiro en accións defensivas).
- Tipos de pases e lanzamentos:
  - Directos (sen que bote).
  - Rasos (preto do chan).
  - Con bote (despois de rebotar no chan).

**Táctica ofensiva:**

- Pases curtos e continuos.
- Desmarques e ocupación de espazos.
- Apoios constantes.

**Táctica defensiva:**

- Situar-se entre balón e portería.
- Presión ao portador ou portadora sen contacto.
- Interceptar pases e comunicarse entre compañeiros/as.

É un deporte perfecto para a escola porque garante a participación activa, promove a igualdade e traballa habilidades tanto técnicas como sociais.

### 3.3. *Datchball*

O **datchball** é unha versión moderna, segura e divertida do tradicional **balón prisioneiro**. Foi creado en España como alternativa máis inclusiva e educativa, pensando especialmente no contexto escolar. Empregase **material brando**, como pelotas de gomaespuma, para evitar lesións e garantir que todos e todas poidan xogar sen medo.

O obxectivo principal do xogo é **eliminar aos xogadores ou xogadoras do equipo contrario** ao tocalos co balón. A diferenza doutras versións, no *datchball* sempre se fomenta a **participación continua**, é dicir, aínda que alguén se elimine, pode volver entrar no xogo mediante distintas normas ou dinámicas (por exemplo, cando outro compañeiro ou compañeira atrapa un balón ou realiza unha acción determinada).

Este xogo permite traballar moitas capacidades físicas e sociais:

- **Axilidade e reflexos**, para esquivar ou coller os balóns a tempo.
- **Coordinación**, ao lanzar con precisión e moverse con rapidez.
- **Estratexia**, xa que hai que organizarse en equipo para defenderse ou atacar.
- **Cooperación**, xa que o éxito depende da colaboración entre compañeiros e compañeiras.
- **Xogo limpo e respecto**, porque é un xogo rápido onde hai que aceptar as normas e as decisións dos demais.

O *datchball* é **moi adaptable**: pódese xogar en pistas pequenas ou grandes, con distintos números de xogadores/as, con dúas ou máis pelotas, e mesmo con regras especiais segundo o nivel ou obxectivo da sesión. Iso convérteo nun recurso excelente para as clases de Educación Física, xa que permite variar, sorprender e facer que todo o grupo participe activamente.

Ademais, é **dinámico e divertido**, o que motiva moito o alumnado novo. Non require unha gran preparación física inicial, polo que todas as persoas poden gozar do xogo, mellorar progresivamente e sentirse parte do equipo.

#### Técnica:

- **Lanzamento do balón**: con precisión e forza controlada; pode ser por arriba, por abaixo, lateral ou con efecto.
- **Recepcións ou atrapadas**: con dúas mans para asegurar o control.
- **Esquivas**: movementos rápidos e áxiles para evitar ser tocado co balón.
- **Pases entre compañeiros/as**: para organizar o xogo ou despistar ao rival.

#### Táctica ofensiva:

- **Xogos combinativos**: lanzar o balón tras pase curto para despistar.
- **Distraccións e fintas**: simular que se lanza para que o/a rival se mova ou se descubra.
- **Ataques coordinados**: lanzar varios balóns ao mesmo tempo a distintos xogadores ou xogadoras rivais.
- **Buscar xogadores/as clave do rival** para eliminar primeiro os/as máis activos/as ou perigosos/as.

#### Táctica defensiva:

- **Situarse en zonas estratéxicas** do campo para cubrir máis espazo.
- **Reparto de roles**: alguén que atrape, outras persoas que esquiven e outras persoas que recollan balóns.
- **Comunicación constante** entre compañeiros e compañeiras para avisar de lanzamentos.
- **Non agruparse demasiado**, para evitar que varios xogadores ou xogadoras sexan eliminados a un tempo.

### 3.4. Kin-ball

O *kin-ball* é un deporte cooperativo creado en Canadá en 1986, onde participan **tres equipos á vez** e se xoga cun **balón xigante de máis de 1 metro de diámetro**. O obxectivo é lanzar o balón e que o equipo chamado poida atrapalo antes de que toque o chan. Para lanzar, débese dicir "Omnikin" e o nome do equipo receptor.

#### Técnica:

- **Colocación**: tres xogadores/as forman a base antes do lanzamento.
- **Lanzamento**: unha xogadora ou xogador golpea o balón coas dúas mans.
- **Recepción**: interceptar o balón antes de que caia, con coordinación.

**Táctica ofensiva:**

- Buscar a zona débil do equipo rival.
- Variar os lanzamentos (salto, lateral, con efecto).
- Coordinar os movementos e enganar coa dirección.

**Táctica defensiva:**

- Bo posicionamento en campo.
- Coordinación entre xogadores/as para a recepción.
- Preparación para contraataque tras recuperar o balón.

É un xogo que destaca pola súa orixinalidade, igualdade e cooperación. Todos os equipos están activos sempre e ningunha persoa queda fóra, o que o fai ideal para o ensino.

## 4. Primeiros Auxilios

Os **primeiros auxilios** son as accións **rápidas e básicas** que se realizan cando alguén sofre un accidente ou lesión, **antes de que chegue o persoal sanitario**. A súa finalidade é **protexer a vida, evitar que a situación empeore e manter a calma ata que chegue a axuda profesional**.

Saber como actuar pode **salvar vidas** ou **prever complicacións**, polo que é moi importante que todas as persoas, tamén as máis novas, coñezan algúns pasos e manobras básicas. En moitas ocasións, o máis importante non é facer moito, senón **non facer nada mal**.

### 4.1. Pasos fundamentais: PAS

Sempre que vexas unha situación de emerxencia, lembra estas tres palabras clave:

1. **Protexer:**  
Asegura o lugar do accidente para que nin ti nin a vítima sufra máis riscos (ex. afastar obxectos perigosos, sinalizar o lugar).
2. **Avisar:**  
Chama ao 112, o número de emerxencias. Explica que pasou, onde estades e cantos feridos hai. Fala claro e responde ás preguntas.
3. **Socorrer:**  
Só axuda se sabes como facelo con seguridade. Se non a tes, é mellor non tocar nin mover a vítima, pero podes tranquilizala e esperar a axuda.

### 4.2. Situacións comúns e como actuar

- **Persoa inconsciente pero que respira:** colócaa en **posición lateral de seguridade** (de lado, para que non se afogue se vomita).
- **Ferida con hemorraxia (sangue):** presiona a zona **cun pano limpo** durante varios minutos para cortar a saída de sangue. Se é posible, **eleva a zona**.

- **Golpe ou contusión forte:** aplica **frío local** (xeo envolto nun pano ou bolsa fría) para reducir a dor e a inflamación.
- **Torcedura ou escordadura:** repousa a zona, aplica frío e, se hai moita dor ou inchazo, **non forzar** e acudir ao médico.
- **Posible fractura ou lesión grave:** **non mover a persoa** nin a parte lesionada. Inmobiliza se sabes como e espera axuda.
- **Queimadura leve:** lavar con **auga fría** durante uns minutos e cubrir cun apósito limpo e seco.
- **Desmaio:** colocar a persoa **tumbada coas pernas un pouco elevadas**. Asegurarse de que respira ben.

### 4.3. Outros aspectos importantes

- **Manter a calma** é clave: se ti estás tranquilo/a, a vítima tamén o estará.
- **Non dar nin beber nada** a unha persoa inconsciente ou ferida.
- **Non retirar obxectos cravados** no corpo (ex. un pau ou ferro).
- **Non abandonar nunca á persoa ferida**, aínda que pareza que está ben.

Aprender **primeiros auxilios básicos** é algo moi valioso para a vida cotiá, tanto na escola como na casa, na rúa ou facendo deporte. A túa axuda pode **marcar a diferenza** entre unha recuperación rápida ou un problema maior.



“Naturalizando Deportes” proxecto *cREAgal*, publícase coa Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0