



**Semana 2 (25 al 30 de marzo de 2020)**



**Guía de desarrollo deportes de colaboración y oposición**  
**Educación física y salud**  
**Unidad 2 Deportes de colaboración y oposición**

La siguiente guía de desarrollo tiene como objetivo:

- Comprender los conceptos de los fundamentos básicos de los deportes de colaboración y oposición.
- Conocer la historia del futsal
- Conocer las reglas del portero de futsal
- Reflexionar el nivel de actividad física en nuestra población

**1. Describa los siguientes principios ofensivos y defensivos del futsal.**

Pared:

Cobertura:

Paso por la espalda:

Contraataque:

**2. Averigüe sobre los 3 torneos más importantes del futsal a nivel mundial (Nombre del torneo, años cuando se realizan, últimos campeones y lugar y año próximo a realizarse)**

**3. Mencione las reglas más importantes del portero.**



#### 4. Lea y reflexione.

El control de la dieta y del tipo y cantidad de los alimentos que consumimos constituyen aspectos a los que la población presta una enorme atención como factores determinantes del estado de salud. Sin embargo se le da mucha menor importancia a la cantidad de energía gastada a través de la actividad física, a pesar de que ambos aspectos están íntimamente relacionados. Durante varios millones de años los seres humanos tuvieron que consumir grandes cantidades de energía en la búsqueda de alimento, desarrollando sistemas de enorme eficacia para su producción y almacenamiento. No obstante, el progreso científico y tecnológico desde mediados del siglo XIX ha hecho que, especialmente en los países desarrollados, los seres humanos se encuentren mal adaptados a un tipo de vida en la que existe una enorme disponibilidad de energía y en la que ya no es necesario un gran esfuerzo físico. La sociedad actual no favorece la actividad física, y factores tales como la automatización de las fábricas, los sistemas de transporte o la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas han reducido de forma muy apreciable la necesidad de desarrollar trabajo físico y han fomentado el sedentarismo. (Jackson et al., 2003). Este fenómeno es especialmente importante en la población infantil, que invierte una enorme cantidad de tiempo en la utilización de equipamientos electrónicos un hecho incluso fomentado en muchas ocasiones por el entorno familiar (Sanz et al., 2006). El resultado es que la vida se ha tornado mucho más fácil y resulta más complicado encontrar el tiempo y la motivación suficientes para mantener una forma física aceptable. Se calcula que más de un 70% de la población en los países desarrollados no realiza la suficiente actividad física como para mantener la salud y controlar el peso corporal. En España los datos de las últimas encuestas nacionales de salud muestran que en torno al 80% de la población se encuentra en dicha situación. En el futuro se prevé que este fenómeno, si no se toman medidas, será aún más preocupante, y que el desarrollo de la tecnología inalámbrica puede disminuir aún más la práctica de la actividad física. En la industria de las nuevas tecnologías el movimiento se considera sinónimo de ineficacia y la reducción del tiempo invertido en él es una de las claves del aumento de la productividad; un modelo que, desafortunadamente, se está transmitiendo a los países en desarrollo (Márquez et al., 2006).