






CALENTAMIENTO

Musculatura profunda de la espalda: Músculo en tensión: iliaco-quecual.

Musculatura posterior del muslo: Músculo en tensión: bíceps femoral.

Musculatura anterior del muslo y mullular: Músculo en tensión: iliaco-quecual.

Musculatura profunda de la espalda: Músculo en tensión: iliaco-quecual.

Las Actividades de Campo son: Ejercicios de Calentamiento, Ejercicios de Flexibilidad y Ejercicios de Relajación.

Las Actividades de Aula son: Lectura (utilizando la estrategia TRIPAS), discusión, equem... A continuación se presenta un cuadro que muestra una relación de las Actividades de Aula...

Calentamiento

- Marcha aeróbica
- Movimiento de articulaciones
- Trote de 800 a 1500 metros

Se alternan:

- * Elevación de rodillas: 30"
- * Elevación de talones: 30"
- * Velocidad de 7 a 30 metros o más
- * Trote corto y rápido de 20 metros
- Un minuto de caminata

* Elevar la temperatura corporal en 2° Centígrados

Sesiones	1a.	2a.	3a.	4a.	Total
Rutina de Flexibilidad	1	1	1	1	4
Rutina de Calentamiento	1	1	1	1	4
Ejercicios de Velocidad	1	1	1	1	4
Práctica de Pasquetb	1	1	1	1	4
Juego de Basquetbol	1	1	1	1	4
Ejercicios de Relajación	1	1	1	1	4
TOTAL	4	4	4	4	16

ACTIVIDADES DE AULA

Las Actividades de Aula son: Lectura (utilizando la estrategia TRIPaS), discusión, esquema, cuadro sinóptico, conclusiones, exposición de tema, actividades del libro.

A continuación se presenta un cuadro que muestra una relación de las Actividades de Aula por sesión.

Cuadro 1

Sesiones	2a.	3a.	5a.	6a.	Total
Capítulos		I	II	III	
Encuesta	✓				1
Lectura		✓	✓	✓	3
Estrategia TRIPaS		✓	✓	✓	3
Discusión		✓	✓	✓	3
Esquema			✓		1
Conclusiones		✓	✓	✓	3
Exposición del tema		✓	✓	✓	3
Actividades del libro		✓	✓	✓	3
Total	1	5	7	6	20

ACTIVIDADES DE CAMPO

Las Actividades de Campo son: Ejercicios de Calentamiento, Ejercicios de Flexibilidad y Ejercicios de Relajación.

A continuación se presenta el Cuadro 2 que muestra una relación de las Actividades de Campo por Sesión.

Cuadro 2

Sesiones	4a.	7a.	8a.	Total
Rutina de Flexibilidad	✓	✓	✓	3
Rutina de Calentamiento	✓	✓	✓	3
Ejercicios de Velocidad	✓			1
Práctica de basquetbol		✓	✓	2
Juego de Basquetbol			✓	1
Ejercicios de Relajación	✓	✓	✓	3
TOTAL	4	4	5	13

Descripción:

Ejercicios de calentamiento: Son una serie de movimientos corporales que se realizan antes de un ejercicio sostenido para adaptarse lentamente los músculos y las articulaciones, evitando lesiones o desgarres.

Ejercicios de Relajación: Son una serie de movimientos corporales que se realiza para evitar que los músculos se enfrien rápidamente, ayudando a disminuir efectos tales como dolores musculares y calambres.

EVALUACIÓN

Para la evaluación final del Curso se tomarán en cuenta las Actividades de Aula y las Actividades de Campo.

A) Valoración

La valoración se realiza de la siguiente manera:

* Las Actividades de Aula son 20. Cada una tiene un valor de 5 puntos. La realización de las 20 actividades equivale a 100 puntos. El alumno debe realizar un mínimo de 14 actividades, que corresponden a 70 puntos.

* Las Actividades de Campo son 13. Cada una tiene un valor de 7.6 puntos. La realización de las 13 actividades equivale a 100 puntos. El alumno deberá realizar un mínimo de 9 actividades, que corresponden a 70 puntos.

La calificación mínima para aprobar este Curso se desglosa de la siguiente manera:

B) Calificación

La calificación se obtiene de la siguiente manera:

1) Actividades de Aula	50%
2) Actividades de Campo	50%

C) Acreditación

La calificación de 0% a 69% se considera como...

No acreditada

La calificación de 70% a 100% se considera como...

Acreditada

Nota: La asistencia del alumno está implícita en las Actividades de Aula y de Campo.

BIBLIOGRAFÍA

- COLE, WARREN DR. PUESTOW, CHARLES Jr.
Primeros Auxilios
Editorial Alfa Omega
México.
- CERVANTES GUZMÁN, JOSÉ LUIS, LUPE AGUILAR CORTÉS,
VICTORIA ACITORES ROMERO
Juegos Predeportivos. Iniciación al deporte
Editorial Trillas, México, 1995
- CÓRDOVA CONSTANCIO
Basquetbol lógico
Editores Mexicanos Unidos, S.A.
México 1980.
- GROSSER STANSCHKA, ZIMMERMANN
Principios del entrenamiento deportivo
Editorial Roca, México, 1988.
- HERNANDEZ CLEMENTE
Fuerza, agilidad, resistencia y flexibilidad
Ed. Alas.
- MASSA VALLE, JULIO CÉSAR
ABC del Basquetbol
Ed. Impresos y Tesis, 1984
Monterrey, N.L., México
- PILA TELEÑA, AUGUSTO
Preparación Física, Tomos I, II, III
Ed. Olimpia, S.A.
Costa Rica, 1988
- SANTOS VÁZQUEZ, RABAZ
Basquetbol básico
Ed. Alhambra, 1988
España.
- XAN CAMBEIRO, M.
¿Estás en Forma?
Editorial Alhambra, S.A. 1988
- *La Gran Enciclopedia de los Deportes*
Ed. Cultura, 1987.

