

REFORMA ACADÉMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
Secretaría Académica

M6

Texto

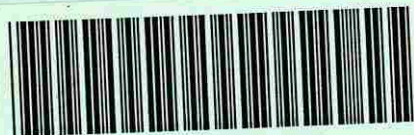
EDUCACIÓN FÍSICA, Tercera edición, 1998

Educación Física

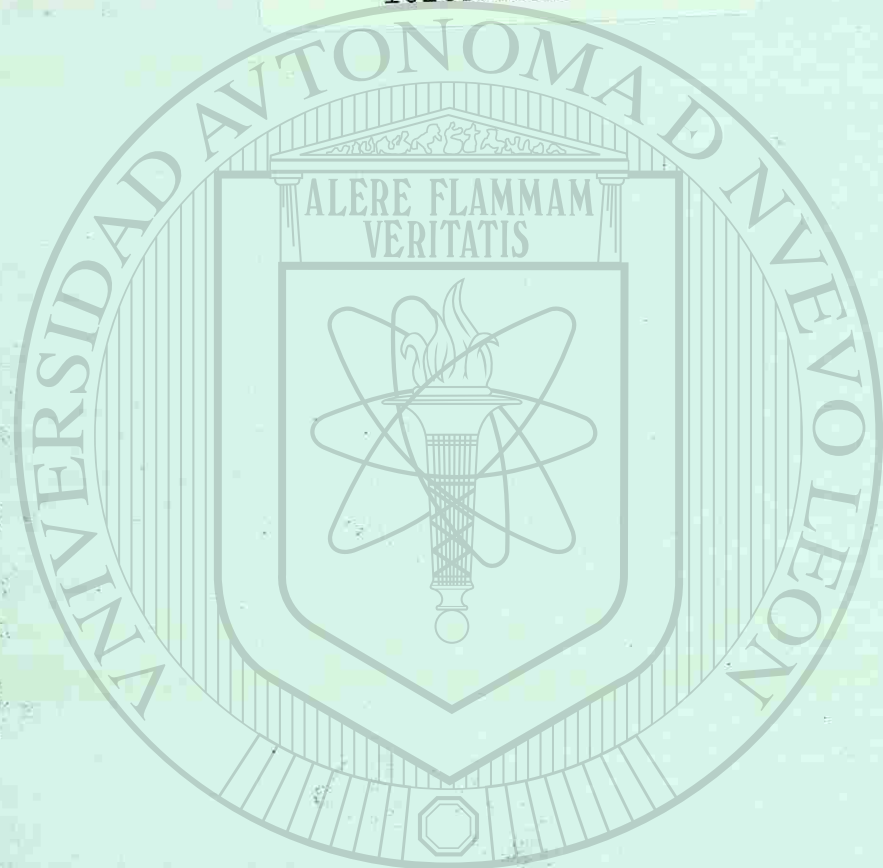
ef

361
30
98
6

GV
U5
19
v.



1020124105



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

EDUCACIÓN FÍSICA

MÓDULO VI

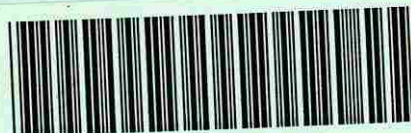
Tercera edición 1998

Comité Técnico Académico de Educación Física
U.A.N.L.

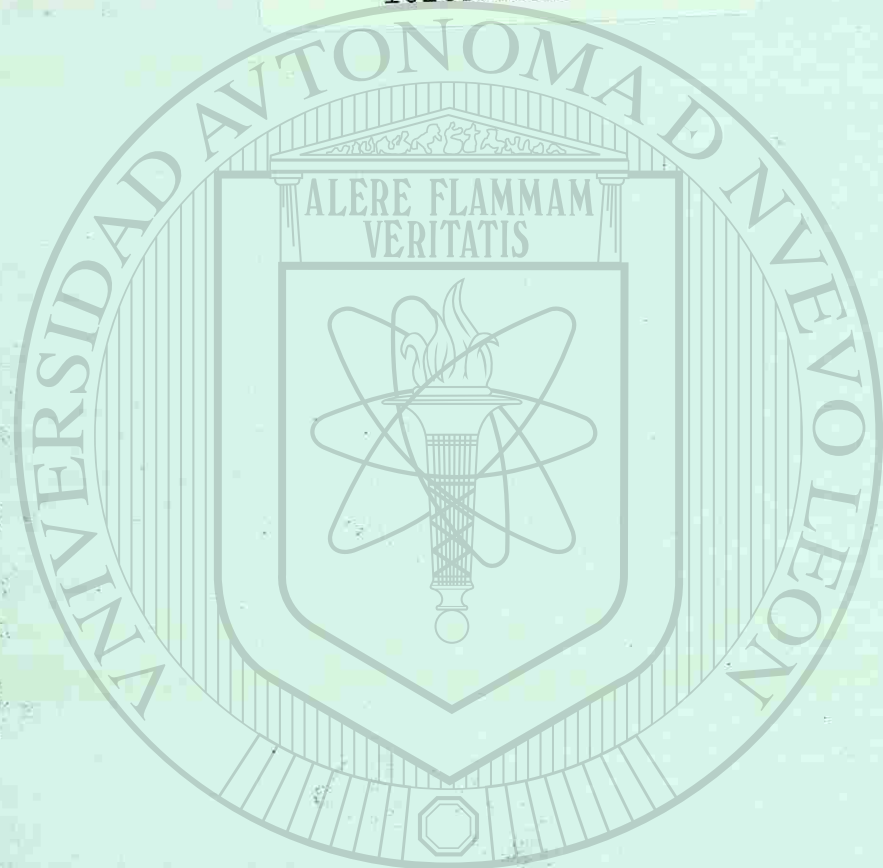
Lic. Marcos Cantú Silva
Lic. Eduardo Martín Garza García
Lic. Raúl Angel Pequeño Garza
Lic. Rosa María Ríos Escobedo
Lic. Raymundo Villarreal Pérez



FONDO
UNIVERSITARIO



1020124105



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

EDUCACIÓN FÍSICA

MÓDULO VI

Tercera edición 1998

Comité Técnico Académico de Educación Física
U.A.N.L.

Lic. Marcos Cantú Silva
Lic. Eduardo Martín Garza García
Lic. Raúl Angel Pequeño Garza
Lic. Rosa María Ríos Escobedo
Lic. Raymundo Villarreal Pérez



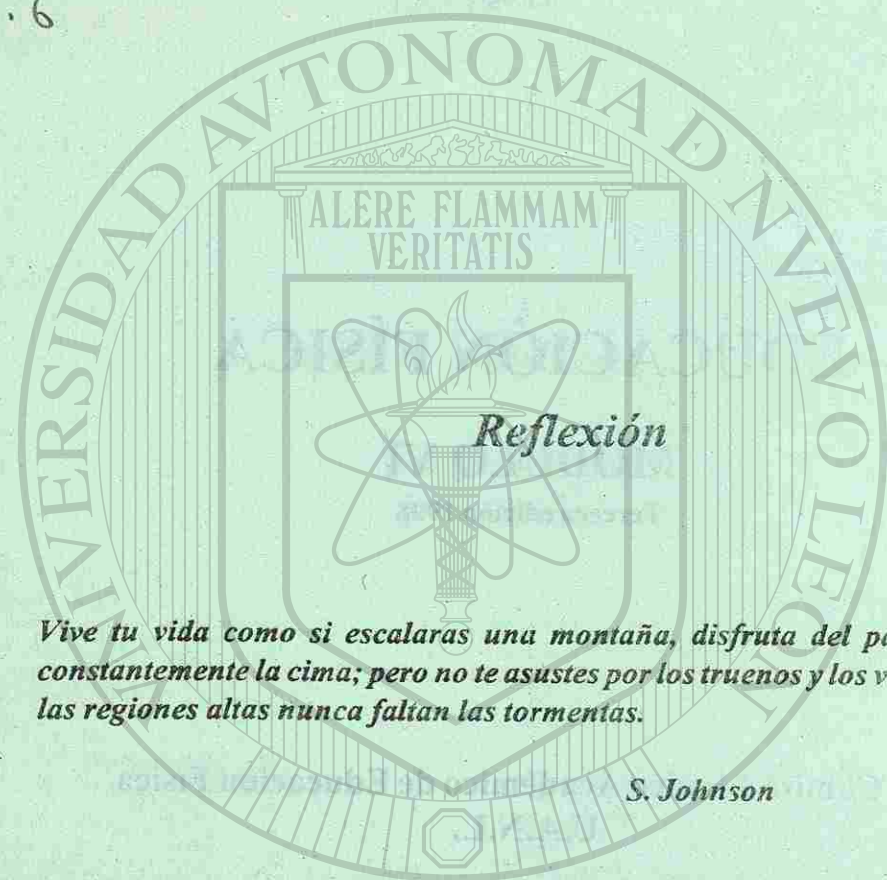
FONDO
UNIVERSITARIO

GV361

U530

1998

V.6



Vive tu vida como si escalaras una montaña, disfruta del paisaje y observa constantemente la cima; pero no te asustes por los truenos y los vientos, ya que en las regiones altas nunca faltan las tormentas.

S. Johnson

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Reflexión

Introducción

Guía para el Maestro-Alumno

Guía para el Alumno

Índice

Organización del Curso

Guía Maestro-Alumno

Guía para el Alumno

CAPÍTULO PRIMERO

Introducción

Aplicación

Métodos de enseñanza

Evaluación

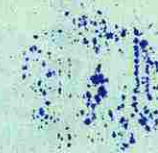
Bibliografía

Glosario

Índice

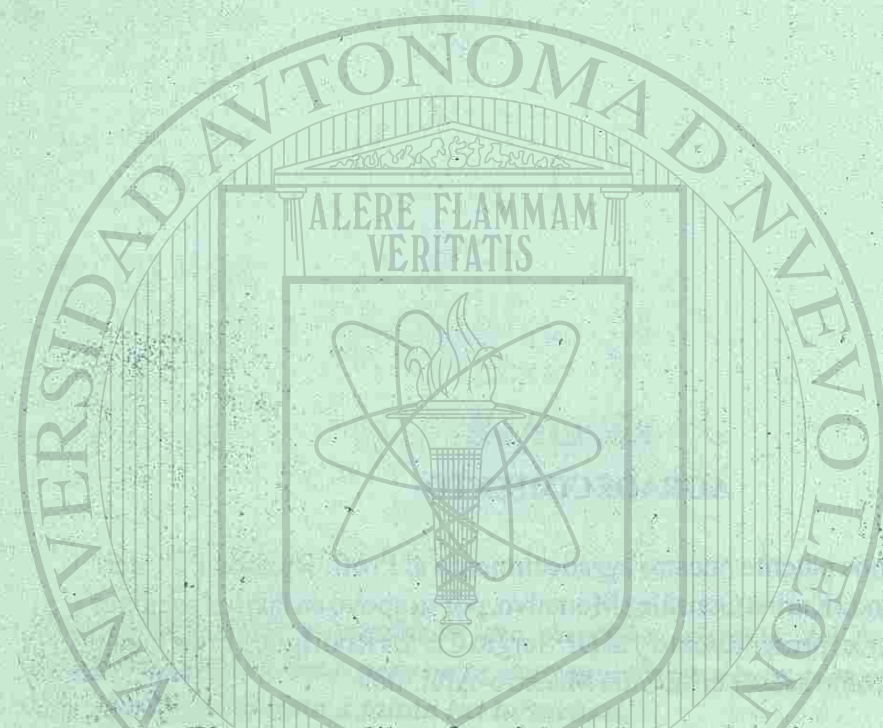
AGRADECIMIENTO

Hacemos patente nuestro agradecimiento al Profr. Ricardo Palmieri Muñoz y a Brenda Karina González Montalvo, por su apoyo en las ilustraciones que aparecen en el presente texto y al Dr. Sergio Carlos Rodríguez Frías por su colaboración como asesor en la Guía Maestro-Alumno.



BIBLIOGRAFÍA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



El presente libro fue elaborado para los alumnos de las Preparatorias de la Universidad Autónoma de Nuevo León, de acuerdo al programa aprobado por el Comité Técnico de Educación Física designado por el H. Consejo Universitario.

1998

DIRECCIÓN GENERAL

ÍNDICE

	Pág.
Reflexión	2
Introducción	6
Esquema de capacidades físicas coordinativas	7
Objetivo general del Módulo	8
Metas	9
Organizador del Curso	10
Guía Maestro-Alumno	11
Encuesta para el Padre o Tutor	
CAPÍTULO I: DESTREZA	
Introducción	22
Clasificación	22
Componentes neuromusculares	23
Indicadores	23
Técnicas	25
Ejercicios	25
Test de destreza	29
Actividades del capítulo	30
CAPÍTULO II: NUTRICIÓN	
Introducción	32
La dieta idónea	33
Consejos para una alimentación idónea	37
Equilibrio en la ingesta y el gasto	37
Peso ideal	38
Estado nutricional	40
Gasto de calorías	40
CAPÍTULO III: FUTBOL SOCCER	
Esquema	43
Historia	44
Reglas y elementos del Futbol Soccer	44
Fundamentos	46
Juegos simples	51
Juegos pre-deportivos	69
Glosario	72
Actividades del capítulo	76
Rutina de flexibilidad	78
Apéndice	81
Actividades de aula	85
Actividades de campo	89
Evaluación	90
BIBLIOGRAFÍA	92

INTRODUCCIÓN

La Educación Física dentro del plan de estudios del Nivel Medio Superior, no es un agregado más, sino un factor importante para poder cumplir con el objetivo primordial que es la formación integral, dicho objetivo es una necesidad que los alumnos de este nivel exigen.

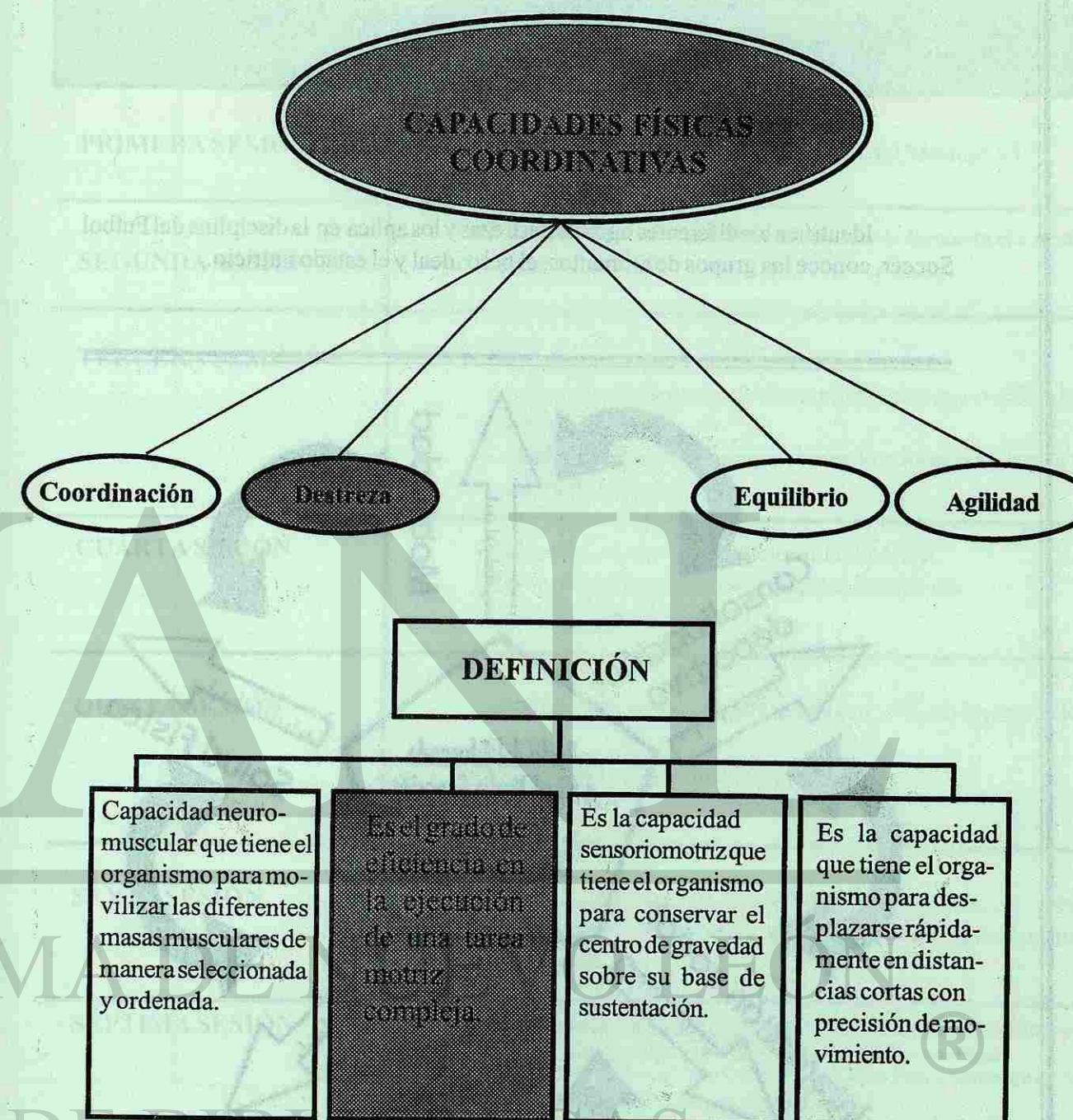
El libro de texto analiza en sus contenidos aspectos fisiológicos, pedagógicos, biológicos y sociales y la Educación Física los relaciona de la siguiente manera:

- Fisiológicos** -por la naturaleza de los ejercicios.
- Pedagógicos** -por el método empleado.
- Biológicos** -por sus efectos en el cuerpo.
- Sociales** -por su organización y actuación.

Todos estos aspectos encierran o rodean al centro cuya parte es la más importante en la cual se encuentra el ser humano, en este caso el alumno.

El ser humano desde que nace es dotado de músculos, los cuales son capaces de contraerse, dando como resultado los movimientos del cuerpo. Sin embargo las destrezas físicas implicadas en las diferentes disciplinas deportivas que existen, son adquiridas a través de la práctica.

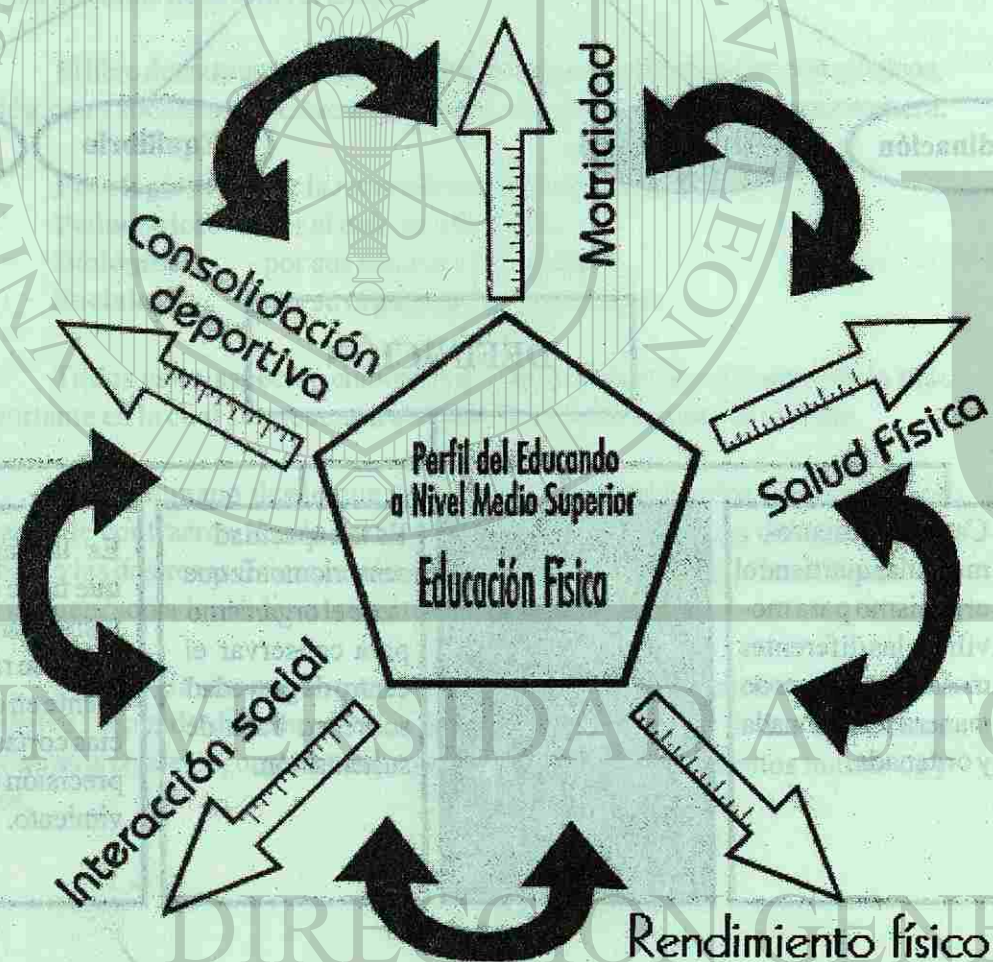
La energía necesaria para realizar cualquier movimiento o actividad deportiva, depende directamente de la alimentación; dentro de los contenidos encontrarás consejos, organización y selección sobre los alimentos nutritivos y sanos.



Capacidad física coordinativa que se analizará en este Módulo.

OBJETIVO GENERAL

Identifica los diferentes tipos de destrezas y los aplica en la disciplina del Fútbol Soccer, conoce los grupos de alimentos, el peso ideal y el estado nutricional.

**METAS**

	El alumno:
PRIMERA SESIÓN	- Conoce el programa y la evaluación del Módulo VI.
SEGUNDA SESIÓN	- Conoce y aprende la forma adecuada de llenar la encuesta Alumno-Familia.
TERCERA SESIÓN	- Identifica los tipos de destreza. - Conoce los componentes neuromusculares que implica la destreza. - Identifica el papel que juegan los indicadores para lograr una excelente destreza.
CUARTA SESIÓN	- Señala las técnicas para mejorar la destreza. - Practica los ejercicios para mejorar la destreza. - Realiza el test de destreza.
QUINTA SESIÓN	- Identifica los grupos de alimentos que forman la pirámide de la salud. - Encuentra su peso ideal y estado nutricional. - Determina el gasto calórico diario.
SEXTA SESIÓN	- Analiza los aspectos más relevantes de la historia del fútbol. - Identifica y distingue cada uno de los fundamentos básicos del fútbol.
SÉPTIMA SESIÓN	- Establece las relaciones que existen entre los fundamentos y las capacidades físicas y en la ejecución de las mismas. - Demuestra y desarrolla las capacidades físicas mediante la práctica de los fundamentos del fútbol.
OCTAVA SESIÓN	- Participa en los ejercicios preparatorios para ejercitar los fundamentos del fútbol. - Incrementa su interés por las actividades con base al trabajo en equipo.
NOVENA SESIÓN	- Evaluación y recuperación.

ORGANIZADOR DEL CURSO

Módulo VI

1 PRESENTACIÓN DEL ORGANIZADOR	2 ENCUESTA ALUMNO-FAMILIA	3 CAPÍTULO I DESTREZA	4 PRÁCTICA DE DESTREZA	5 CAPÍTULO II NUTRICIÓN I	6 CAPÍTULO III FUTBOL SOCCER	7 FUTBOL SOCCER (PRÁCTICA)	8 FUTBOL SOCCER (PRÁCTICA)	9 COMPARACIÓN DE RESULTADOS
EDUCACIÓN FÍSICA								
Motricidad Destreza Introducción Tipos Componentes neuromusculares Indicadores Técnica Ejercicio Práctica								
Salud física Nutrición Pirámide de la salud Equilibrio en la ingesta y gasto Peso ideal Estado nutricional Gasto de calorías								
Consolidación deportiva Fútbol Soccer Introducción Historia Instalaciones y equipo Reglamentos Fundamentos								

GUÍA MAESTRO - ALUMNO

Primera Sesión

MAESTRO:

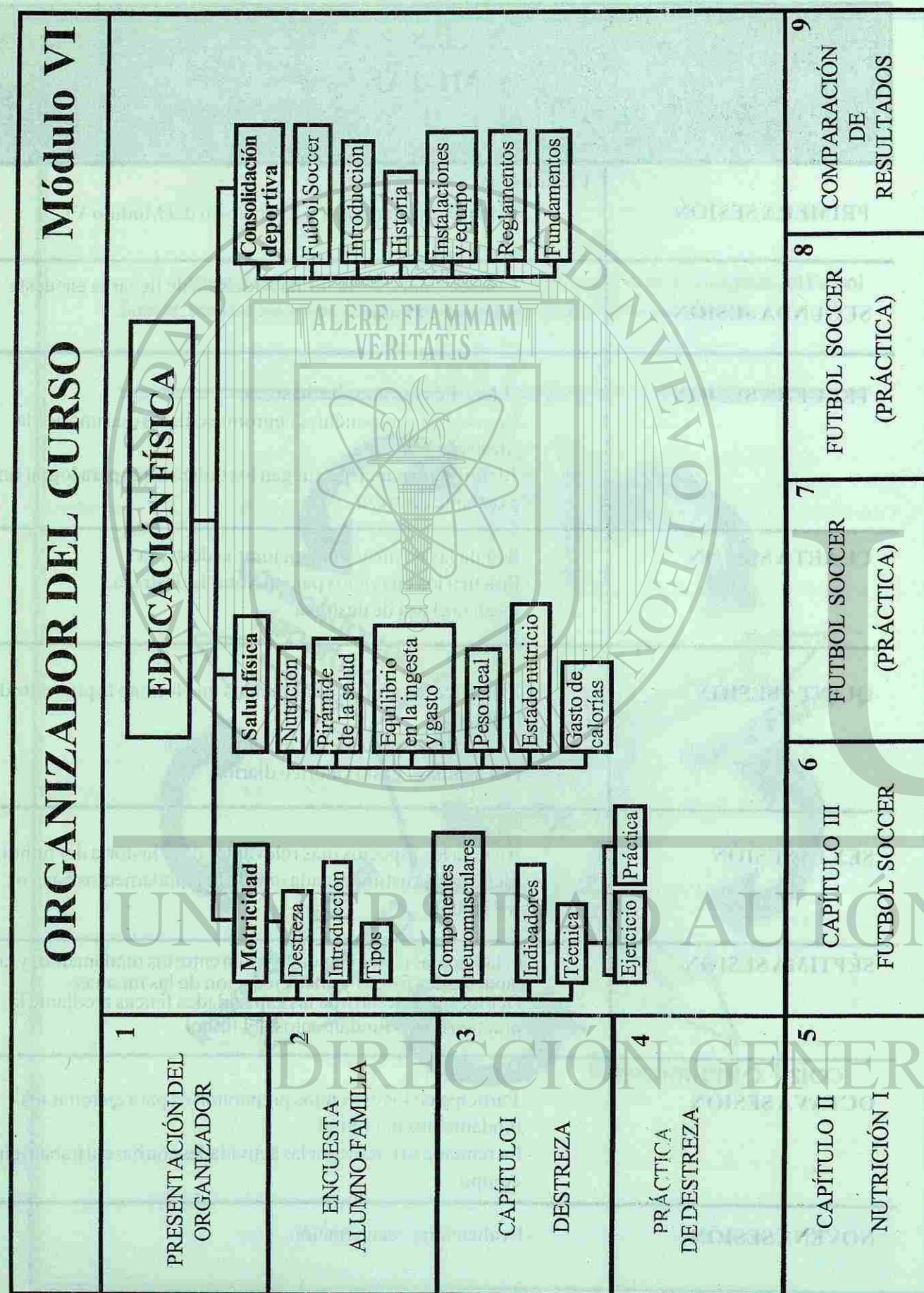
1. Realiza una dinámica de iniciación
2. Expone los objetivos y metas del Módulo.
3. Explica la estructura del Módulo mediante el Organizador del Curso.
4. Indica las actividades de aula de todas las sesiones.
5. Presenta las actividades de campo que realiza el alumno en cada sesión.
6. Describe la forma de evaluación.
7. Verifica la comprensión de lo descrito en los puntos anteriores.

ALUMNO:

1. Participa en dicha dinámica.
2. Debate las expectativas del Módulo y hace ver sus puntos de vista.
3. Identifica los tópicos de cada sesión.
4. Anota lo descrito por el maestro y pregunta las dudas que tenga.
5. Localiza las prácticas a realizar.
6. Analiza los elementos de la evaluación y su porcentaje.
7. Modifica su comportamiento.

ORGANIZADOR DEL CURSO

Módulo VI



GUÍA MAESTRO - ALUMNO

Primera Sesión

MAESTRO:

1. Realiza una dinámica de iniciación
2. Expone los objetivos y metas del Módulo.
3. Explica la estructura del Módulo mediante el Organizador del Curso.
4. Indica las actividades de aula de todas las sesiones.
5. Presenta las actividades de campo que realiza el alumno en cada sesión.
6. Describe la forma de evaluación.
7. Verifica la comprensión de lo descrito en los puntos anteriores.

ALUMNO:

1. Participa en dicha dinámica.
2. Debate las expectativas del Módulo y hace ver sus puntos de vista.
3. Identifica los tópicos de cada sesión.
4. Anota lo descrito por el maestro y pregunta las dudas que tenga.
5. Localiza las prácticas a realizar.
6. Analiza los elementos de la evaluación y su porcentaje.
7. Modifica su comportamiento.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO**Segunda Sesión****MAESTRO:**

1. Pasa lista de asistencia.
2. Explica brevemente el llenado de la encuesta.
3. Pide como tarea llenar la encuesta.
4. Pide como tarea leer el Capítulo I: "Destreza".

ALUMNO:

1. Responde al oír su nombre.
2. Presta atención y pregunta si tiene dudas.
3. Toma nota de la tarea y sus características.
4. Presta atención a la tarea.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO**Tercera Sesión****MAESTRO:**

1. Pasa lista de asistencia.
2. Revisa la encuesta contestada.
3. Explica brevemente el tema: "Destreza"
4. Forma equipos de trabajo.
5. Propone llevar a cabo las actividades de aula.
(Ver Apéndice, Cuadro 1)
 - a) Propone leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Propone la exposición del tema.
 - c) Propone discutir el tema.
 - d) Propone elaborar las conclusiones.
6. Registra las actividades de aula realizadas.
7. Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
8. Encarga como tarea realizar las actividades del libro. (Capítulo, 1)

ALUMNO:

1. Responde al oír su nombre.
2. Entrega la encuesta contestada.
3. Presta atención.
4. Participa en la formación de equipos.
5. Realiza las actividades de aula.
(Ver Apéndice, Cuadro 1)
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Expone el tema.
 - c) Discute el tema.
 - d) Elabora las conclusiones.
6. Verifica que el maestro registre dichas actividades.
7. Responde a las preguntas demostrando comprensión.
8. Realiza como tarea las actividades del libro. (Capítulo, 1)

GUÍA MAESTRO - ALUMNO

Cuarta Sesión

MAESTRO:

1. Pasa lista de asistencia.
2. Revisa las actividades del libro (Capítulo I) y las registra.
3. Pide llevar a cabo las actividades de campo (Ver apéndice, Cuadro 2)
 - a) Demuestra la rutina de flexibilidad.
 - b) Demuestra los ejercicios de calentamiento.
 - c) Demuestra los ejercicios de Destreza.
 - d) Demuestra los ejercicios de Relajación.
4. Registra las actividades de campo realizadas.
5. Encarga como tarea leer el capítulo II de "Nutrición I".

ALUMNO:

1. Responde al oír su nombre.
2. Entrega las actividades del libro (Capítulo I) y verifica su registro.
3. Realiza las actividades de campo (Ver apéndice, Cuadro 2)
 - a) Realiza la rutina de flexibilidad.
 - b) Realiza los ejercicios de calentamiento.
 - c) Realiza los ejercicios de Destreza.
 - d) Realiza los ejercicios de Relajación.
4. Verifica que el maestro registre las actividades de campo que realizó.
5. Presta atención a la tarea.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO

Quinta Sesión

MAESTRO:

1. Pasa lista de asistencia.
2. Presenta el nuevo tema, Capítulo II.
3. Explica brevemente el tema "Nutrición I".
4. Forma grupos para integrar mesas redondas.
5. Pide llevar a cabo las actividades de aula (Ver apéndice, Cuadro 1)
 - a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide exposición el tema.
 - c) Pide discutir el tema.
 - d) Pide elaborar las conclusiones.
6. Registra en la Ficha de Control No. 2, las actividades de aula realizadas.
7. Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
8. Pide como tarea realizar las actividades del libro (Capítulo II)
9. Encarga de tarea leer el Capítulo III de "Futbol Soccer".

ALUMNO:

1. Responde al oír su nombre.
2. Presta atención.
3. Presta atención.
4. Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
5. Realiza las actividades de aula (Ver apéndice, Cuadro 1)
 - a) Lee el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Expone el tema.
 - c) Discute el tema.
 - d) Elabora conclusiones.
6. Verifica que el maestro registre las actividades de aula que realizó.
7. Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.
8. Toma nota de la tarea y sus características.
9. Presta atención a la tarea.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO

Sexta Sesión

MAESTRO:

1. Revisa las actividades del Capítulo II.
2. Presenta el nuevo tema.
3. Explica brevemente el tema de Fútbol Soccer. (Capítulo III)
4. Realiza una dinámica de integración para formar mesas redondas.
5. Propone llevar a cabo las actividades de aula. (Ver apéndice, Cuadro 1)
 - a) Propone leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS
 - b) Propone la exposición del tema.
 - c) Propone discutir el tema.
 - d) Propone elaborar las conclusiones.
6. Registra en su Ficha de Control No. 2, las actividades de aula realizadas por los alumnos.
7. Utiliza estrategias para obtener conclusiones del tema desarrollado.
8. Pasa lista de asistencia.

ALUMNO:

1. Entrega contestadas las actividades del capítulo.
2. Presta atención al tema.
3. Presta atención al tema y da sus puntos de vista.
4. Participa en la dinámica y forma las mesas redondas.
5. Realiza las actividades de aula. (Ver apéndice, Cuadro 1)
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS
 - b) Expone el tema.
 - c) Discute el tema.
 - d) Elabora las conclusiones.
6. Verifica que el maestro registre las actividades de aula que realizó.
7. Demuestra su comprensión al participar en las conclusiones de reforzamiento.
8. Responde al oír su nombre.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO

Séptima Sesión

MAESTRO:

1. Presenta y explica el tema de Fútbol Soccer en su forma práctica.
2. Integra equipos para la mejor realización del trabajo.
3. Solicita llevar a cabo las actividades de campo (Ver Apéndice, Cuadro 2)
 - Demuestra la rutina de flexibilidad.
 - Demuestra los ejercicios de calentamiento.
 - Demuestra los fundamentos del Fútbol Soccer.
 - Demuestra los ejercicios de relajación.
 - Demuestra los juegos recreativos de Fútbol Soccer.
4. Registra en la Ficha de Control No. 3, las actividades de campo realizadas.
5. Efectúa una recapitulación de la sesión práctica.
6. Pasa lista de asistencia.

ALUMNO:

1. Presta atención y da sus puntos de vista.
2. Se incorpora a un equipo para iniciar la práctica.
3. Realiza actividades de campo como:
 - La rutina de flexibilidad.
 - Los ejercicios de calentamiento.
 - La rutina de los fundamentos del Fútbol Soccer.
 - Los ejercicios de relajación.
 - Juegos recreativos de Fútbol Soccer.
4. Verifica que el maestro registre en su Ficha de Control las actividades realizadas.
5. Presta atención a la recapitulación y participa activamente.
6. Responde al oír su nombre.



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

*La Guía Maestro-Alumno, es una sugerencia para la mejor organización de la clase, que podrá ser modificada por el Maestro.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO**Octava Sesión****MAESTRO:**

1. Presenta y explica el tema de Futbol Soccer en su forma práctica.
2. Integra equipos para la mejor realización del trabajo.
3. Solicita llevar a cabo las actividades de campo como: (Ver Apéndice, Cuadro 2)
 - Demuestra la rutina de flexibilidad.
 - Demuestra ejercicios de calentamiento.
 - Demuestra los fundamentos técnicos del Futbol Soccer.
 - Demuestra un juego de Futbol Soccer.
 - Demuestra los ejercicios de relajación.
4. Registra en la Ficha de Control No. 3, las actividades de campo realizadas.
5. Efectúa una recapitulación de la sesión práctica.
6. Pasa lista de asistencia.

ALUMNO:

1. Presta atención y da sus puntos de vista.
2. Se incorpora a un equipo para iniciar la práctica.
3. Realiza actividades de campo como: (Ver apéndice, Cuadro 2)
 - Rutina de flexibilidad.
 - Ejercicios de calentamiento.
 - Los fundamentos técnicos del Futbol Soccer.
 - Un juego de Futbol Soccer.
 - Los ejercicios de relajación.
4. Verifica que el maestro registre en su Ficha de Control las actividades realizadas.
5. Presta atención a la recapitulación y participa activamente.
6. Responde al oír su nombre.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO**Novena Sesión****MAESTRO:**

1. Efectúa una recapitulación de los temas estudiados.
2. Realiza una comparación de los resultados obtenidos.
3. Propone una recuperación de las actividades de campo a los alumnos que no las hayan completado y la registra en su Ficha de Control No. 3.
4. Pasa lista.

ALUMNO:

1. Presta atención a la recapitulación y dará opiniones.
2. Valora los resultados obtenidos.
3. Verifica que el maestro registre las actividades de campo que realizó.
4. Responde al oír su nombre.

* La Guía Maestro-Alumno, es una sugerencia para la mejor organización de la clase, que podrá ser modificada por el Maestro.

ENCUESTA ALUMNO - FAMILIA

Con el propósito de conocer la opinión de tus padres acerca de la actividad física y algunos antecedentes de ellos sobre este aspecto, tan importante para la conservación de la salud y el desarrollo de sus habilidades físicas te presentamos esta encuesta que forma parte del eje de interacción social dentro del programa de educación física.

La presente encuesta se la aplicarás a tus padres o tutores solicitándoles que contesten cada una de las preguntas que a continuación te presentamos.

* **Actividad física:** es toda aquella actividad que realices como caminar, trotar, saltar la cuerda, subir y bajar la escalera, cualquier rutina de ejercicios, andar en bicicleta, jugar basquetbol, voleibol, etc.

	Padre		Madre	
1. ¿Considera Usted importante la actividad física?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
2. ¿Practica actualmente algún deporte?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
3. Ha o practicado algún deporte?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
4. Pertenece a algún club o liga deportiva?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
5. ¿Diariamente dedica un tiempo para realizar alguna actividad física?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
6. Considera usted que su hijo (a) debe practicar alguna actividad física?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
7. ¿La actividad física es para cuando uno tiene tiempo libre solamente?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
8. ¿La educación física en la escuela, sólo es práctica de deportes?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
9. ¿En su opinión considera importante la clase de educación física en preparatoria?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()

* Tu maestro de Educación Física te orientará acerca de los resultados obtenidos en la escuela.

CAPÍTULO I

DESTREZA

ENCUESTA ALUMNO - FAMILIA

Con el propósito de conocer la opinión de tus padres acerca de la actividad física y algunos antecedentes de ellos sobre este aspecto, tan importante para la conservación de la salud y el desarrollo de sus habilidades físicas te presentamos esta encuesta que forma parte del eje de interacción social dentro del programa de educación física.

La presente encuesta se la aplicarás a tus padres o tutores solicitándoles que contesten cada una de las preguntas que a continuación te presentamos.

* **Actividad física:** es toda aquella actividad que realices como caminar, trotar, saltar la cuerda, subir y bajar la escalera, cualquier rutina de ejercicios, andar en bicicleta, jugar basquetbol, voleibol, etc.

	Padre		Madre	
1. ¿Considera Usted importante la actividad física?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
2. ¿Practica actualmente algún deporte?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
3. Ha o practicado algún deporte?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
4. Pertenece a algún club o liga deportiva?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
5. ¿Diariamente dedica un tiempo para realizar alguna actividad física?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
6. Considera usted que su hijo (a) debe practicar alguna actividad física?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
7. ¿La actividad física es para cuando uno tiene tiempo libre solamente?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
8. ¿La educación física en la escuela, sólo es práctica de deportes?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()
9. ¿En su opinión considera importante la clase de educación física en preparatoria?	Sí ()	No ()	Sí ()	No ()

* Tu maestro de Educación Física te orientará acerca de los resultados obtenidos en la escuela.

CAPÍTULO I

DESTREZA

INTRODUCCIÓN

La educación física se considera una disciplina pedagógica que por medio de la actividad física, busca alcanzar la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complejas, con el propósito de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del individuo logrando favorecer las condiciones de salud y los aspectos cognoscitivos, afectivos y sociales.

En este capítulo se hablará de una de las capacidades coordinativas las cuales generalmente están determinadas por los procesos de organización, control y la regulación del movimiento. Nos referimos a la destreza.

La destreza es la tarea motriz que requiere aprendizaje y práctica y que además se trata de un movimiento relativamente complejo, ejecutado con cierto grado de eficiencia donde las capacidades motrices básicas constituyen el fundamento sobre el cual el individuo elaborará sus destrezas de movimiento.

Definición de destreza:

"Es el grado de eficiencia en la ejecución de una tarea motriz compleja".

La destreza y la habilidad suelen utilizarse como sinónimos ya que presentan algunos aspectos en común debido a que el equilibrio motor está incluido en todos los aspectos como un componente de la destreza o de la habilidad, es por eso que la teoría y la práctica de la educación física suele relacionarlas.

Clasificación (Tipos)

Para unificar criterios relacionados a la destreza de movimiento se presenta la siguiente clasificación según su complejidad.

- simples
- compuestas
- complejas

Destrezas simples

Estas se refieren a la adaptación de las conductas generales básicas (rodar, reptar o arrastrarse, gatear, caminar, correr, saltar, girar, trepar) en una nueva situación o circunstancia que requiere cierto aprendizaje donde estas se basan en el dominio o control de las primeras y en ella se involucran una o más partes del cuerpo.

Destrezas compuestas

Se basan en la ejecución eficiente de las conductas generales básicas e incorpora el manejo de un implemento (empujar, manipular, jalar, golpear, lanzar, transportar, atrapar, desviar, eludir e interceptar).

Destrezas complejas

Es donde el individuo emplea todo su cuerpo en muchas situaciones imprevistas sin una base de sustentación, utilizando las leyes naturales o físicas del cuerpo humano en reposo o en movimiento.

Componentes neuromusculares

Hablar de destreza es mencionar los tres componentes neuromusculares que son el resultado de ésta.

Sensibilidad profunda

Es la facultad de conocer las posiciones de los segmentos corporales respecto a los planos del espacio.

Ritmo ejecutivo

Es la capacidad de estimular en el momento oportuno el músculo en su justa intensidad y en exacta sucesión temporal.

Inteligencia motriz

Es el más breve espacio de tiempo posible, del movimiento a su nivel cinemático y dinámico justo. Los movimientos mecanizados no lograrán desarrollar la capacidad coordinativa llamada destreza, es por ello que, debemos recurrir a ejecución que cree artificialmente algunas situaciones nuevas y diferentes en las cuales el alumno responderá a la adaptación y resolución de la misma.

En resumen, la destreza es: *Una capacidad de coordinar movimientos precisos. Una capacidad de aprender rápidamente nuevos movimientos. Una capacidad de adaptar velozmente las experiencias motrices precedentes a nuevas situaciones.*

Para lograr un alto nivel de destreza en cualquier actividad deportiva, es necesario un perfecto rendimiento técnico en las diversas acciones motrices que se susciten; es decir, buena destreza nos permite obtener "economía" en un movimiento físico.

Indicadores

Se dice que la mejor edad para adquirir los procesos coordinadores en los individuos es desde los 6 a los 11 años ya que después de esta edad se sufre una estabilidad o retroceso en aquellos individuos que no se someten a entrenamiento. Para lograr una destreza en su máxima expresión "los indicadores" juegan un papel importante por la información conseguida siendo éstos:

- **indicador táctil:**

nos informa sobre las presiones cutáneas en las diversas partes del cuerpo.

- **indicador visual:**

recoge las imágenes del espacio alrededor del cuerpo.

- **indicador vestibular:**

informa acerca de las aceleraciones del cuerpo y las posiciones de este respecto a los planos del espacio.

- **indicador acústico:**

nos permite la percepción de los ruidos.

- **indicador cinestésico:**

nos permite la percepción de las tensiones musculares y de su modulación.

La información que se consigue con "los indicadores" nos permite la elaboración de una organización y control del movimiento, como las siguientes:

- **Capacidad de combinación y acoplamiento de los movimientos:** permite combinar entre sí las capacidades motrices automatizadas. Se desarrolla con ejercicios de coordinación segmentaria entre extremidades superiores e inferiores efectuados de forma simultánea, sucesiva, alterna, con movimientos simétricos, cruzados, sobre planos distintos, sincronizados.

- **Capacidad de orientación espacio-temporal:** permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con relación a un campo de acción definido.

- **Capacidad de diferenciación:** permite efectuar en forma claramente diferenciada los parámetros dinámicos, temporales y espaciales del movimiento sobre la base de una percepción detallada del tiempo, del espacio y de las fuerzas.

- **Capacidad de reacción:** permite reaccionar ante los estímulos llevando a cabo, en respuesta a una señal, acciones motrices adecuadas. Si las respuestas vienen dadas a una señal ya conocida y en forma de movimiento definido anticipadamente se las conoce como simples. Se las denomina complejas si las respuestas del organismo no presentan una acción motriz predeterminada y la señal no es conocida. La capacidad de reacción apenas si puede ser objeto de entrenamiento y se desarrolla creando situaciones de respuesta a estímulos visuales, acústicos, táctiles, cinestésicos, etc.

- **Capacidad de adaptación y transformación del movimiento:** es la posibilidad de adaptar o transformar el programa motriz de la propia acción en cambios imprevisibles y del todo inesperados de la situación, hasta el punto de requerir una interrupción del movimiento programado y la continuación mediante otros esquemas y programas motrices. Tal capacidad se evidencia, sobre todo, en los juegos deportivos y en el deporte de competición.

- **Capacidad de adaptación al ritmo:** permite someter a la forma organizada los esfuerzos musculares de contracción y decontracción según un orden cronológico y una marcha rítmica particular.

Técnicas

Se puede decir que las técnicas para mejorar la destreza son las siguientes:

- Ejecutar las ejercicios en condiciones inusuales.
- Ejecución frente a frente de un compañero.
- Variar la velocidad y el ritmo de ejecución.
- Adición de movimientos complejos al ejercicio básico.
- Variar las cargas usuales.
- Juegos de equipo en general, especialmente en campos de dimensión reducida.
- Circuitos específicos para desarrollar destreza.

Recordando que las capacidades físicas coordinativas son agilidad, equilibrio y destreza donde principalmente el sistema nervioso determina el funcionamiento o desarrollo de las mismas; se presentan a continuación algunos ejercicios para el desarrollo de estas capacidades. (Antes de iniciar la actividad se recomienda realizar los ejercicios de calentamiento muscular general).



Figura No. 1.1

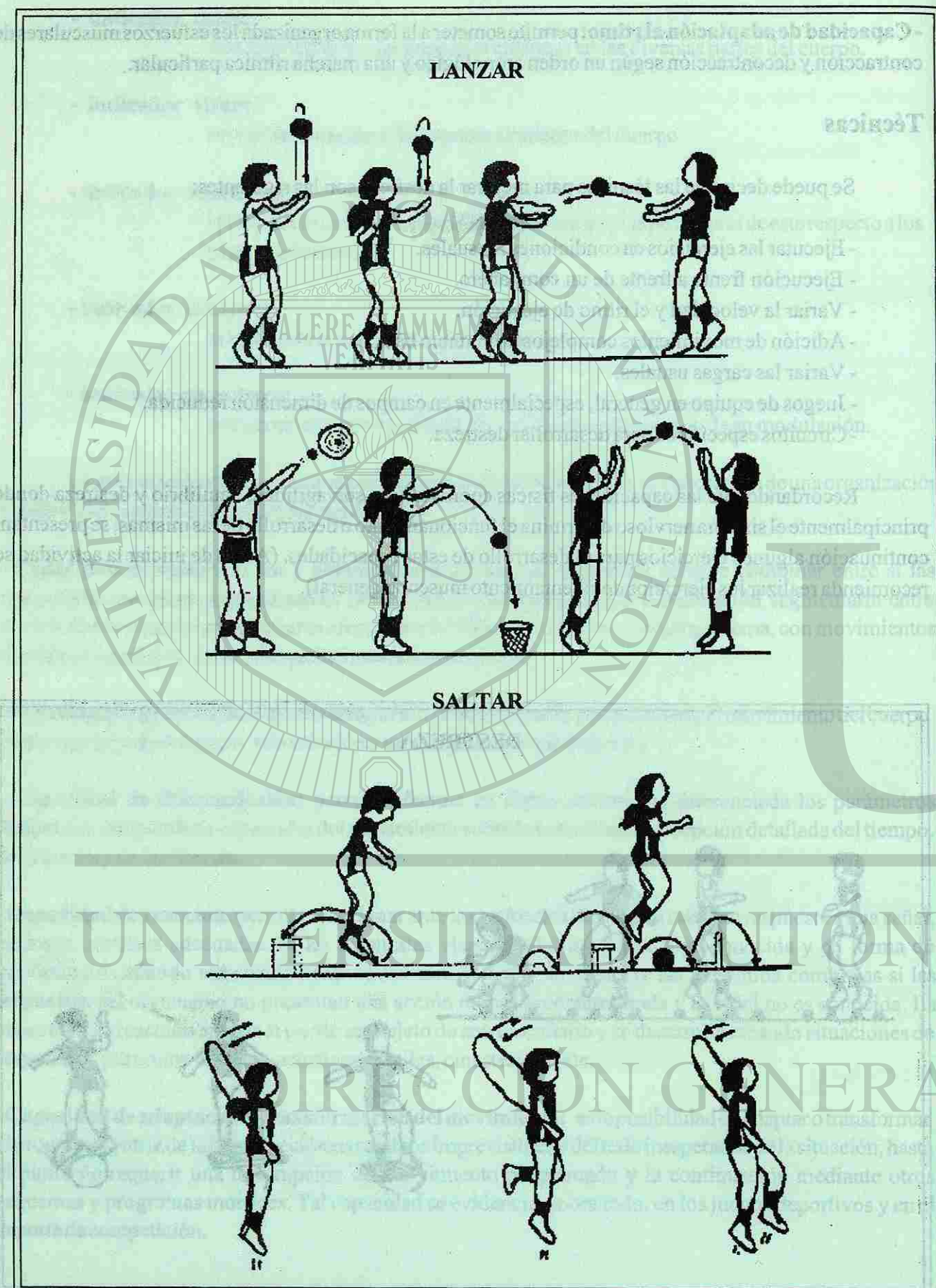


Figura No. 1.2

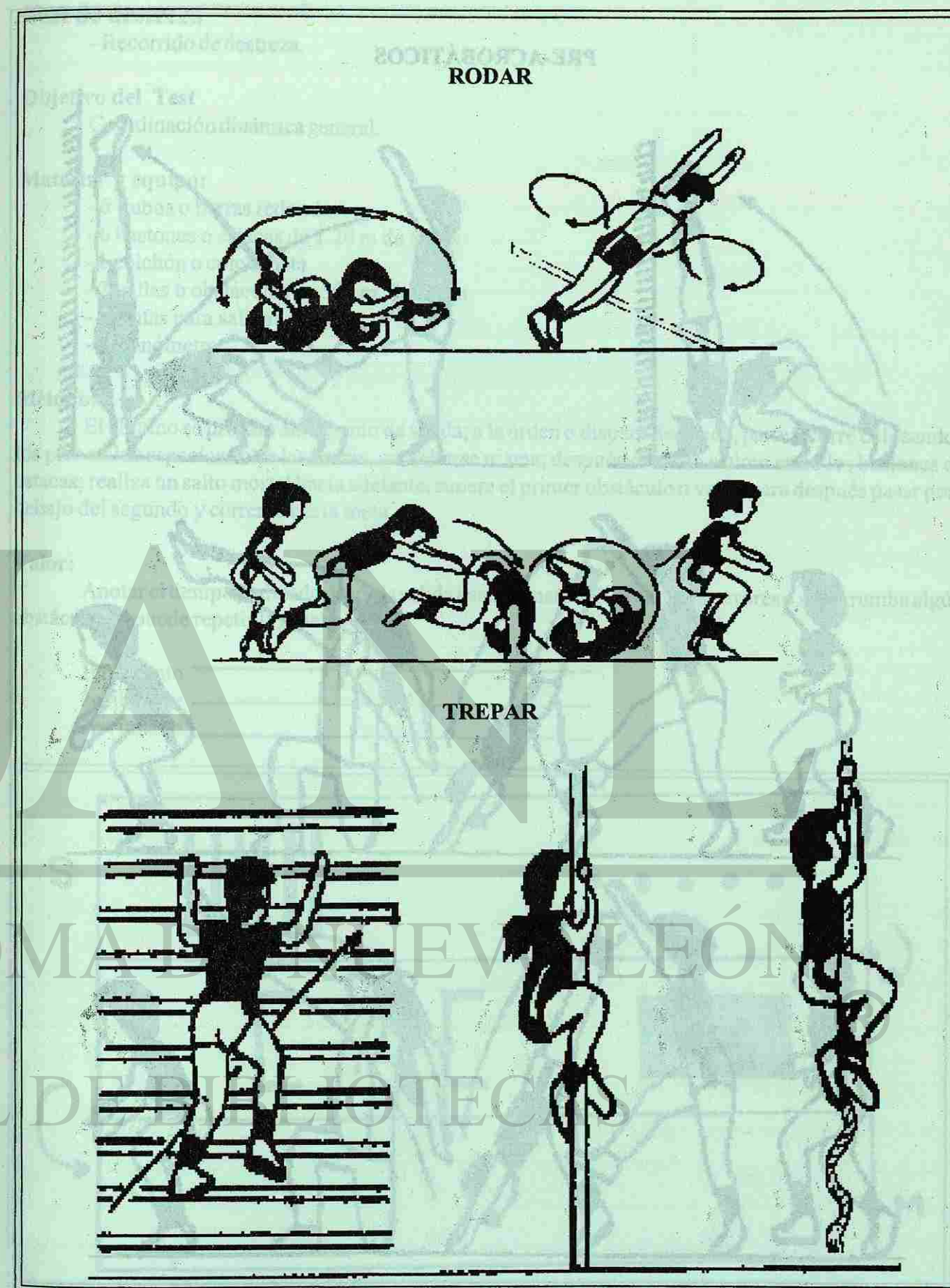


Figura No. 1.3

PRE-ACROBÁTICOS

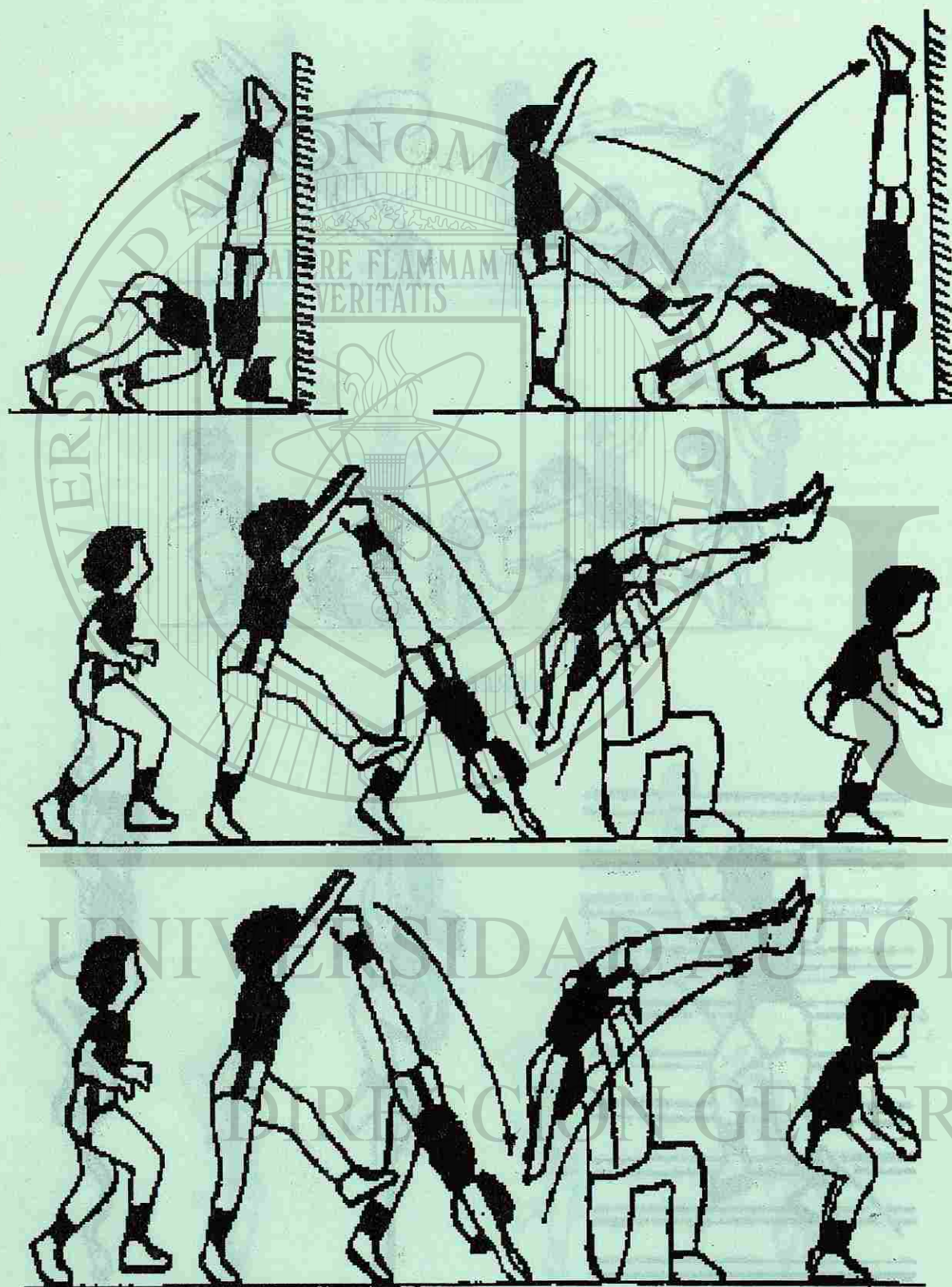


Figura No. 1.4

Test de destreza

- Recorrido de destreza.

Objetivo del Test

Coordinación dinámica general.

Material y equipo:

- 6 Tubos o barras redondas
- 6 bastones o estacas de 1.20 m de altura
- 1 colchón o colchoneta
- 2 vallas u obstáculos de 50 cm. de altura
- 2 cintas para salida y llegada
- 1 cronómetro

Método:

El alumno se prepara en el punto de salida; a la orden o disparo de salida, parte y corre colocando los pies en los espacios entre las barras, sin saltarse ni una; después corre en slalom entre los bastones o estacas; realiza un salto mortal hacia adelante, supera el primer obstáculo o valla, para después pasar por debajo del segundo y correr hacia la meta.

Valor:

Anotar el tiempo realizado desde la salida hasta la meta. (Si se cometen errores o se derrumba algún obstáculo, se puede repetir la prueba).

1er. intento _____
 2o. intento: _____
 3er. intento: _____

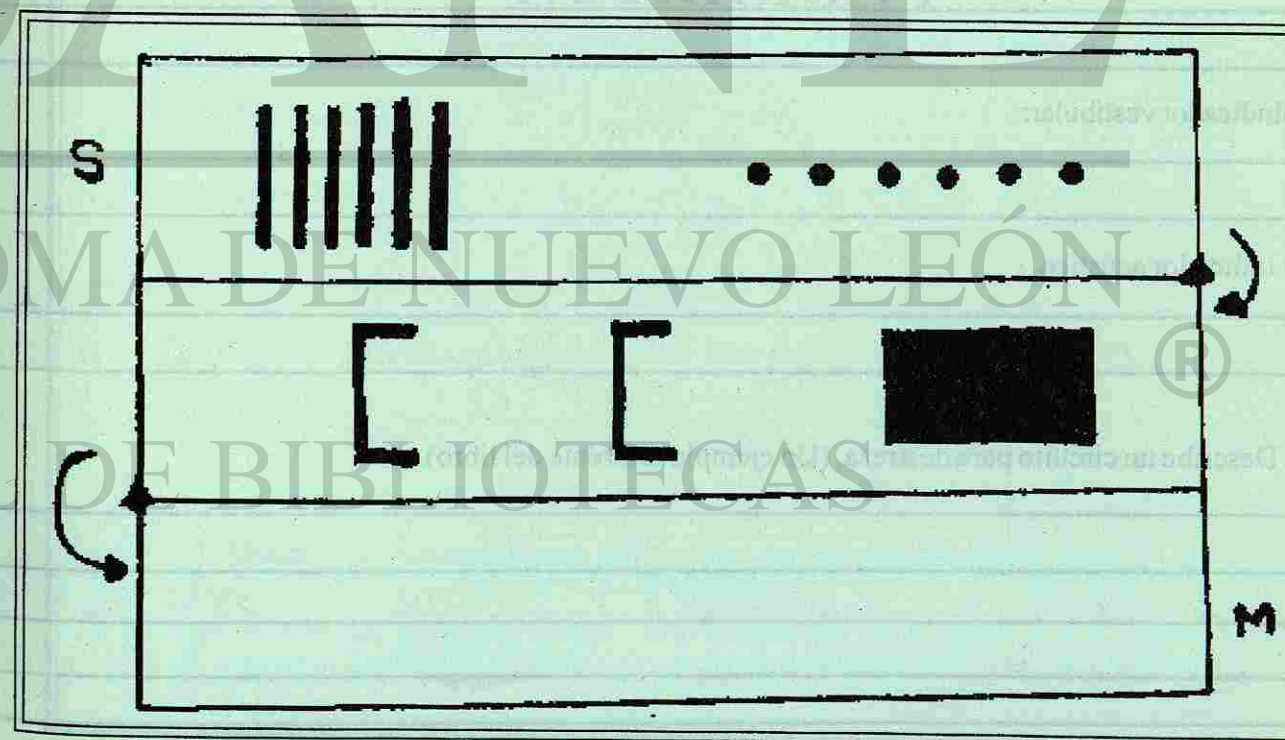


Figura No. 1.5

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

Resuelve las siguientes preguntas:

1. Define destreza.

2. Escribe y explica los tres tipos de destreza.

3. Menciona y explica los tres componentes neuromusculares que actúan en la destreza.

4. Escribe la información que nos proporciona:

a) Indicador táctil:

b) Indicador visual:

c) Indicador vestibular:

d) Indicador acústico:

5. Describe un circuito para destreza. (Un ejemplo diferente del libro).

CAPÍTULO II NUTRICIÓN I

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

Resuelve las siguientes preguntas:

1. Define destreza.

2. Escribe y explica los tres tipos de destreza.

3. Menciona y explica los tres componentes neuromusculares que actúan en la destreza.

4. Escribe la información que nos proporciona:

a) Indicador táctil:

b) Indicador visual:

c) Indicador vestibular:

d) Indicador acústico:

5. Describe un circuito para destreza. (Un ejemplo diferente del libro).

CAPÍTULO II NUTRICIÓN I

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

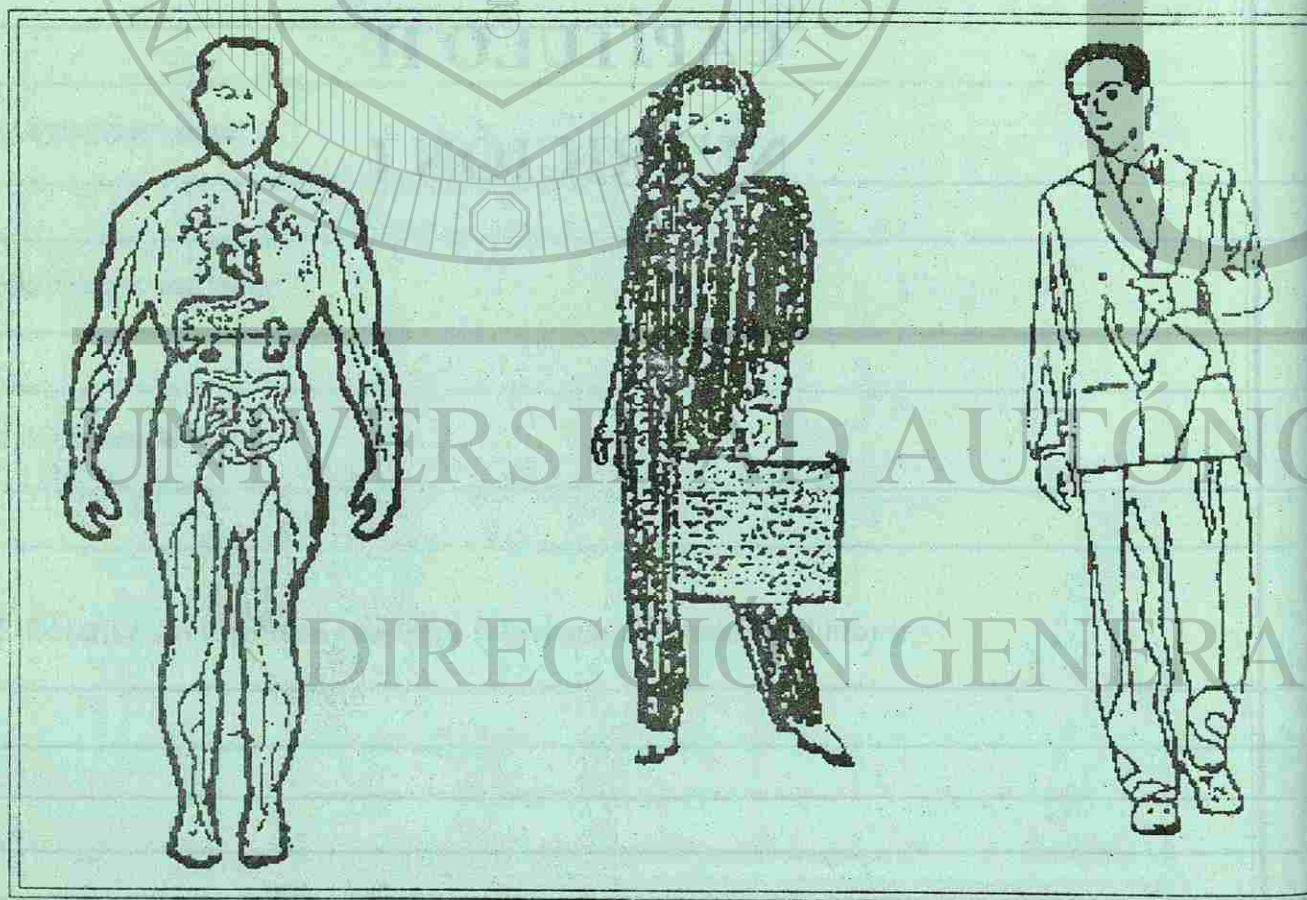
Los problemas de alimentación y nutrición prevalentes en el país se pueden definir como "desnutrición de la segunda etapa", se caracteriza por 3 aspectos fundamentales:

1) Todavía se presenta desnutrición en la infancia, entre los 3 y los 30 meses de edad, pero ya no es tan grave y por lo tanto la mayoría de los niños sobreviven. Estos niños sobrevivientes se desarrollan anormalmente y tienen diversos trastornos funcionales.

2) Han aumentado las enfermedades crónicas; la aterosclerosis con sus consecuencias como son los infartos y las trombosis cerebrales, la diabetes, la hipertensión, la cirrosis del hígado y varios tipos de cáncer, que ahora se sabe tienen relación con una alimentación desbalanceada; rica en grasas sobre todo saturadas, excesiva en calorías con obesidad y falta de ejercicio.

3) Se han podido detectar muchas deficiencias en el consumo de micronutrientes, vitaminas, antioxidantes y minerales, que son diferentes en los distintos sectores sociales y zonas geográficas, que si bien no causan enfermedades graves, sí están afectando la salud social.

En este tema queremos proporcionar al joven algunos datos importantes de la pirámide de la salud, así como presentarle algunas herramientas sencillas y prácticas para el cálculo del peso ideal, estado nutricional y promedio de calorías gastadas en un día. (Existen muchos métodos para el cálculo de estos parámetros, pero se eligieron éstos por ser los más prácticos).



La alimentación idónea conduce a la correcta nutrición para prevenir muchos problemas crónicos de salud, así como el envejecimiento prematuro.

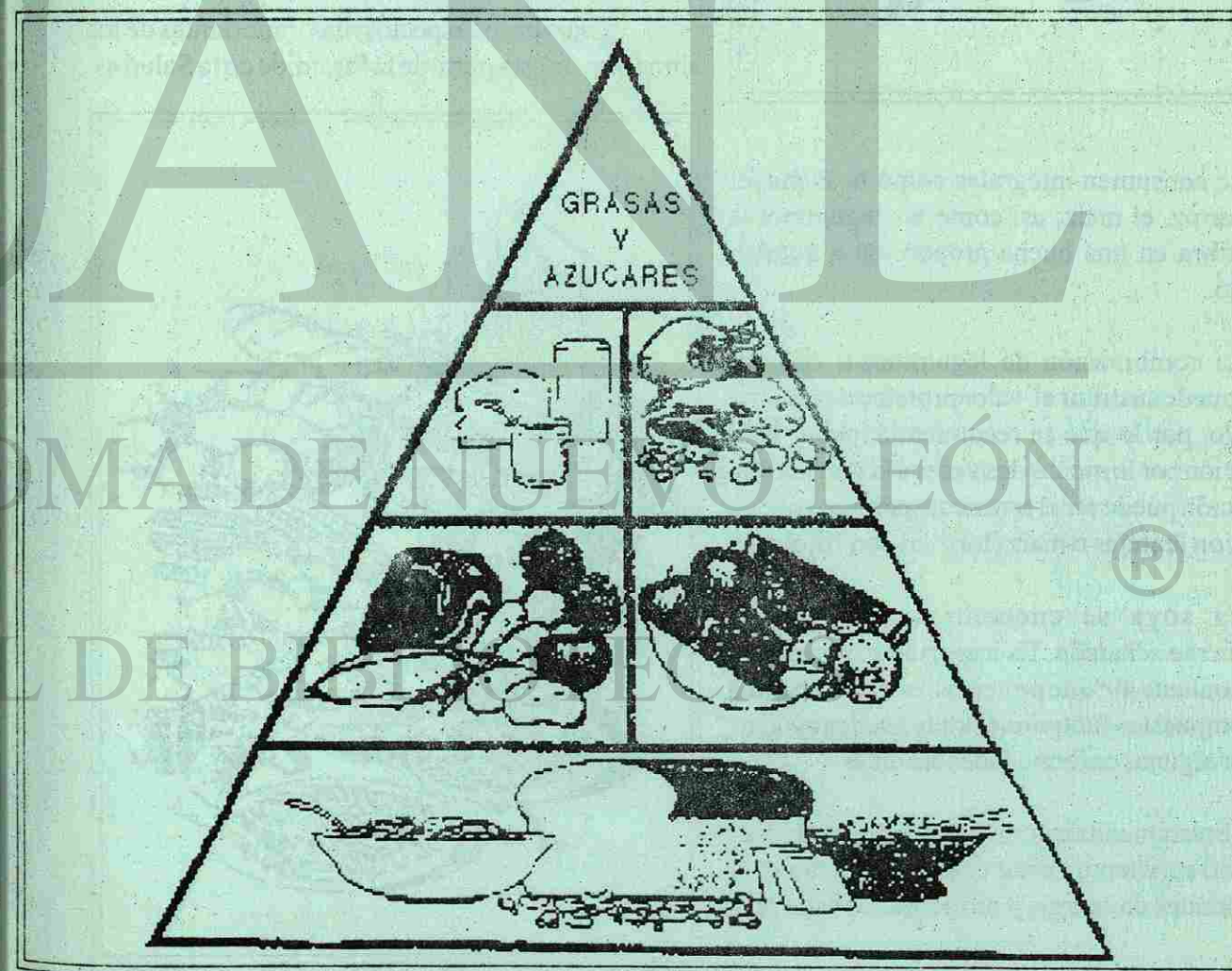
La palabra *idónea* significa que la alimentación tenga una buena sustentación para una buena nutrición y conservación de la salud.

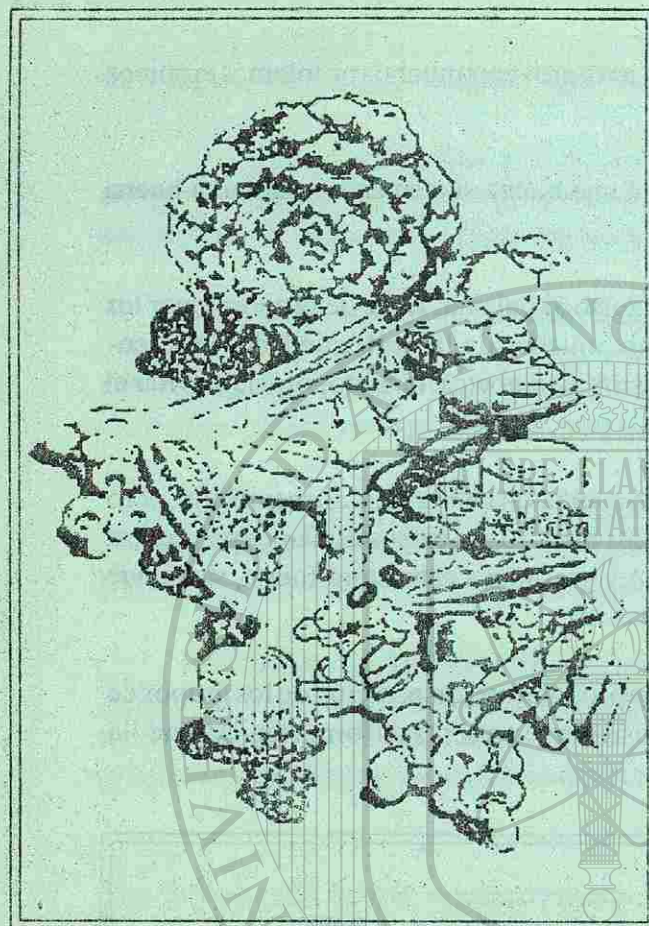
La alimentación idónea debe satisfacer el apetito y el gusto al paladar, debe proporcionar los nutrimentos y lo más importante debe prevenir o posponer muchas de las enfermedades crónico-degenerativas como la aterosclerosis, la obesidad, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y evitar el acortamiento de la vida entre otros.

Un aspecto muy importante y que no siempre se toma en cuenta al hablar de la alimentación, pero que es elemental en la vida diaria, es el "sentirnos bien" y "vernos bien", o sea estar saludables por dentro y por fuera, una figura con una buena proporción de músculos y grasa, una estructura fuerte, sana, que coincida con unas arterias libres de placas de grasa (aterosclerosis).

Para entender mejor la base de la alimentación idónea se propone una disposición de los grupos de alimentos en forma de "Pirámide de la Salud". Esta nueva disposición se presenta en forma fácil y sencilla.

La dieta idónea





GRUPO I. Las frutas y las verduras

La base de la Pirámide está formada principalmente por las hojas verdes. En este primer piso según se va subiendo a la Pirámide, se encuentra otro tipo de frutas y verduras que son ricas en antioxidantes como la vitamina "A" y "C", además de fibra dietética. Algunas contienen compuestos fitoquímicos los cuales juegan un papel muy importante en la prevención de algunas enfermedades. Se sabe también que algunas sustancias contenidas en las verduras y frutas ayudan a la disminución del colesterol en la sangre.

GRUPO II. Los granos y sus productos:

Este grupo está formado por las leguminosas y los cereales así como sus productos derivados.

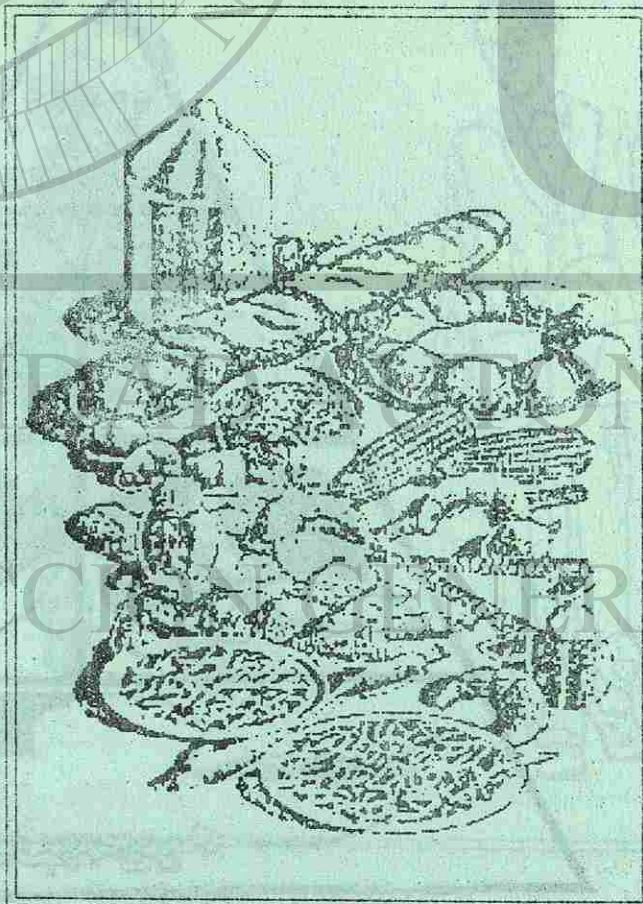
Uno de los aspectos más importantes de los alimentos de esta parte de la Pirámide de la Salud es

cuando se consumen integrales como la avena, el trigo, el arroz, el maíz; así como las leguminosas aportan fibra en una buena proporción a nuestro organismo.

La combinación de leguminosas con los cereales puede sustituir el valor proteico de la carne o el huevo, por lo que se recomienda incluir esta combinación por lo menos dos veces a la semana. La combinación puede ser el arroz con garbanzo o sopa de pasta con lentejas o maíz (tortilla) con frijoles.

La soya se encuentra en el grupo anteriormente señalado. Es importante mencionar que ésta contiene 40% de proteínas, es rica en lecitina y otros compuestos fitoquímicos que pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas.

Se recomienda ingerir cereales y leguminosas en cantidad suficiente y éstas cambian de acuerdo a las necesidades de energía y nutrientes de cada persona.



La alimentación idónea conduce a la correcta nutrición para prevenir muchos problemas crónicos de salud, así como el envejecimiento prematuro.

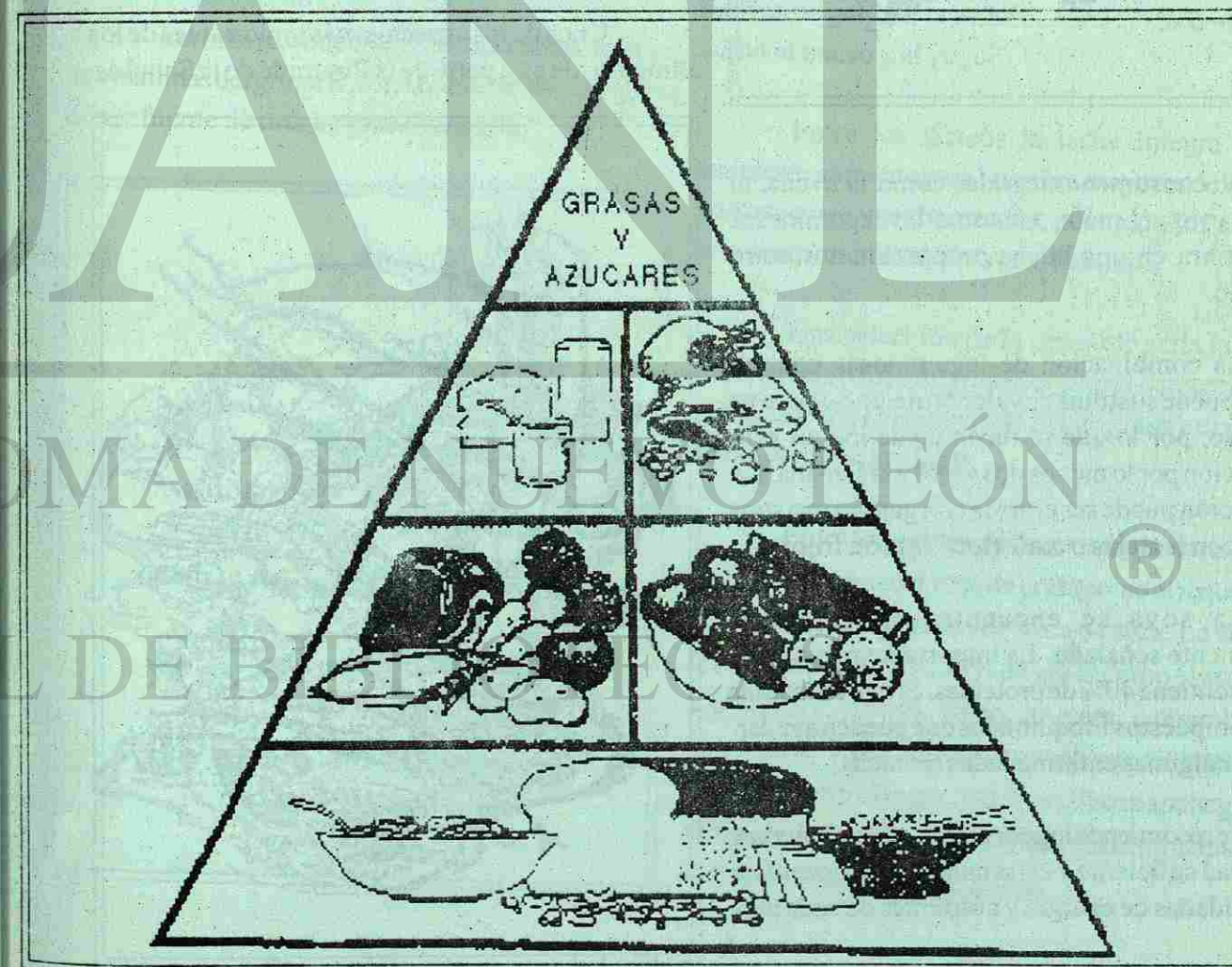
La palabra *idónea* significa que la alimentación tenga una buena sustentación para una buena nutrición y conservación de la salud.

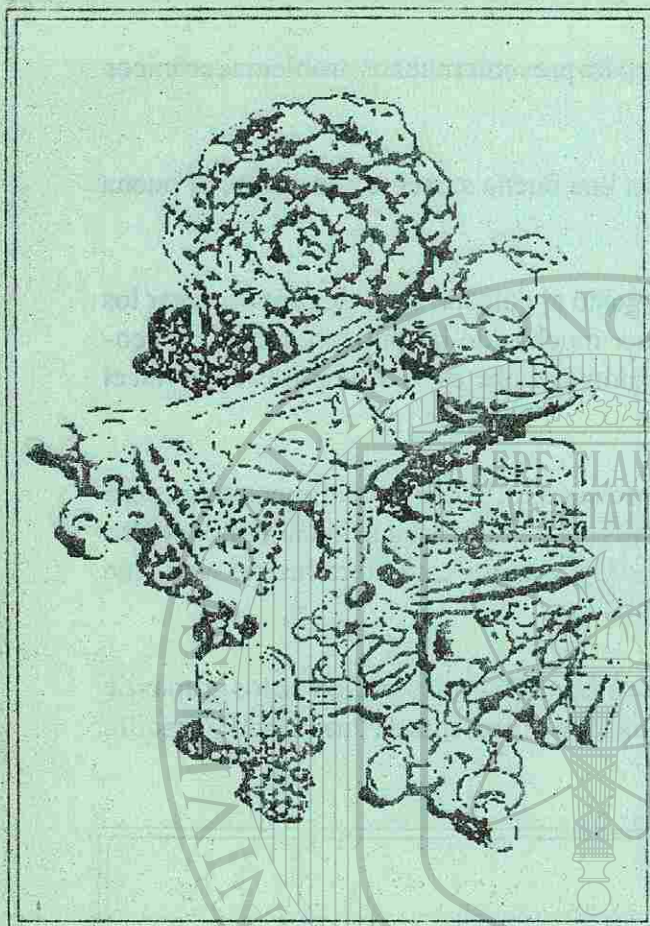
La alimentación idónea debe satisfacer el apetito y el gusto al paladar, debe proporcionar los nutrimentos y lo más importante debe prevenir o posponer muchas de las enfermedades crónico-degenerativas como la aterosclerosis, la obesidad, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y evitar el acortamiento de la vida entre otros.

Un aspecto muy importante y que no siempre se toma en cuenta al hablar de la alimentación, pero que es elemental en la vida diaria, es el "sentirse bien" y "vernos bien", o sea estar saludables por dentro y por fuera, una figura con una buena proporción de músculos y grasa, una estructura fuerte, sana, que coincida con unas arterias libres de placas de grasa (aterosclerosis).

Para entender mejor la base de la alimentación idónea se propone una disposición de los grupos de alimentos en forma de "Pirámide de la Salud". Esta nueva disposición se presenta en forma fácil y sencilla.

La dieta idónea





GRUPO I. Las frutas y las verduras

La base de la Pirámide está formada principalmente por las hojas verdes. En este primer piso según se va subiendo a la Pirámide, se encuentra otro tipo de frutas y verduras que son ricas en antioxidantes como la vitamina "A" y "C", además de fibra dietética. Algunas contienen compuestos fitoquímicos los cuales juegan un papel muy importante en la prevención de algunas enfermedades. Se sabe también que algunas sustancias contenidas en las verduras y frutas ayudan a la disminución del colesterol en la sangre.

GRUPO II. Los granos y sus productos:

Este grupo está formado por las leguminosas y los cereales así como sus productos derivados.

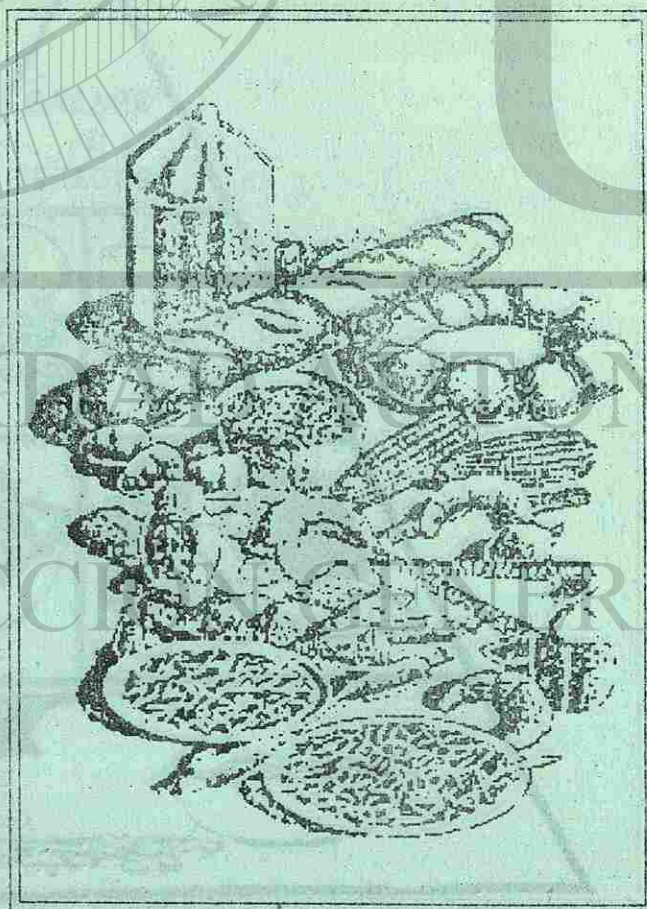
Unos de los aspectos más importantes de los alimentos de esta parte de la Pirámide de la Salud es

cuando se consumen integrales como la avena, el trigo, el arroz, el maíz; así como las leguminosas aportan fibra en una buena proporción a nuestro organismo.

La combinación de leguminosas con los cereales puede sustituir el valor proteico de la carne o el huevo, por lo que se recomienda incluir esta combinación por lo menos dos veces a la semana. La combinación puede ser el arroz con garbanzo o sopa de pasta con lentejas o maíz (tortilla) con frijoles.

La soya se encuentra en el grupo anteriormente señalado. Es importante mencionar que ésta contiene 40% de proteínas, es rica en lecitina y otros compuestos fitoquímicos que pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas.

Se recomienda ingerir cereales y leguminosas en cantidad suficiente y éstas cambian de acuerdo a las necesidades de energía y nutrientes de cada persona.



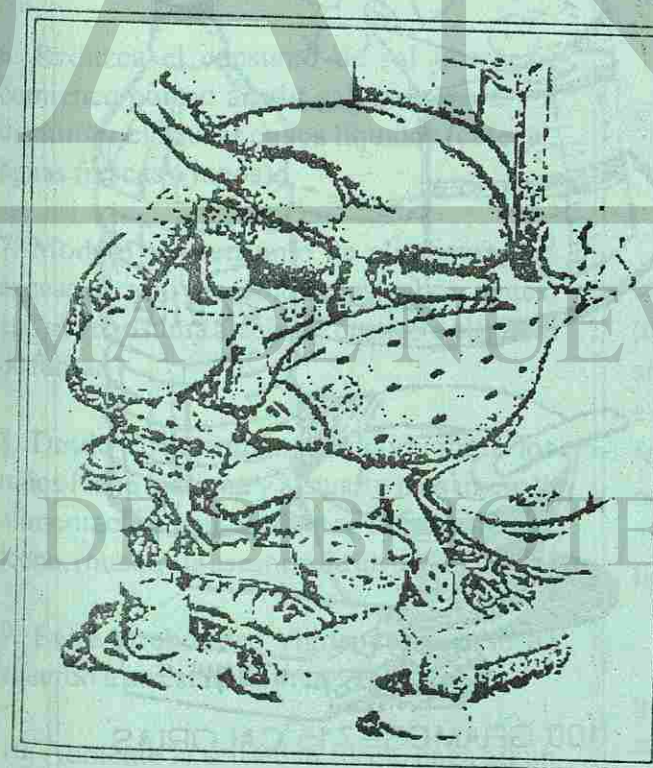
Los productos del reino vegetal o sea los dos primeros escalones de la Pirámide de la salud, deben predominar en la alimentación, sobre los alimentos de origen animal. Se recomienda que 2/3 partes del consumo energético total sea aportado por frutas, verduras y granos.

GRUPO III. Los productos de origen animal:

Los productos de origen animal son de alta concentración energética, tienen muchos micronutrientes, su cualidad especial es que proporcionan proteínas de excelente calidad ya que contienen aminoácidos esenciales para el ser humano. Este grupo debe de comerse con constancia pero con moderación y es muy importante su selección.

Se recomienda el consumo de tres raciones al día. Esta cantidad es suficiente incluso para los adolescentes y para las mujeres embarazadas.

Forman parte de este grupo las carnes, fuentes de vitaminas del grupo B, con la característica negativa de ser fuente de mucha grasa saturada.



Los pescados y mariscos por lo general tienen poca grasa y son fuente concentrada de proteínas, cuando tienen una buena cantidad de grasa aportan el llamado ácido graso omega-3 (el cual ayuda a reducir el colesterol en sangre); su único problema es que son los que tienen más sal en su composición.

De las vísceras hay dos grupos que están constituidos por músculo y poca grasa, como el estómago y las tripas; y los que tienen mucha grasa y colesterol como el hígado, riñones o sesos.

El orden de la selección de las carnes podría ser la siguiente: primero pescados y mariscos de músculo; segundo lugar, pollo y pavo sin piel, en tercero la carne de conejo y sólo de vez en cuando carne de res, cerdo y sus productos, asegurándose de que estén bien cocidos.

Otro producto de origen animal son los huevos de gallina, la leche de vaca, y sus derivados como el queso y el yogurt.

Entre los lácteos la leche íntegra es un excelente alimento para los niños mayores de 7 años, adolescentes y embarazadas; pero para los adultos no se recomienda el consumo habitual.

Una selección de lo deseable sería la leche descremada (0.3% de grasa), el yogurt comercial sin grasa, la leche con menos de 2% de grasa y el yogurt semidescremado o light.

Entre los quesos están en primer término los que tienen menos del 10% de grasa como el requesón, cotagge, panela y fresco de vaca o cabra. Le siguen los que tienen de 20 a 30% de grasa como el asadero y el oaxaca, panela, suizo, gruyere, camambert y parmesano. Y por último los que tienen más del 30% de grasa como el roquefort, brie, tipo manchego y el chihuahua. Es importante checar las etiquetas para conocer el contenido de grasa.

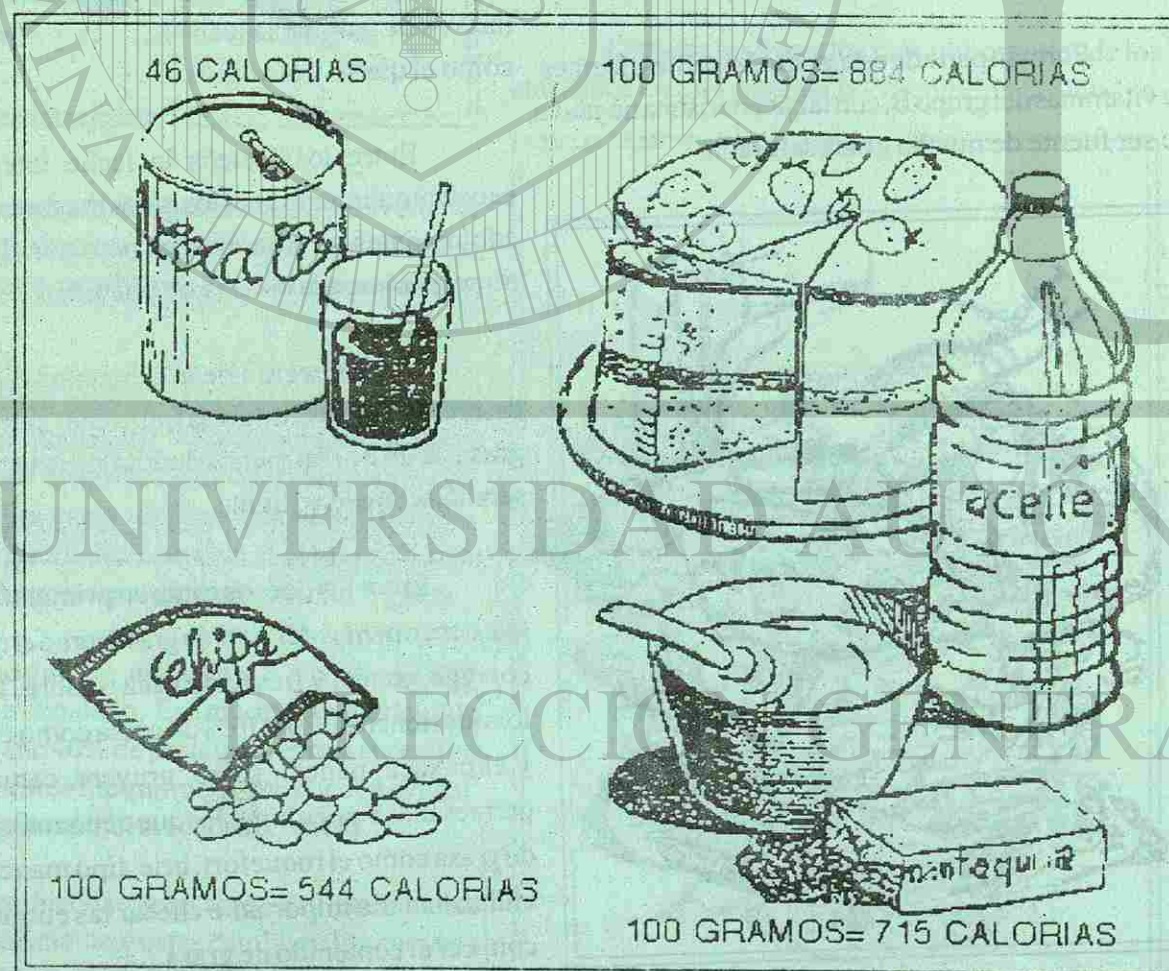
El huevo es un excelente alimento que a veces conviene reducir en la dieta, por esto se recomienda usar dos claras por un huevo entero (así se evitará el consumo de la yema).

Un consejo muy práctico en la nutrición es "extenderlo", utilizando dos o tres huevos para toda la familia mezclándolos con papas, verduras o frijoles.

GRUPO IV. LAS GRASAS Y LOS AZÚCARES

Las grasas aportan 9 calorías por gramo; una sola cucharada de aceite contiene alrededor de 120 calorías, esta gran concentración es la que hace que su uso excesivo desequilibre cualquier alimentación. Se recomienda un consumo máximo de 25% de las calorías totales.

En este grupo están también todos los productos industrializados que se elaboran a base de grasas y azúcares, son los llamados alimentos de pacotilla o chatarra, tales como los dulces, pasteles, postres, refrescos, golosinas, fritos de tipo industrial y gelatinas; satisfacen el apetito, pero no nutren, afectando en forma lenta pero segura el metabolismo. otro factor que los alimentos pacotilla tienen en su contra es la presencia de aditivos químicos, colorantes estabilizantes, homogenizantes, conservadores, etc. Además, la industria tiende a utilizar grasas baratas (aceite de coco, sebo) en su elaboración, que si bien es cierto dan buen sabor y textura, para la salud son los peores.



CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN IDÓNEA

1. Evite la monotonía alimentaria consumiendo una gran variedad de alimentos. Cambie día a día y de comida a comida, consumiendo las calidades y cantidades que se recomienda en la Pirámide de la Salud.
2. Incluya en cada tiempo de comida por lo menos dos raciones de fruta y verduras.
3. Consuma en cada tiempo de comida diversos granos y sus productos integrales; combine cereales y leguminosas.
4. Seleccione los productos de origen animal que tengan el menor contenido de grasa e incluya en cada comida una ración.
5. Limite el consumo de las grasas (de cocinar y contenida en los alimentos) a no más de 30% de las calorías consumidas en un día. Disminuya el consumo de colesterol a menos de 300 mg. al día.
6. Reduzca el consumo de sal y azúcar; comience por no añadir sal en la mesa y a disminuir el azúcar en los líquidos (café, té, aguas frescas o jugos)
7. Modere el consumo de alimentos con exceso de aditivos (colorantes, saborizantes, etc.) no consuma alcohol y destierre el hábito de fumar.
8. Desde el nacimiento proporcione a los niños leche materna y al cuarto mes inicie la alimentación con alimentos diferentes a la leche, (busque la asesoría de un profesional).
9. Evite la obesidad vigilando su peso de acuerdo a su estatura.
10. Aumente la actividad física, haga algún ejercicio aeróbico alrededor de 20 a 30 minutos 4 o 5 veces por semana.

BASES CIENTÍFICAS DE UNA BUENA DIETA

Muchos investigadores han puesto en evidencia que no basta comer suficientes calorías, proteínas, vitaminas, minerales; o sea que no basta cubrir los requerimientos diarios, sino que existen 3 principios muy importantes en la nutrición humana.

* Los excesos de muchos nutrimentos son malos y cuando se ingieren en cantidades por arriba de las recomendadas son dañinos para la salud.

* Los alimentos tienen compuestos químicos (que no son nutrimentos esenciales), que deben de considerarse de forma importante para la nutrición, estos son las grasas totales, las de tipo saturado, el colesterol, los antioxidantes, la fibra, compuestos "fitoquímicos", la sal, los aditivos, y contaminantes químicos.

* Una alimentación sana es la que se consume en equilibrio con el gasto calórico, con ejercicio moderado y constante y con adecuadas reservas corporales, sobre todo de grasa.

EQUILIBRIO EN LA INGESTA Y GASTO

Cómo podemos ganar peso...sin darnos cuenta

La obesidad es insidiosa: se instala lentamente en nosotros sin que nos demos cuenta. La pasta tomada a media tarde o la pereza de levantarse del sillón puede contribuir, andando el tiempo, a abombar excesivamente esa curva mal llamada "de la felicidad". He aquí un ejemplo de lo que puede ocurrir a largo plazo si el equilibrio entre la energía que ingerimos y la que consumimos se altera ligeramente.

Veamos un ejemplo entre la ingestión y el gasto de energía de una persona con las actividades siguientes:

Ingestión diaria de energía Gasto diario de energía

Conoce tu peso ideal y evalúa tu estado de nutrición:

PESO IDEAL:

El peso ideal se determina mediante la complexión corporal. No es posible darle el mismo peso ideal a dos personas de la misma talla, pero con diferente complexión.

complexión = talla en centímetros
corporal Circunferencia de muñeca (en cms)

El resultado lo buscas en la siguiente clasificación:

Complexión	Hombre	Mujer
Pequeña	mayor de 10.4	mayor de 11
Mediana	de 9.7 a 10.4	de 10.2 a 11
Corpulenta	menor de 9.6	menor 10.1

Una vez identificado, pasa a la siguiente tabla.

Ejemplo: Una persona tiene de talla (estatura) 170 centímetros y de circunferencia de muñeca mide 19 cm. ¿Cuál es su peso ideal?

1) Se determina su complexión corporal.

$$cc = 170 \text{ cm} / 19 \text{ cms} = 8.9$$

2) Clasifica su complexión y
cc = Grande

3) Localizas en la tabla su peso ideal.

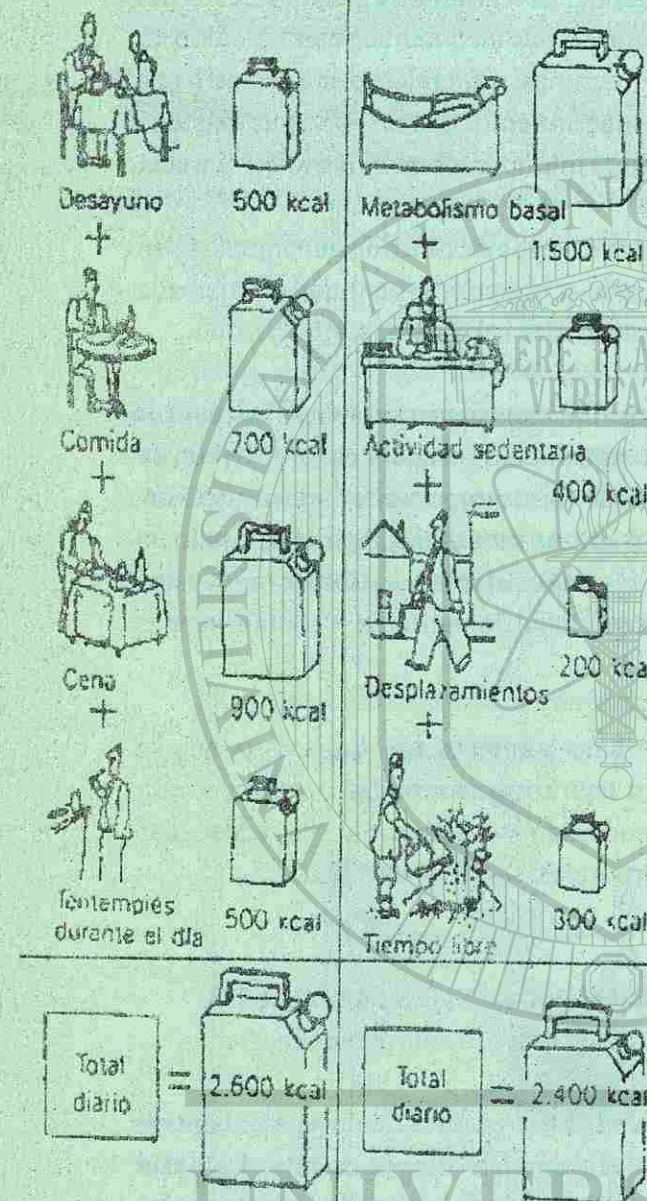
$$\text{peso ideal} = 68.6 \text{ kgs.}$$

Conoce tu peso ideal

Complexión corporal: _____

Clasifica tu complexión: _____

Localiza tu peso ideal: _____



Por lo tanto, la diferencia entre la ingestión y el gasto de energía en un día será: 2.600 kcal - 2.400 kcal = 200 cal.

En seis meses este desequilibrio suma 36.000 kcal (36.000 calorías). Sabiendo que un kilogramo de grasa equivale a 9.00 Kcal (un gramo de grasa = 9 calorías), fácilmente se comprueba que este exceso de calorías se transforma en 4 kilogramos de grasa. "¡Cuidado!"

CUADRO 23.2 PESO IDEAL (EN KG) SEGÚN LA TALLA EN ADULTOS

CM	Constitución pequeña	Constitución mediana	Constitución corpulenta	Constitución pequeña	Constitución mediana	Constitución corpulenta
142				41.8	45	49.5
143				42.3	45.3	49.8
144				42.8	45.6	50.1
145				43.2	45.9	50.5
146				43.7	46.6	51.2
147				44.1	47.3	51.8
148				44.6	47.7	52.3
149				45.1	48.1	52.8
150				45.5	48.1	53.2
151				46.2	49.3	51
152				46.8	50	51.5
153				47.3	50	55
154				47.8	51	55.6
155	50	53.6	58.2	48.2	51.1	56.8
156	50.7	54.3	58.8	48.9	52.3	56.8
157	51.4	55	59.5	49.5	53.2	57.7
158	51.8	52.2	60	50	53.6	58.3
159	52.2	56	60.5	50.5	54	58.9
160	52.7	56.4	60.9	50.9	54.5	59.5
161	53.2	56.8	61.5	51.5	55.3	60.1
162	53.7	57.2	62.1	52.1	56.1	60.7
163	54.1	57.7	62.7	52.7	56.8	61.1
164	55	58.5	63.1	53.6	57.7	62.3
165	55.9	59.5	64.1	51.5	58.6	63.2
166	56.5	60.1	64.8	55.1	59.2	63.8
167	57.1	60.7	65.6	55.7	59.8	64.1
168	57.7	61.4	66.4	56.4	60.5	60.5
169	58.6	62.3	67.5	57.3	61.1	63.9
170	59.5	63.2	68.6	58.2	62.2	66.8
171	60.1	63.8	69.2	58.8	62.8	67.4
172	60.7	64.4	69.8	59.4	63.4	68
173	61.4	65	70.5	60	61.1	68.6
174	62.3	65.9	71.4	60.9	65	69.8
175	63.2	66.8	72.3	61.8	65	70.9
176	63.8	67.5	72.9	62.1	66.5	71.7
177	64.4	68.2	73.5	63	67.1	72.5
178	65	69	74.4	63.6	67.7	73.2
179	65.9	69.9	75.3	61.5	68.6	74.1
180	66.8	70.9	76.4	65.5	69.5	75
181	67.4	71.7	77.1	66.1	70.1	75.6
182	68	72.5	77.8	66.7	70.7	76.2
183	68.6	73.2	78.6	67.3	71.4	76.8
184	69.8	74.1	79.8			
185	70.9	75	80.9			
186	71.5	75.8	81.7			
187	72.1	76.6	82.5			
188	72.7	77.3	83.2			
189	73.3	78	83.8			
190	73.9	87.7	84.4			
191	74.5	79.5	85			

Para evaluar tu estado nutricional, una forma sencilla es determinar el índice de masa corporal (IMC), el cual es un dato fácil y confiable para identificar el grado de nutrición que tienes.

En hombres	$IMC = \frac{\text{Peso actual en kilogramos}}{(\text{Talla mts.})^2}$
En mujeres	$IMC = \frac{\text{Peso actual en kilogramos}}{(\text{Talla mts.})^{1.5}}$

El resultado lo buscas en la siguiente clasificación:

SUGESTIVO DE:	IMC:
* Emaciación (enflaquecimiento extremo)	menor de 15
* Bajo peso	entre 16 y 18.9
* Normal	entre 19 y 24.9
* Sobrepeso	entre 25 y 29.9
* Obesidad	entre 30 y 39.9
* Obesidad severa	más de 40

Fuente: Cuadernos de Nutrición
Vol. 16, No. 5

Ejemplo:

El peso actual de un hombre es de 68 kilogramos y su talla (estatura) es de 1.70 metros. ¿Cuál es el índice de masa corporal y su estado nutricional?

$$IMC = 68 \text{ kgs.} / (1.70)^2 = 23.4$$

Estado nutricional = normal

GASTO DE CALORÍAS

Un alto nivel de actividades físicas requieren más energía. Un jugador de fútbol, por ejemplo, puede necesitar cada día cerca de 15% más calorías, que una persona inactiva de la misma edad, peso y del mismo tipo de cuerpo.

Jóvenes muy activos deben comer una variedad de alimentos como todo atleta, pero deben comer sólo la cantidad que esté de acuerdo a su nivel de crecimiento, así como a su actividad. Recuerda que los carbohidratos complejos son muy buena fuente de energía.

Toma suficiente agua cuando hagas ejercicio. En temporada de calor, toma dos tazas de agua, 15 o 30 minutos antes de que comience tu actividad. Cuando estés haciendo ejercicio trata de reemplazar los fluidos perdidos tomando agua, cada 15 o 30 minutos.

Otro factor que determina sus necesidades de energía, es su nivel de actividad física. Una persona que es muy activa, como un albañil o un atleta profesional, gastará más energía que una persona que trabaja en una oficina todo el día.

¿Qué cantidad de energía necesita un adulto para mantener bien su cuerpo? Determine el grado de actividad diario. Los valores listados se basan en varios niveles de actividades. Usted puede encontrar cuántas calorías necesita un adulto cada día, para mantener su peso usando el grado y la siguiente fórmula:

$$\text{Grado de actividad diaria} \times \text{peso} = \text{calorías diarias}$$

Ejemplo: Nivel x peso kgs. = Calorías necesarias por día

$$42 \times 68.6 = 2,881 \text{ calorías}$$

Así pues, para mantener su peso, usted necesita consumir 2,881 calorías al día.

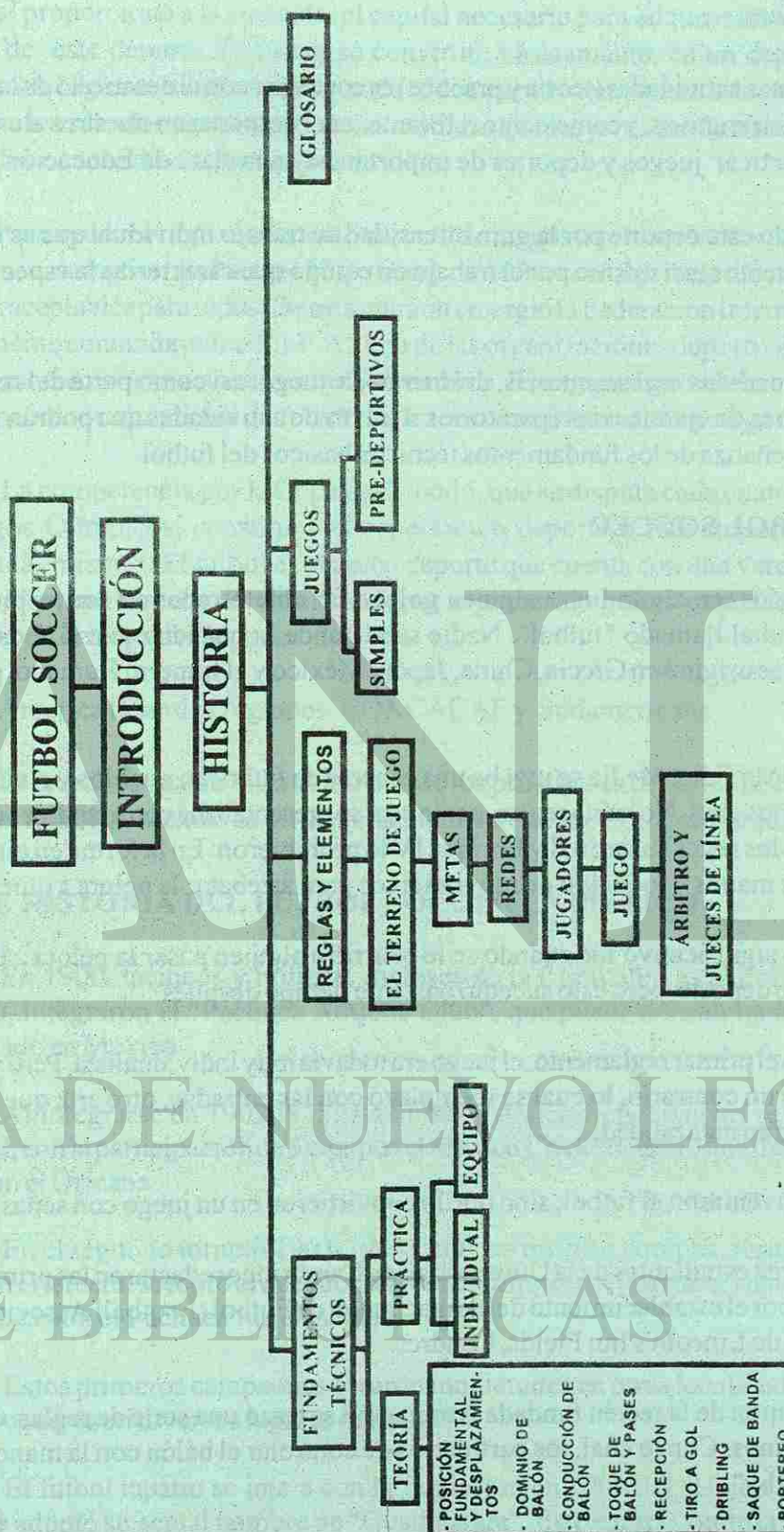
Estimación de Calorías Necesarias		
Grado de Actividad Diaria	Actividad	
24		Metabolismo Basal: es el consumo energético derivado del desarrollo de los procesos vitales del organismo en un periodo de 24 horas.
30		Actividad Sedentaria: realizar actividades cuando está sentado, como leer, escribir, comer, escuchar música o algo referente al cuidado personal.
36		Moderada: caminar de manera vigorosa, trabajar en casa, subir escaleras, montar a caballo (trovar).
42		Intensa: trabajos físicos (con pico y pala, cargar equipo pesado), bailes, ejercicios ligeros, montar a caballo (galopar).
48		Muy Intensa: correr lento, practicar tenis, nadar, jugar fútbol, correr, andar en bicicleta.
Grado de actividad Diaria X peso (kg) = Calorías necesarias utilizadas en un día por adulto		



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

ESQUEMA



INTRODUCCIÓN

En el presente capítulo, se estudia el deporte de Futbol Soccer, pero cabe mencionar que dicho estudio se realiza desde la perspectiva de conocer los aspectos más relevantes y las generalidades de este tema. Ya que el tiempo asignado para este Capítulo es de tres frecuencias, una que trata de teoría y dos que corresponden a las prácticas.

La intención de estas actividades (teoría y práctica) es continuar con el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, y como punto relevante, es el despertar en nuestros alumnos el interés por trabajar en equipo, al practicar juegos y deportes de importancia en la clase de Educación Física.

Se ha seleccionado este deporte por la gran intensidad de trabajo individual que es necesario para el dominio de los fundamentos, así mismo por el trabajo en equipo que caracteriza la espectacularidad de esta actividad deportiva.

Se revisaron las medidas reglamentarias, del campo de juego, así como parte del reglamento y se presentan algunas opciones de ejercicios preparatorios a través de actividades que podrán ser ejecutadas para la progresión de enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del futbol.

HISTORIA DEL FUTBOL SOCCER

Hace muchos siglos, en algún lugar alguien golpeó un objeto redondo con el pie, y ese fue el comienzo del juego mundial llamado "futbol". Nadie sabe dónde ni cuándo ocurrió. Los expertos han confirmado que el futbol se originó en Grecia, China, Japón, México y el Imperio Romano, pero no existen pruebas tangibles.

En la Inglaterra de la Edad Media se jugaba una especie de futbol en pueblos y ciudades en el que participaban veintenas de jóvenes. No había reglas, por lo cual se presentaban con gran frecuencia lesiones de consideración, así que los reyes Ricardo II y Enrique IV lo prohibieron. En la forma en que se efectuaba el juego, se utilizaban las manos y todo tipo de movimientos para arrebatar la pelota a quien la poseía.

El siguiente paso significativo fue cuando se le ocurrió a alguien pasar la pelota a un compañero durante la práctica de este deporte, pero esto sucedió bastante tiempo después.

Cuando se realizó el primer reglamento, el juego era todavía muy individualista. Pero ya se prohibió golpear o dar puntapiés a un contrario, lo cual se reemplazó con las entradas, otro arte que los jugadores ingleses asimilaron con gran naturalidad.

Los ingleses no inventaron el futbol, sino que lo convirtieron en un juego con señas e identidad.

Un grupo de catorce estudiantes de la Universidad de Cambridge redactaron las primeras reglas en 1848, lo que fue seguido por el establecimiento de la Asociación de Futbol (Football Association) en 1863 en la Freemasons Tavern de Lincoln's Inn Fields, Londres.

En la primera reunión de la recién fundada Asociación se trazó una serie de reglas, que prohibían llevar la pelota con las manos. Con lo cual, los partidarios de controlar el balón con la mano, iniciaron un nuevo juego llamado "rugby".

En 1871 se decidió que cada equipo limitaría a once jugadores. Había diez jugadores de campo y hubo que diseñar un nuevo reglamento que determinara la función del undécimo hombre: el portero.

La mayor parte de los cambios siguieron aconteciendo en Inglaterra: la institución de la Copa de la Asociación en 1888 y la formación de clubes, muchos de ellos profesionales en todo el país. La Revolución Industrial proporcionó a la clase alta el capital necesario para adquirir los nuevos terrenos que requería la práctica de este deporte. El futbol se convirtió, básicamente, en un deporte para la clase obrera, y se organizaron Ligas en cada ciudad y cada aldea para recompensar a los trabajadores con una actividad recreativa los sábados por la tarde, en las medidas que las jornadas de trabajo fueron de menos horas, este deporte fue ocupando el tiempo libre de ellos.

Para ayudar a regir el creciente número de juegos internacionales, los representantes de siete países europeos se reunieron en París el 21 de mayo de 1904, con objeto de discutir la formulación de una serie de reglas aceptables para todos. De esta reunión emergió la Federación Internacional de Futbol, Asociación, comúnmente conocida como F.I.F.A., una de las organizaciones deportivas internacionales más grandes, con 127 asociaciones nacionales como miembros. Este organismo se encarga de organizar y de promover los campeonatos mundiales de futbol. La International Board se encarga de revisar las reglas.

La competencia por la Copa del Mundo, que se disputa cada cuatro años en diferentes fechas que los Juegos Olímpicos, constituye el espectáculo deportivo más importante del mundo aparte de las Olimpiadas mismas. El futbol es el único deporte que cuenta con una verdadera serie mundial. Cada dos años se efectúan torneos de eliminación por regiones de países para decidir a los finalistas, que luego compiten en la Copa del Mundo.

América tiene dos regiones: CONCACAF y Sudamericana.

El futbol ocupa su sitio como uno de los principales deportes de conjunto en el país, por lo que el futuro del futbol en México es brillante, actualmente se le considera uno de los deportes que más se practica.

BREVE HISTORIA DEL FUTBOL SOCCER EN MÉXICO

En 1900, técnicos y mineros ingleses de la Compañía Real del Monte establecida en Pachuca, Hidalgo, integraron el "Pachuca Athletic Club", que puede considerarse el primer equipo de balompié organizado en México.

Al integrarse en 1902 la Liga de Futbol Asociación amateur, se organiza el primer campeonato nacional, con la participación de 5 equipos el México Cricket Club (estos tres últimos del D.F.), coronándose campeón el Orizaba.

En el segundo torneo (1903-1904), con los mismos equipos, resultó triunfador el México Cricket Club. En el tercero, se retiró el que fuera el primer campeón, el Orizaba, siendo sustituido por el Puebla A.C.; en esta ocasión el Pachuca fue el ganador.

Estos primeros campeones crearon inquietudes en otras localidades, fomentando la formación de nuevos equipos en diversos lugares del país.

El futbol tapatío se inicia con la fundación en 1906 del "Union Football Club", el cual dos años después adoptó su actual nombre de "Guadalajara". Este equipo, junto con el Atlas Nacional, Oro y otros,

participó durante largo tiempo en torneos puramente locales, habiendo ingresado a la Liga Mayor hasta 1943, conquistando sus primeros campeonatos en 1956-57.

En 1913, en el D.F., son los hispanos los que crean su primer Club: el España. A continuación Amicale Francaise, Deportivo Español, Germania, Junior, América, Asturias, Cataluña y Aurrerá.

En Veracruz, se forma el Veracruz Sporting Club, primer equipo de este puerto. Posteriormente surgen el Iberia, A.D.O., y Moctezuma en la ciudad de Orizaba, disputándose la supremacía en el fútbol regional. De todos esos clubes, el Veracruz actual ha sido un digno representante hasta la fecha, habiendo conquistado el título de campeón en varias ocasiones.

En el centro del país, en Guanajuato, surge el Deportivo Irapuato; su creación fomentó la popularización de este deporte en la región, organizándose campeonatos internos. La aparición del León Atlético provoca controversias y pasiones que vienen a robustecer el creciente interés y afición.

En Nuevo León, surge en 1945 la "Selección Monterrey" y de ahí, en ese mismo año, el Club Monterrey el que poco tiempo después se vio parcialmente desintegrado al ocurrir un lamentable accidente de carretera en el que resultaron lesionados la mayor parte de los jugadores, desapareciendo una vez terminado el torneo de ese año; en 1952 resurge con el nombre de "Asociación Deportiva de Monterrey, A.D.

En casi todos los Estados y en el D.F. brotan inquietos y entusiastas gran cantidad de equipos que enriquecen este deporte: Toluca, Tampico, Atlante, Necaxa, Marte, León, Puebla y Celaya, etc.

Muchas fueron las organizaciones que se crearon para tal fin, pero fue hasta el 24 de junio de 1929 cuando se constituyó la Federación Mexicana de Fútbol, la cual, el 17 de mayo de 1929 presentó su solicitud de ingreso a la máxima institución mundial de fútbol: F.I.F.A.

El desarrollo de este deporte en México alcanzó su culminación al obtenerse la sede para la competencia final del IX Campeonato Mundial de Fútbol que se llevó a cabo en 1970 con gran esplendor y entusiasmo.

REGLAS Y ELEMENTOS DEL FUTBOL SOCCER

A continuación se mencionan algunas de las reglas y elementos que se consideran de mayor importancia para nuestro Curso.

El terreno de juego

El fútbol se juega en un campo rectangular, cuya longitud no deberá ser mayor de 120 m, ni menor de 90 m y su anchura no mayor de 90 m, ni menor de 45 m. Una línea atraviesa el campo a la mitad en sentido horizontal, el centro del terreno es indicado por una marca conveniente y se traza allí un círculo central con radio de 9.15 m. La adaptabilidad del juego a las dimensiones del terreno es una de sus ventajas sobresalientes. (Fig. 3.1)

En cada esquina del campo se fijarán banderolas sobre un poste de una altura no menor a 1.50 m y estas banderolas permanecerán en su sitio durante todo el juego.

En cada esquina se traza un arco cuyo radio mide 1.00 m dentro del terreno de juego. El saque de esquina se hace precisamente desde esta zona.

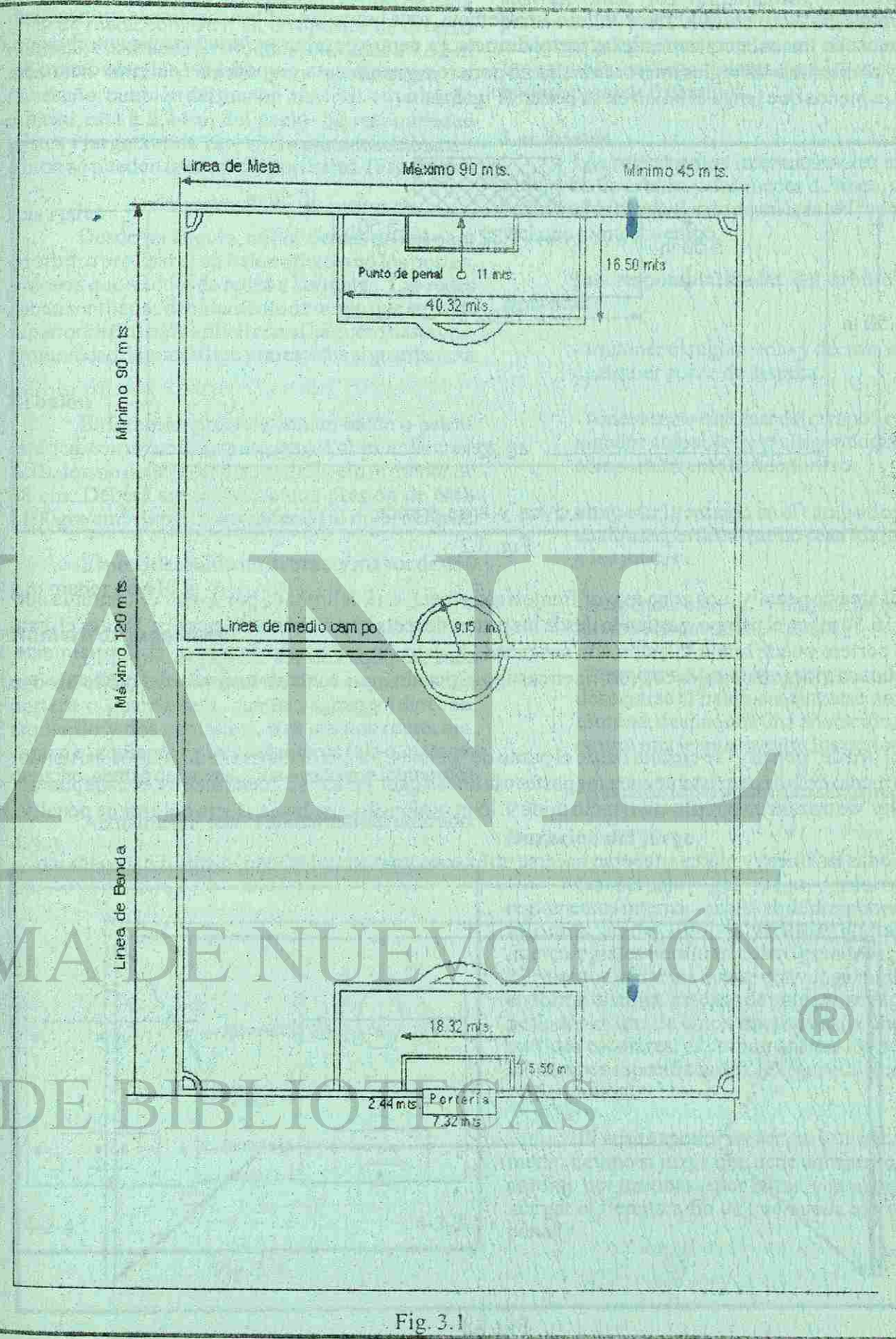


Fig. 3.1

Frente de cada meta está el área de gol o área de meta, zona limitada por líneas continuas que penetran 5.50 m, hacia las líneas laterales desde las partes de meta. Es dentro de esta zona donde se ejecuta el saque de meta y conforme a las reglas internacionales un portero o guardameta, no podrá ser cargado dentro de esta área, a menos que tenga el balón en su poder. (Fig. 3.2)

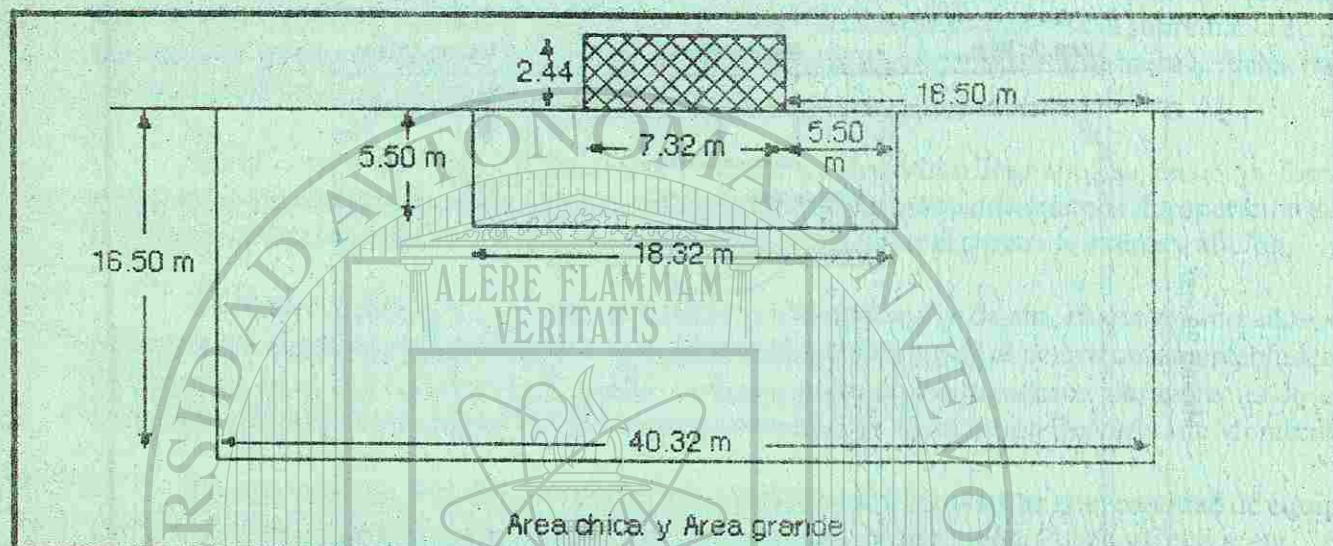


Fig. 3.2

El área de penal, una zona mayor frente a cada meta, está delimitada por una línea continua que penetra (16.50 m) en el campo, partiendo desde los postes de meta hacia las líneas laterales. Esta es el área donde el portero puede tomar el balón con sus manos. Cualquier infracción de las reglas normalmente provocaría un tiro libre directo, se convertiría en castigo o "penalty" si se comete un jugador defensor en esta área.

El tiro de "penalty" se ejecuta desde el punto de "penalty", a una distancia de 11 metros partiendo del punto medio de la línea existente entre los postes o la línea de gol y medirá 22 centímetros, en cada punto de "penalty" se trazará un círculo cuyo radio mide 9.15 m prolongándose hacia afuera del área de penal.

Todas las líneas y marcas deberán hacerse utilizando un material blanco, distintivo y no tóxico.

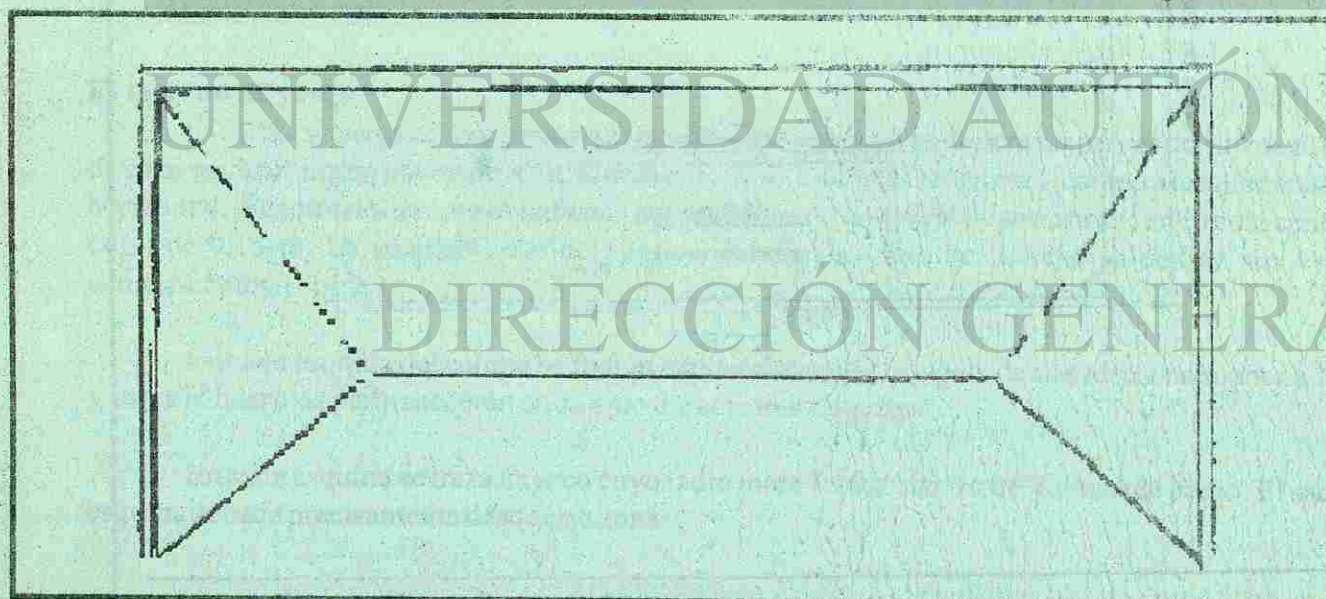


Fig. 3.3

Las metas

Las metas, que se fijan en el centro de cada línea de meta, consisten en dos postes de diverso material, cuadrados o redondos, clavados a 7.32 m medición interior, unidos por un larguero o travesaño, también del mismo material, cuyo borde inferior está a 2.44 m del suelo. Se recomiendan postes y largueros de 12 x 12 cm pintados de blanco o bien se pueden usar metas portátiles. (Fig. 3.3)

Las redes

Desde un ángulo, es por demás difícil para un árbitro precisar si un balón cruzó o no los postes, a menos que se dote de redes a las metas. Las redes deben ser fijadas debidamente de modo que su parte superior se extienda a nivel con el larguero hasta una profundidad de unos 61 cm y no estorbe al guardameta.

El balón

El fútbol se practica con un balón o pelota esférica, con una cubierta de cuero. La circunferencia del balón no deberá ser mayor de 70 cm ni menor de 68 cm. Deberá ser inflado a una presión de 600-1100 grs/cm² (0.6-1.1 atmósferas) al nivel del mar.

El peso del balón no deberá ser mayor de 450 g ni menor de 410 g.

Número de jugadores

El fútbol es jugado por dos equipos, cada uno de ellos, con no más de once jugadores: un portero o guardameta, cuatro zagueros (derecho, izquierdo y dos centrales), tres medios (derecho, centro e izquierdo) y tres delanteros (ala o extremo derecho, centro delantero y ala o extremo izquierdo).

Actualmente, este es el sistema más utilizado:

4-3-3.

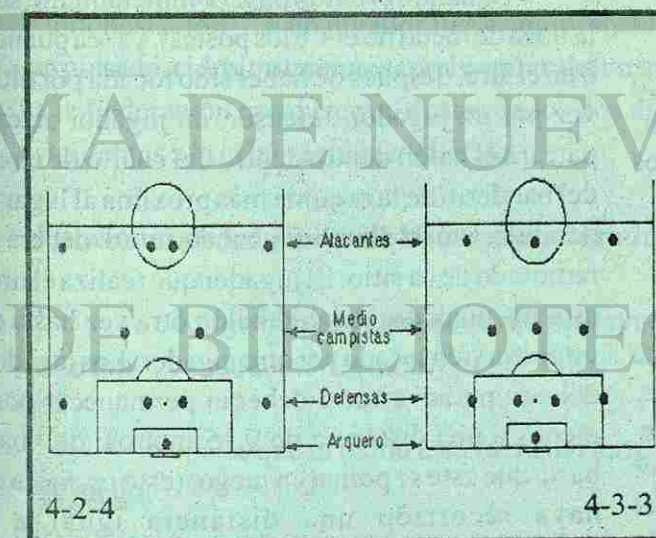


Fig. 3.4

Los reglamentos internacionales admiten 3 sustituciones; los reglamentos intercolegiales permiten la participación de 16 jugadores en cualquier juego, que pueden ser sustituidos sin limitaciones, en juegos internacionales amistosos no podrán pasar de 5 cambios.

Los Jueces

Los reglamentos internacionales exigen el trabajo de un árbitro y dos jueces de línea, uno para cada línea de banda siendo aquél la autoridad máxima y el que toma el tiempo.

Las responsabilidades del árbitro son las siguientes:

- Imponer el reglamento y decidir sobre cualquier punto de disputa.
- Amonestar o expulsar del campo a cualquier jugador culpable de mala conducta o de comportamiento antideportivo.
- Impedir la entrada en el campo de juego de cualquier persona que no sean los jugadores y los jueces.
- Suspender el juego si, a su juicio, un jugador ha sido lesionado seriamente.
- Permitir sustituciones sólo cuando va a despejarse el balón o a lanzarse un tiro de esquina, después de una anotación, cuando ocurra una lesión, o entre los periodos.
- Las decisiones del árbitro serán inapelables.

Duración del juego

La duración del juego conforme a los reglamentos internacionales es de dos periodos de 45 minutos cada uno, pero los reglamentos intercolegiales permiten cuatro periodos iguales de 22 minutos, a menos que se convenga mutuamente en forma distinta. En caso de empate, se jugarán dos periodos extras de cinco minutos cada uno. En los partidos escolares, es común acortar los periodos a los tiempos específicos de Liga (generalmente de 12 o 15 minutos).

El árbitro podrá prolongar la duración de un medio tiempo si juzga que debe compensar tiempo perdido por lesiones o por faltas, y también puede alargar el tiempo a fin de que pueda ejecutarse un penalty.

Fuera de juego (off side)

Un jugador estará fuera de juego (o en off-side) cuando se halle más cerca de la línea de meta de su adversario que el balón, en el momento en que éste sea jugado, a menos que:

- El jugador esté en su propia mitad del terreno de juego.

- Hay dos jugadores adversarios entre él y la meta adversaria.

- El balón haya sido tocado o jugado por un adversario por última vez.

- Recibe el balón directamente de un saque de meta, de un saque de esquina, de un saque de banda, o cuando el balón sea tirado al suelo por el árbitro.

Un jugador en posición de fuera de juego no será castigado a menos que, a juicio del árbitro, estorbe el juego, moleste o discuta con un adversario o trate de sacar ventaja.

Tiro de penalty

Si un jugador defensor comete una falta (que de ordinario significaría la concesión de un tiro libre directo) dentro del área penal (no importe la posición del balón) se concede un tiro de penalty. La falta tiene que ser deliberada.

El tiro de penalty se ejecuta desde un punto marcado dentro del área penal, a la distancia de 11 m. del punto medio de la línea de meta trazada entre los postes del marco.

Saque de banda

Cuando el balón rebasa completamente una línea de banda, o lateral, ya sea por tierra o en el aire, deberá ser arrojado hacia el interior del campo desde el punto en el cual cruzó la línea, en cualquier dirección, por un jugador del equipo contrario al del jugador que lo tocó por última vez. En el momento de ejecutar el saque de banda, el lanzador debe dar el

frente al campo de juego, y alguna parte de ambos pies deberá estar en el suelo, ya sea sobre la línea o atrás de ella. El lanzador debe usar ambas manos y arrojar el balón desde atrás y por encima de su cabeza. El balón estará en juego en cuanto sea arrojado, pero el lanzador no podrá volver a tocar la pelota hasta que lo haya hecho otro jugador.

Saque de meta

Cuando la totalidad del balón cruce la línea de meta (sin penetrar entre los postes), ya sea por tierra o en el aire, después de haber sido tocada por última vez por un jugador atacante, un jugador defensor deberá poner en juego el balón pateándolo directamente hacia el interior del campo, más allá del área penal, desde cualquier punto dentro de la mitad del área de meta más cercana al punto en que el balón cruzó la línea. Si el balón no ha sido pateado más allá del área de penalty, la patada se repite. El jugador que haya ejecutado el saque no podrá volver a jugar la pelota hasta que ésta haya sido tocada por otro jugador. Si se comete una infracción a esta regla, se otorgará un tiro libre al adversario en el sitio en que se haya cometido la falta. Los jugadores contrarios deberán permanecer fuera del área de penalty hasta que la pelota esté fuera de esa área.

Tiro de esquina (Corner)

Cuando el balón pase completamente sobre la línea de meta (no entre los postes), ya sea por tierra o en el aire, después de haber sido tocada por última vez por un jugador defensor, un jugador atacante pateará el balón dentro del cuarto de círculo del banderín de la esquina más próxima al lugar por donde cruzó la línea. El banderín no deberá ser removido de su sitio. El jugador que realiza el tiro de esquina no podrá jugar el balón otra vez hasta que éste haya sido tocado por otro jugador. Los jugadores del equipo adversario deberán permanecer por lo menos a una distancia de 9.15 metros del balón hasta que éste se ponga en juego, (esto es, hasta que haya recorrido una distancia igual a su circunferencia). De este tiro podrá anotarse un gol directamente.

Funciones del árbitro

- Las decisiones del árbitro son inapelables.

- El árbitro tendrá poderes discrecionales desde el instante en que entra en el campo de juego, y sus facultades para imponer sanciones abarcarán hasta las faltas cometidas durante una interrupción temporal del juego, o mientras el balón está fuera de juego.

- El árbitro deberá abstenerse de sancionar determinado castigo, si estima que el mismo, por determinadas causas, beneficia al equipo infractor en lugar de perjudicarlo; esto es, debe aplicar lo que ha dado en llamarse "la ley de la ventaja".

- El balón no podrá ser cambiado durante el partido, a menos que lo autorice el árbitro.

- No es necesario que el árbitro toque el silbato para dar la señal de reanudación del juego después de una interrupción; bastará un movimiento de su mano, si así lo desea.

- Cuando el árbitro tenga que amonestar a un jugador, lo llamará a su presencia y claramente le expondrá que queda advertido, usando la palabra "amonestación". Si un jugador fuese amonestado o expulsado, el árbitro comunicará el nombre del mismo a la Federación competente, dentro de los dos días siguientes a la celebración del partido.

Funciones de los jueces de línea (Abanderados)

Se designarán dos jueces de línea para ayudar al árbitro, y sus funciones incluyen:

- Señalar que el balón está fuera del terreno de juego.

- Cuándo debe ejecutarse un tiro de esquina,

saque de meta.

- Indicará cuál equipo deberá ejecutar el saque de banda.

También los jueces de línea indican al árbitro, con una señal, cuándo un jugador está fuera de juego, cuándo se juega brusca e incorrectamente, pero las señales de los jueces de línea no son indicaciones para que se detenga el juego.

Técnicas de participación (Fundamentos)

El fútbol es un juego de conjunto, pero el equipo está formado por individuos que, si no han dominado ciertas habilidades fundamentales, no pueden cooperar con sus compañeros en el buen desempeño del equipo ni obtener satisfacción personal del juego.

Los fundamentos técnicos de este deporte son:

- conducción del balón
- pases
- recepción
- tiro a gol
- dribblar (engaño)
- posición fundamental y desplazamientos
- dominio del balón
- saque de banda
- portereo

Cada técnica es bastante independiente de los demás, así que no puede decirse que una sea más importante que los otros.

A continuación realizaremos una descripción de cada uno de los fundamentos o habilidades fundamentales, cabe recordar que durante este módulo solo se verán los aspectos más generales de este deporte, tanto en forma teórica como práctica, ya que no es el propósito formar futbolistas o integrar equipos de dicho deporte, sino que por medio de esta actividad deportiva trabajará cada alumno las capacidades físicas condicionales y coordinativas que se han presentado en los módulos anteriores.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FUTBOL SOCCER

POSICIÓN FUNDAMENTAL Y DESPLAZAMIENTOS

DOMINIO DEL BALÓN

CONDUCCIÓN DE BALÓN

TOQUE DE BALÓN Y PASES

RECEPCIÓN

TIRO A GOL

DRIBLING

SAQUE DE BANDA

PORTEREO

La carrera
Laterales
El salto

Con el empeine
Con el muslo
Con la cabeza

Con la parte interna del pie
Con la parte externa
Con el empeine
Con la punta del pie

Con la parte interna del pie
Con la parte externa
Empeine: total
externo e interno
Punta del pie
Talón
Rodilla
Cabeza

Pie
Muslo
Abdomen
Pecho
Cabeza

Pie
Cabeza

Simple
Compuesto

Recoger
Desviar
Rechazar
Tenderse
Interceptar
Utilización de los pies
Cerrar el ángulo del tiro
Ubicar a los defensas
Despejes

Conducción del balón

Conducir el balón es llevarlo lo más cerca de los pies, de ser posible, sin verlo de manera directa, sabiendo constantemente dónde y como se encuentra, y en un momento dado dar un pase, hacer un tiro a gol o evitar y rebasar a un contrario por medio de un engaño (regate o dribblar).

A continuación se enlistan las formas en que se puede conducir el balón, sus descripciones son:

- a) con la parte interna del pie
- b) con la parte externa del pie
- c) con el empeine
- d) con la punta del pie

a) Con la parte interna del pie:

El procedimiento para conducir el balón con la parte interna del pie es muy sencillo. Se hace una torsión del pie hacia afuera, llevando la punta de lado. Para pegarle a la pelota, se hace con la parte en que está el arco del pie, es decir, la parte central, entre la punta y el talón (Fig. 3.4)

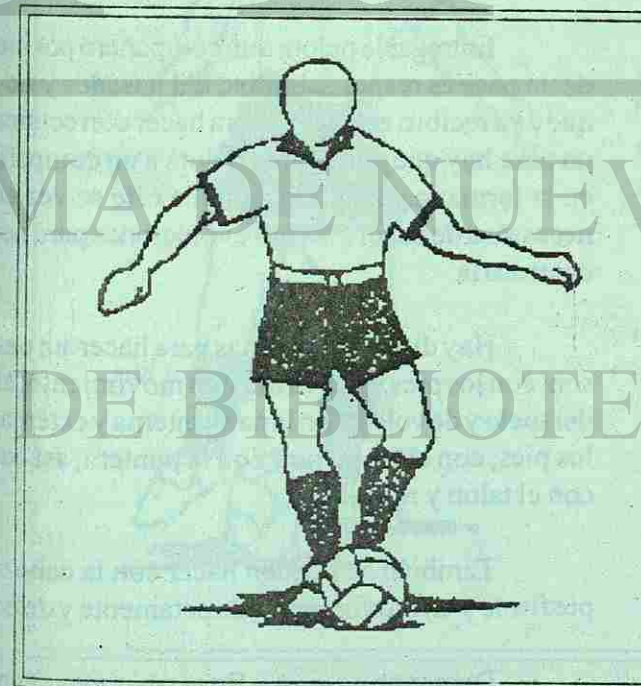


Fig. 3.4 Con la parte interna del pie

b) Con la parte externa del pie:

Conducir con la parte externa del pie es un poco más fácil, porque la torsión del pie es al revés, es decir, la punta va hacia dentro; como la pelota se lleva con la parte central, entre la punta y el talón, hay más control de la bola y al dar pase, la postura resulta cómoda. (Fig. 3.5).

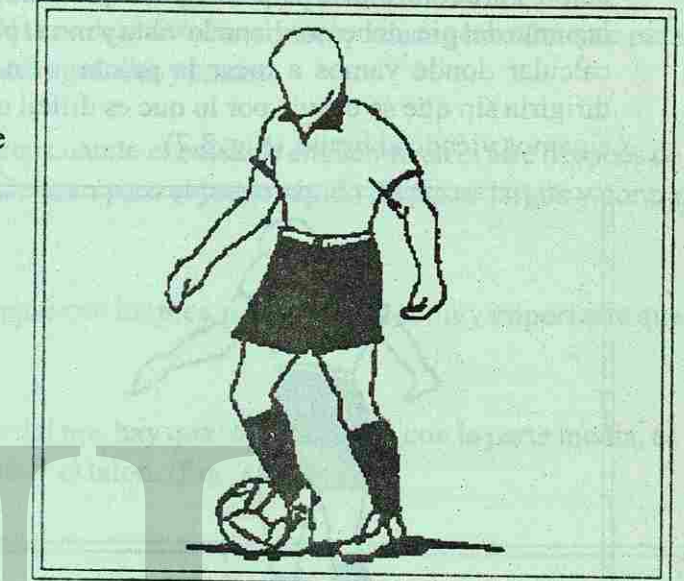


Fig. 3.5 Con la parte externa del pie

c) Con el empeine:

La conducción con el empeine se usa tanto como los modos anteriores, pero en vista de que también resulta un poco difícil controlar la bola, es necesario practicar más para dominarla. Hay que acomodar primero la punta del pie de frente y abajo del balón para que al llegar al empeine sea éste el que haga el impulso hacia adelante. (Fig. 3.6)



Fig. 3.6 Con el empeine

d) Con la punta del pie:

Cualquiera diría que la manera más sencilla de conducir el balón consiste en hacerlo con la punta del pie en vista de que la pelota se toca con la superficie más pequeña de éste; pero es precisamente por esto, por lo que resulta más difícil controlar el balón. Para controlar el pequeño golpe que se da con la punta del pie, debemos bajar la vista y mirar para calcular donde vamos a tocar la pelota a fin de dirigirla sin que se desvíe por lo que es difícil que sigamos viendo al frente. (Fig. 3.7)



Fig. 3.7 Con la punta del pie

Resumiendo lo anterior, diremos que la principal finalidad de las diversas formas de conducir el balón consisten en dominarlo de manera que "obedezca" los toques que se le dan al balón, para que esté siempre cerca de nosotros y vaya donde queramos dirigirlo sin necesidad de estarlo viendo directamente.

Sólo podremos conseguir lo dicho si aprendemos los fundamentos y los practicamos constantemente.

PASES

Interna con el pie
Externa con el pie
Empeine del pie
Punta del pie
Talón
Rodilla
Cabeza

Pases:

Conducir es la acción de controlar el balón cerca de nosotros. Este control no es otra cosa que pequeños pases que nos hacemos a nosotros mismos para llevar el balón de un lugar a otro. Pero este fundamento no estaría completo si no hubiera otra forma de llevar el balón más rápidamente y a mayores distancias, para lo cual hacemos uso del pase.

De acuerdo con lo anterior, diremos que el pase es la acción de hacer llegar el balón más rápidamente y a distancias cortas o largas a nuestros compañeros de equipo, para que éstos ejecuten otra acción.

En cuanto un jugador tiene la pelota, podemos considerar que está a la ofensiva, y mientras un equipo controle el balón a base de pases serán mayores sus oportunidades de hacer goles y, por lo tanto, de ganar partidos.

El objetivo del juego de fútbol es hacer "goles" (ofensiva) y no dejárselos hacer (defensiva).

Los pases son la fase más importante de la ofensiva pues gracias a ellos no sólo controlamos la pelota, sino que muchas veces no permiten anotar goles.

Entregar la pelota a un compañero por medio de un pase es responsabilidad del pasador y no del que va a recibir; entonces, para hacer correctamente un pase hay que entregar la pelota a un compañero en la forma más sencilla, sin que éste se vea en la necesidad de hacer muchas evoluciones para poder controlarla.

Hay diferentes formas para hacer un pase: con los pies, a pie firme y en movimiento; al ras del suelo y de volea; con la parte interna y externa de los pies, con el empeine y con la puntera, así como con el talón y rodilla.

También se pueden hacer con la cabeza, a pie firme y en movimiento; directamente y de bote.

Damos un pase a pie firme o parados cuando la pelota se encuentra quieta, como por ejemplo, después de una falta (castigo) o bien, después de que

se ha recibido y parado totalmente, o también cuando estamos parados nos viene la pelota y hacemos el pase si detenerla.

Los pases en movimiento son aquellos que se hacen cuando el jugador va cambiando o corriendo, ya sea porque esté conduciendo el balón o porque al ir corriendo le llegue el balón y sobre la marcha haga el pase.

El pase se hace al ras del suelo cuando la pelota no deja de tocar el piso, y se usa generalmente para jugadas de pases en corto y rápidas, contra adversarios grandes y lentos.

Los pases de volea, son aquellos que se hacen cuando el balón se encuentra en el aire después de haber botado o de venir directamente por arriba. Se usan para el juego rápido de pases largos y contra adversarios de pequeña estatura.

Ya hemos dicho cómo y cuando se hace un pase con los pies, pero también es muy importante que sepan con qué parte del pie se deben hacer.

Cuando se hace un pase con la parte interna del pie, hay que tocar la pelota con la parte media, es decir, con el arco, el cual se encuentra entre la punta y el talón. (Fig. 3.8)

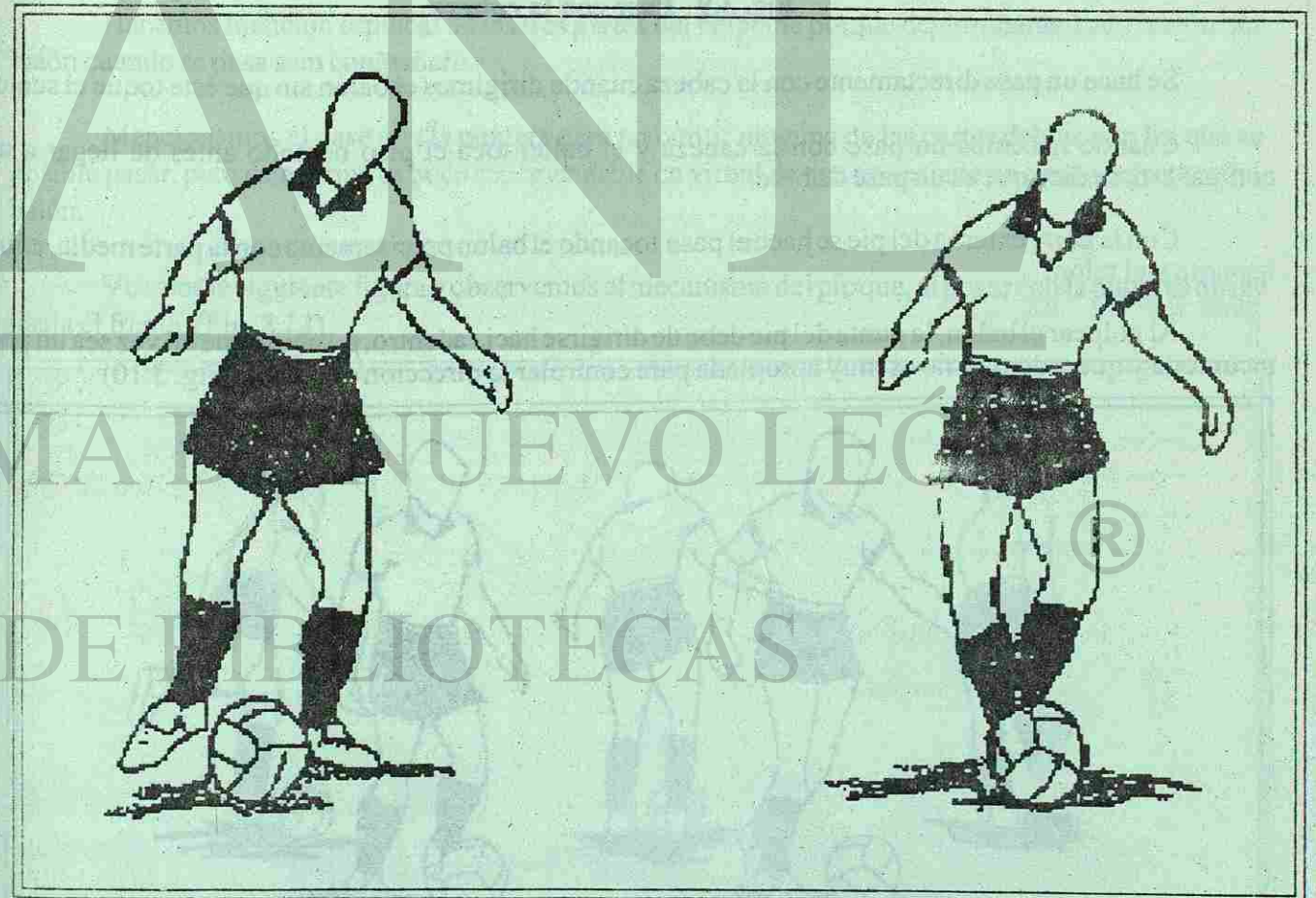


Fig. 3.8 Pase con la parte interna del pie

Aparentemente, la posición del pie es incómoda, porque la punta del pie debe dirigirse hacia afuera. Sin embargo, este pase es la manera más eficaz para controlar la dirección del balón.

Los pases a pie firme con la cabeza son aquellos en que, estando parados, recibimos el balón por arriba y le pegamos con la cabeza para dirigirlo a un compañero. (Fig. 3.9)

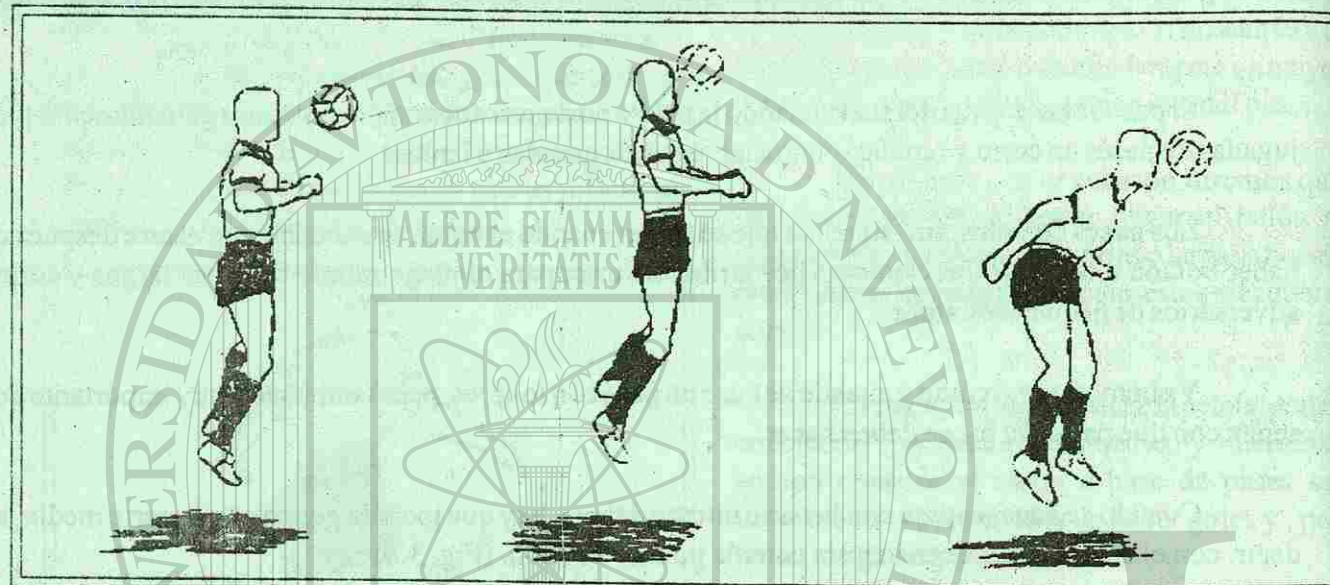


Fig. 3.9 Pase con la cabeza

Se hace un pase directamente con la cabeza cuando dirigimos el balón sin que éste toque el suelo.

Cuando hacemos un pase con la cabeza y el balón toca el piso botando antes de llegar a un compañero, se dice que es un pase de bote.

Con la parte externa del pie se hace el pase tocando el balón precisamente con la parte media, entre la punta y el talón.

Al golpear el balón, la punta del pie debe dirigirse hacia adentro, posición que tal vez sea un poco incómoda y que, además, no es muy apropiada para controlar la dirección del balón (Fig. 3.10)

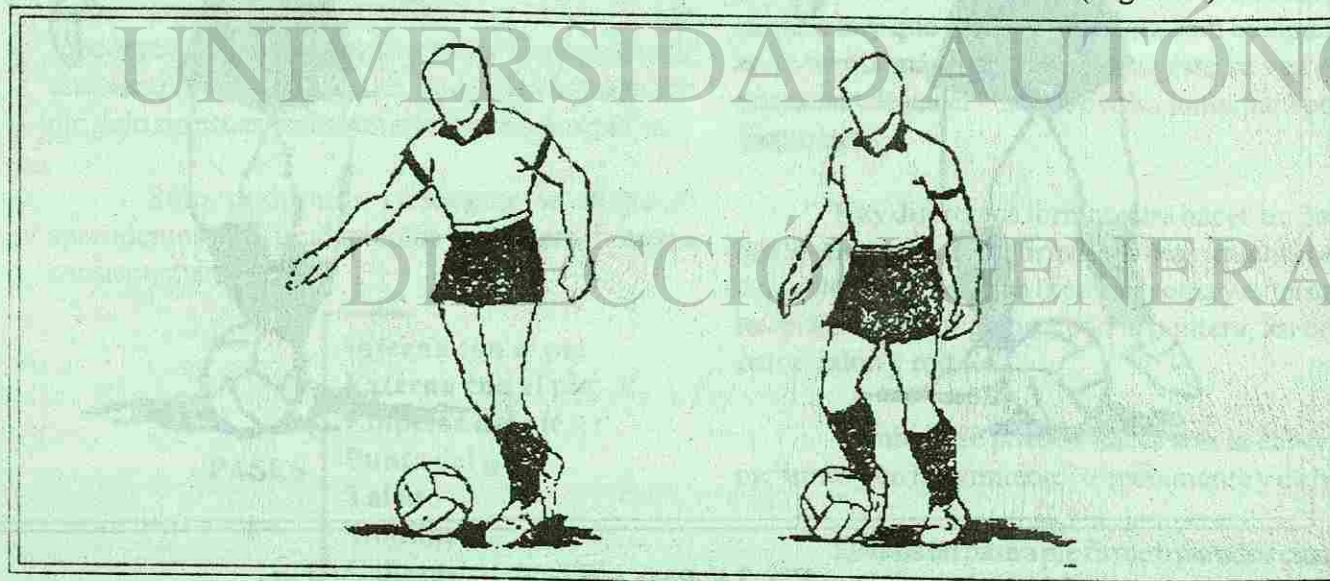


Fig. 3.10 Pase con la parte externa del pie

El pase con el empeine se hace para darle más fuerza. Debemos considerar que el empeine se divide en tres partes: izquierda, central y derecha; al golpear con la parte izquierda debemos dirigir la punta del pie un poco hacia afuera; cuando lo hacemos con la parte central, la punta del pie se dirigirá hacia el frente, y cuando se golpea con la parte derecha, la punta se dirigirá hacia dentro. (Fig. 3.11)

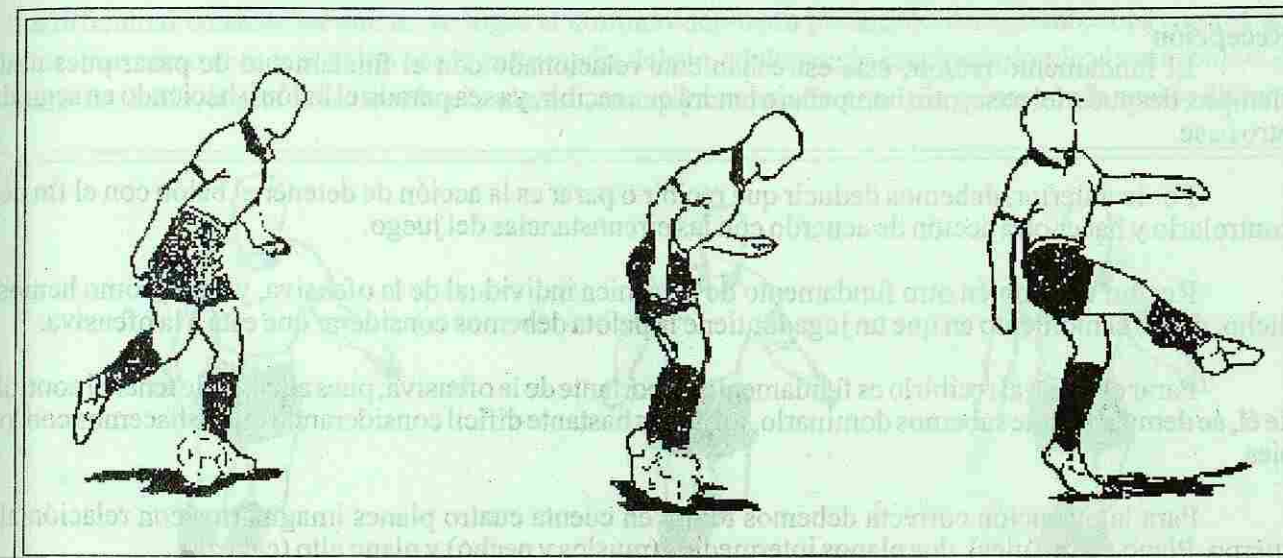


Fig. 3.11 Pase con el empeine

Hacemos mención especial de las tres partes del empeine porque determinarán la dirección del balón cuando se pasa a un compañero.

Mencionamos el pase con la puntera para no omitir ninguna de las partes del pie con las que es posible pasar, pero esta forma es poco recomendable en virtud de que no se tiene un control efectivo del balón.

Veamos la siguiente figura y observemos el mecanismo del pie que, al pegar con la punta se dirige hacia el frente. (Fig. 3.12).

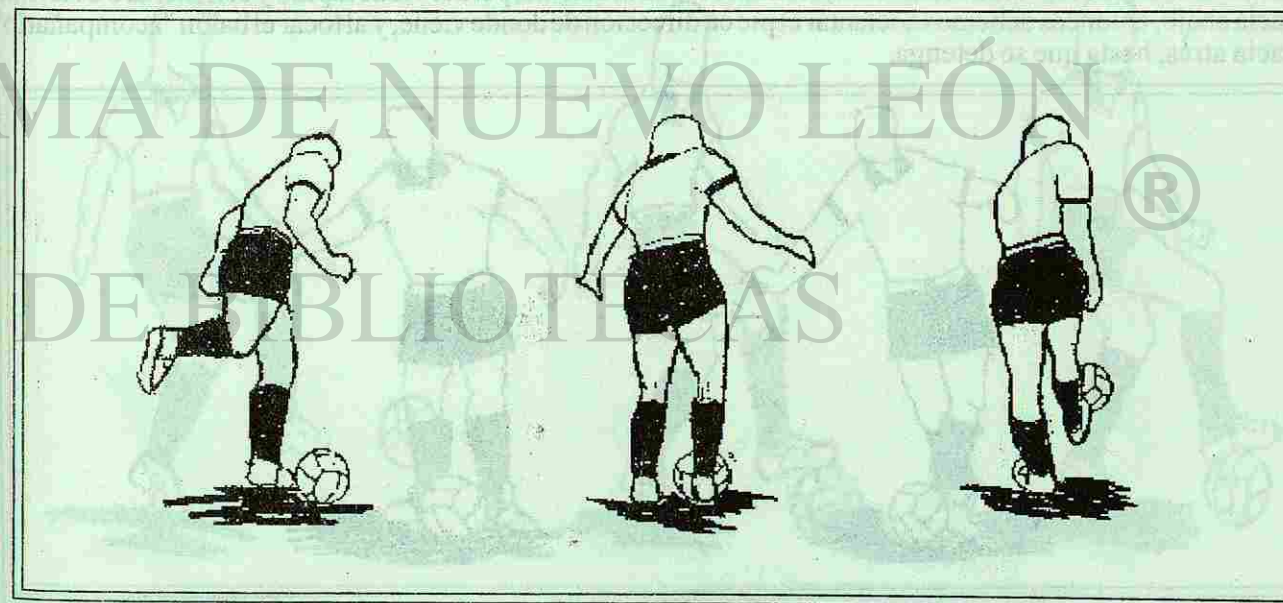


Fig. 3.12 Pase con la punta del pie

RECEPCIÓN

Pie
Muslo
Abdomen
Pecho
Cabeza

Recepción

El fundamento recibir, está estrechamente relacionado con el fundamento de pasar pues casi siempre, después del pase, otro compañero tendrá que recibir, ya sea parado el balón o haciendo en seguida otro pase.

Por lo anterior, debemos deducir que recibir o parar es la acción de detener el balón con el fin de controlarlo y hacer otra acción de acuerdo con las circunstancias del juego.

Recibir es también otro fundamento de la técnica individual de la ofensiva, ya que, como hemos dicho, desde el momento en que un jugador tiene la pelota debemos considerar que está a la ofensiva.

Parar el balón al recibirlo es fundamento importante de la ofensiva, pues además de tener el control de él, se demuestra que sabemos dominarlo, lo cual es bastante difícil considerando que lo hacemos con los pies.

Para la recepción correcta debemos tomar en cuenta cuatro planos imaginarios con relación al cuerpo. Plano abajo (pies), dos planos intermedios (muslos y pecho) y plano alto (cabeza).

Se sugiere que las mujeres hagan la recepción con el abdomen en lugar de con el pecho.

Lo ideal sería que cuando recibimos y paramos un balón, éste quedara siempre muy cerca de nosotros, y aunque no es posible lograrlo siempre, debemos considerar que es una buena recepción cuando el balón queda más o menos a un metro de nosotros y de manera que esté a nuestro alcance.

En el plano bajo o con los pies, podemos recibir o parar con la parte interna, externa, con la planta y con el empeine.

Para hacerlo con la parte interna del pie (izquierdo o derecho) observemos la secuencia número 1, que nos muestra que los pies deben hallarse separados un poco y el pie que va a parar está adelantado, con la punta hacia el frente y levantando poco del suelo. El balón debe tocarse con el arco (parte media del pie) sin hacer fuerza. Si el balón viene lento, el simple toque lo detiene, pero si viene rápido y con fuerza o de arriba hacia abajo, entonces debemos adelantar el pie en dirección de donde viene, y al tocar el balón "acompañarlo" hacia atrás, hasta que se detenga.

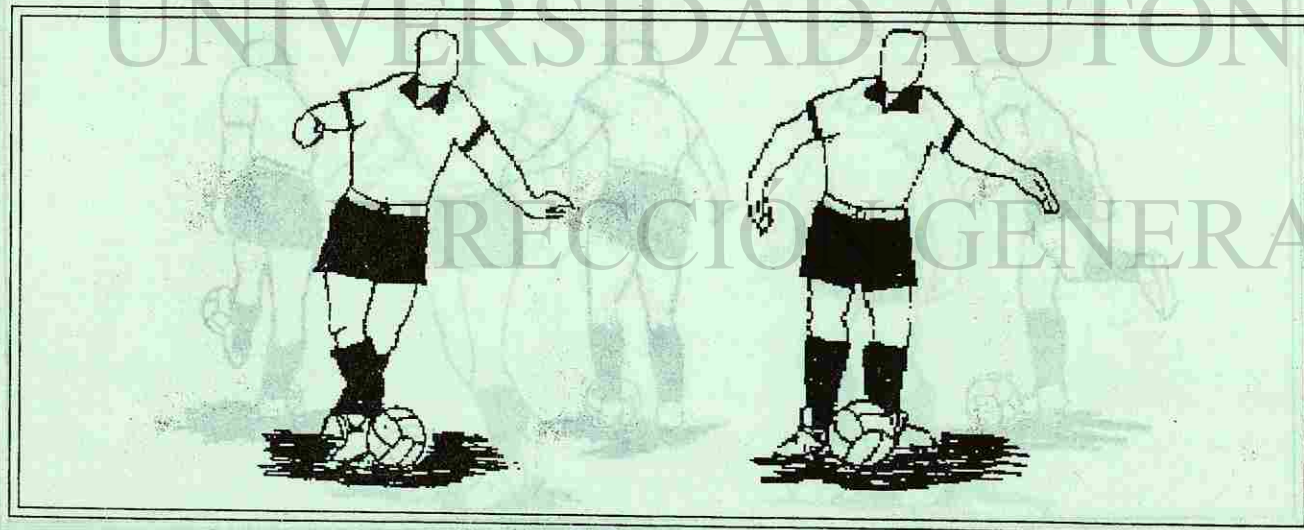


Fig. 3.13 Secuencia 1

La acción descrita a pie firme puede hacerse también sobre la carrera; en este caso no es necesario que el balón se detenga, sino que al tocarla, siga el mismo curso de la marcha a corta distancia nuestra.

La parada con la parte externa del pie (secuencia No. 2) es más difícil y, por lo tanto, de poco uso. La dificultad consiste en que no se logra el dominio del balón parándolo firmemente. Las figuras nos muestran cómo se toca el balón con la parte media del pie, adelantando éste hacia donde viene el balón. Al hacer contacto, la pierna se lleva hacia adentro, amortiguando la fuerza de la pelota con la cual se detiene.

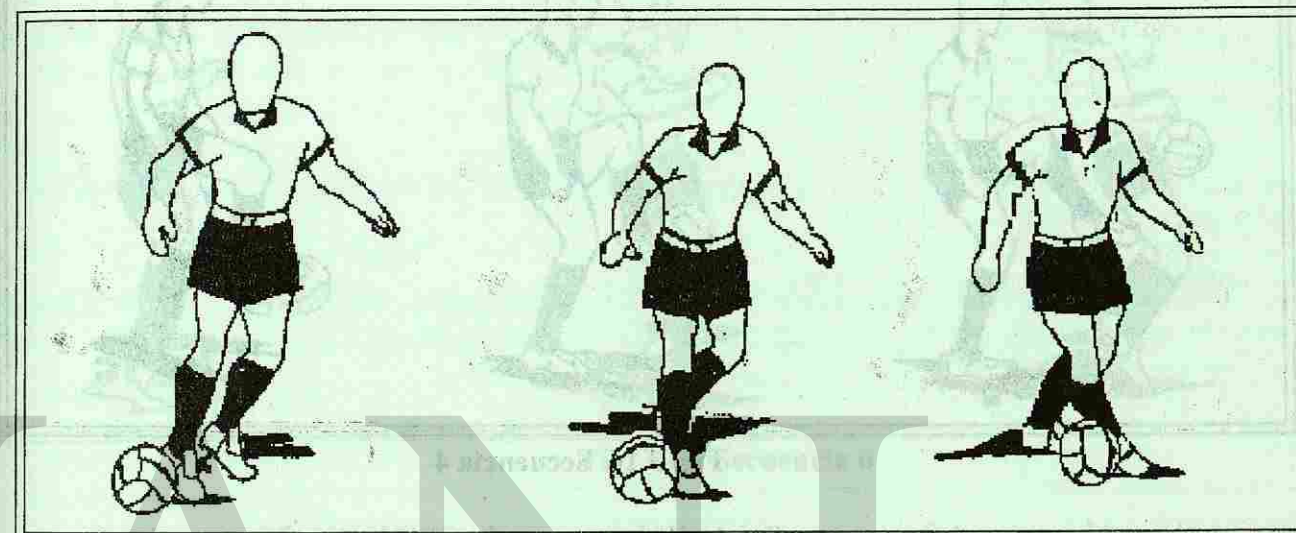


Fig. 3.14 Secuencia 2

Dominar el balón parándolo con la planta del pie (secuencia No. 3) es otro recurso de la técnica de recepción. Las figuras nos muestran que el jugador en el momento de venir el balón, debe adelantar el pie para encontrarlo. Cuando se hace contacto con el balón, debe calcular la velocidad para poder sujetarlo con la planta del pie.

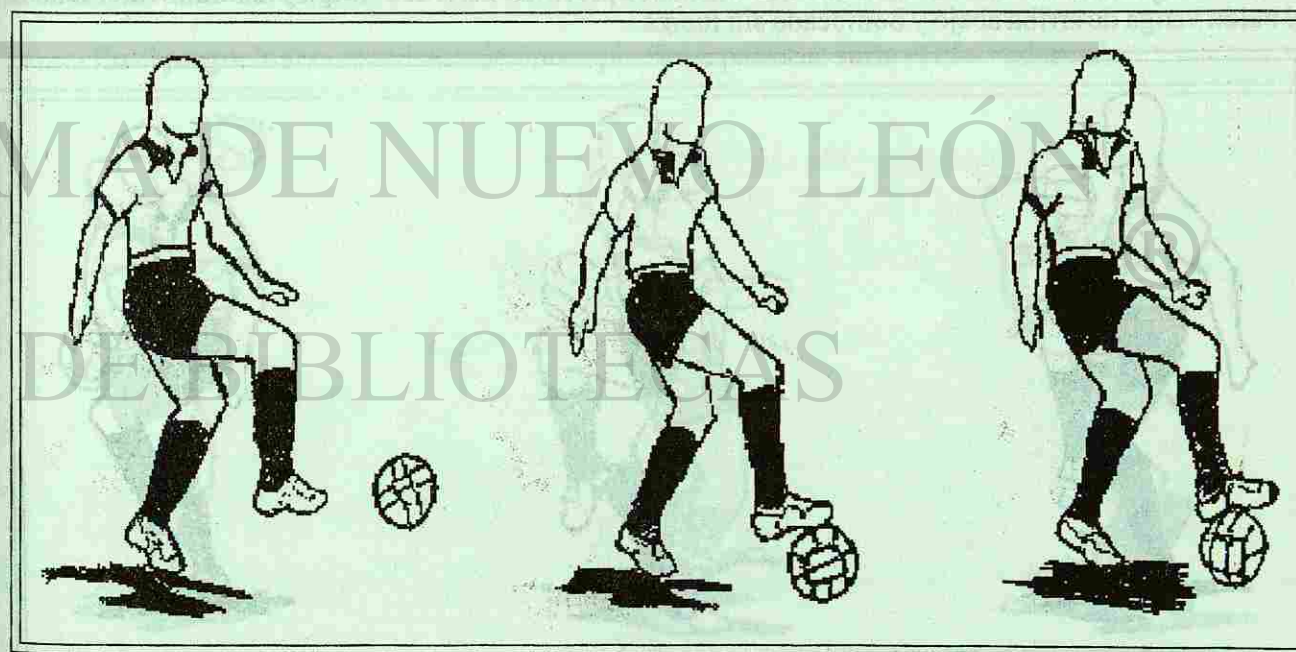


Fig. 3.15 Secuencia 3

Finalmente del plano inferior tenemos la recepción o paradas con el empeine. Observando la secuencia número 4, vemos que el balón viene de arriba hacia abajo y que el jugador adelanta la pierna casi estirada, calcula el momento en que el balón va a hacer contacto con el empeine y relaja los músculos de la pierna y el pie. Al tocar el balón, pierde parte de su fuerza; inmediatamente, la pierna se flexiona hacia atrás "acompañando" el balón en su trayectoria descendente y quitándole con esto el resto de la fuerza que traía, con lo que caerá suavemente al suelo muy cerca de nosotros.

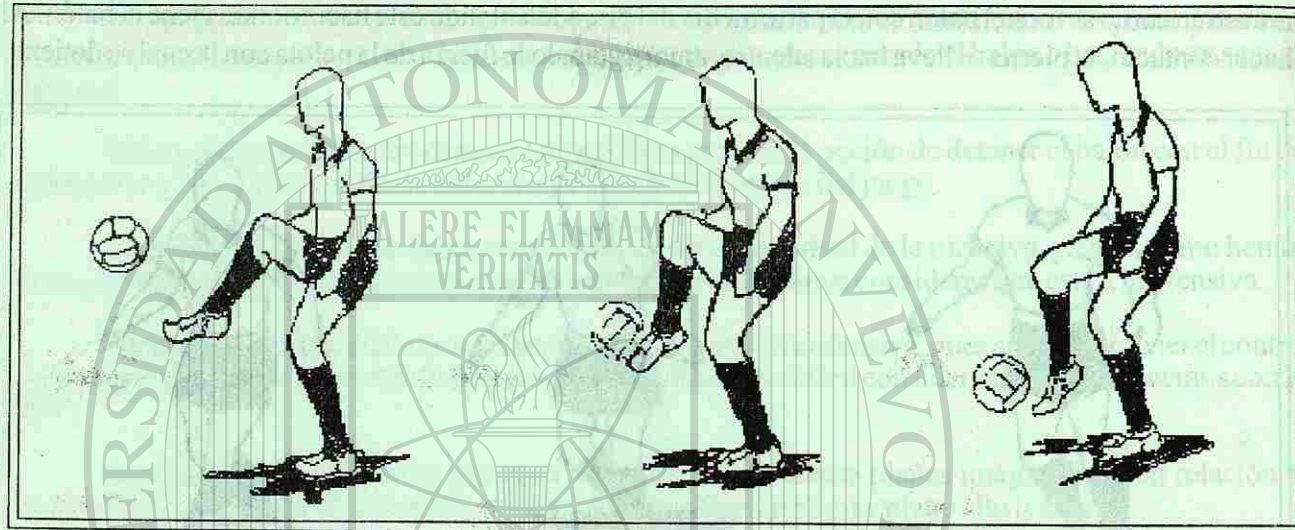


Fig. 3.16 Secuencia 4

Ahora veamos los planos intermedios donde se presentarán también en cada secuencia.

La secuencia No. 5, nos muestra que el jugador parado recibe el balón con el muslo (que puede ser cualquiera de los dos) flexionando la pierna al frente. Al tocar el balón con la parte media del muslo (entre la rodilla y la cadera). Esta se hará un poco hacia abajo con el fin de amortiguar el golpe y que el balón pierda la fuerza que traía. Entonces se deja caer el balón hacia los pies y cualquiera de éstos se encargará de pararlo totalmente si es necesario.

La ejecución de este fundamento debe hacerse a pie firme durante el juego y naturalmente, cuando el balón venga de arriba abajo y bombeado sin fuerza.

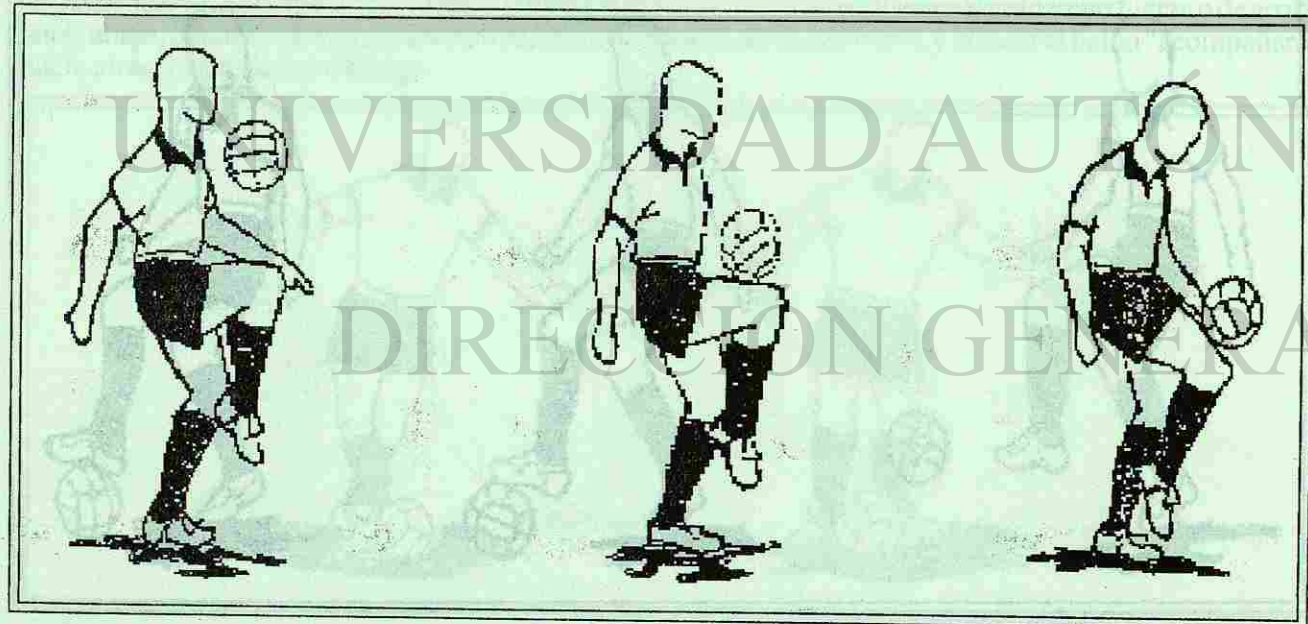


Fig. 3.17 Secuencia 5

Del plano intermedio superior tenemos en la secuencia número 6, el movimiento de recibir o parar el balón con el pecho. Las figuras nos indican que el jugador debe estar parado con las piernas abiertas cómodamente y semiflexionadas, y el tronco recto. En el momento de recibirse el balón en medio del pecho, el tronco debe hacerse hacia atrás con el fin de amortiguar el golpe y que el balón pierda su fuerza. Se nota también que los brazos se deben llevar hacia el frente completamente relajados. Después de esto, se deja caer la pelota hacia los pies, donde cualquiera de ellos parará totalmente si es necesario.

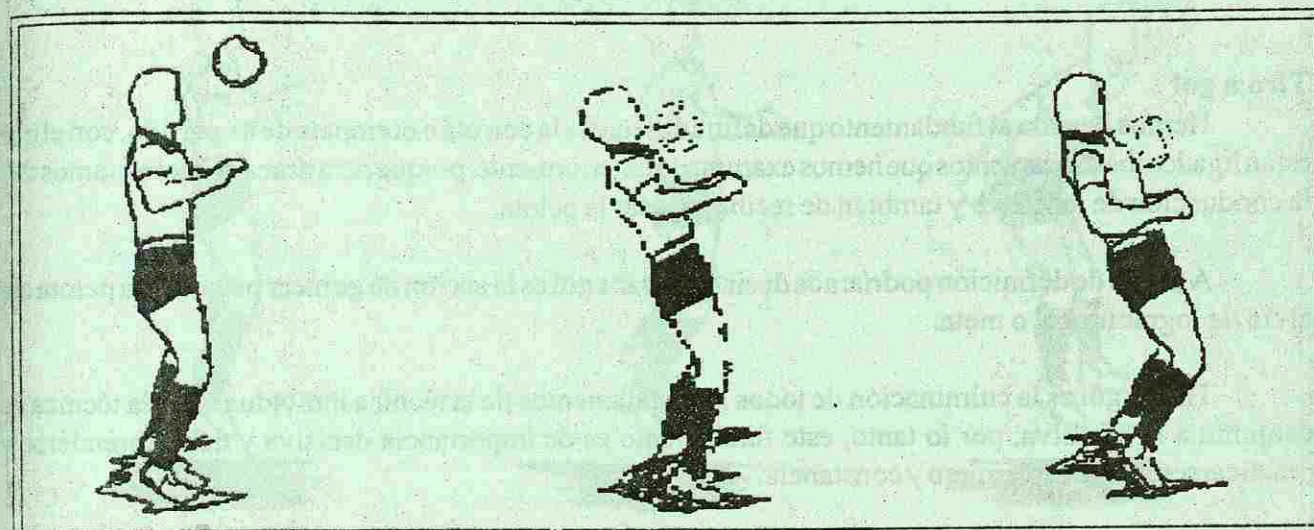


Fig. 3.18 Secuencia 6

Para que sea efectivo este fundamento, sólo debe hacerse a pie firme, y en algunas ocasiones saltando.

El recibir y parar el balón con la cabeza, o sea en plano alto (secuencia No. 7) nos está demostrando que la acción es muy parecida a la que se hace con el pecho, es decir, las piernas están separadas cómodamente y semiflexionadas, el tronco está recto, los brazos han sido llevados hacia el frente, relajados y la pelota, al ser recibida con la cabeza, se "echa" hacia atrás amortiguando el golpe y restándole fuerza al balón para dejarlo caer suavemente hacia los pies a fin de pasarla totalmente con cualquiera de ellos, si las circunstancias lo requieren.

En el juego, la acción se hace siempre a pie firme para que surta el efecto deseado.

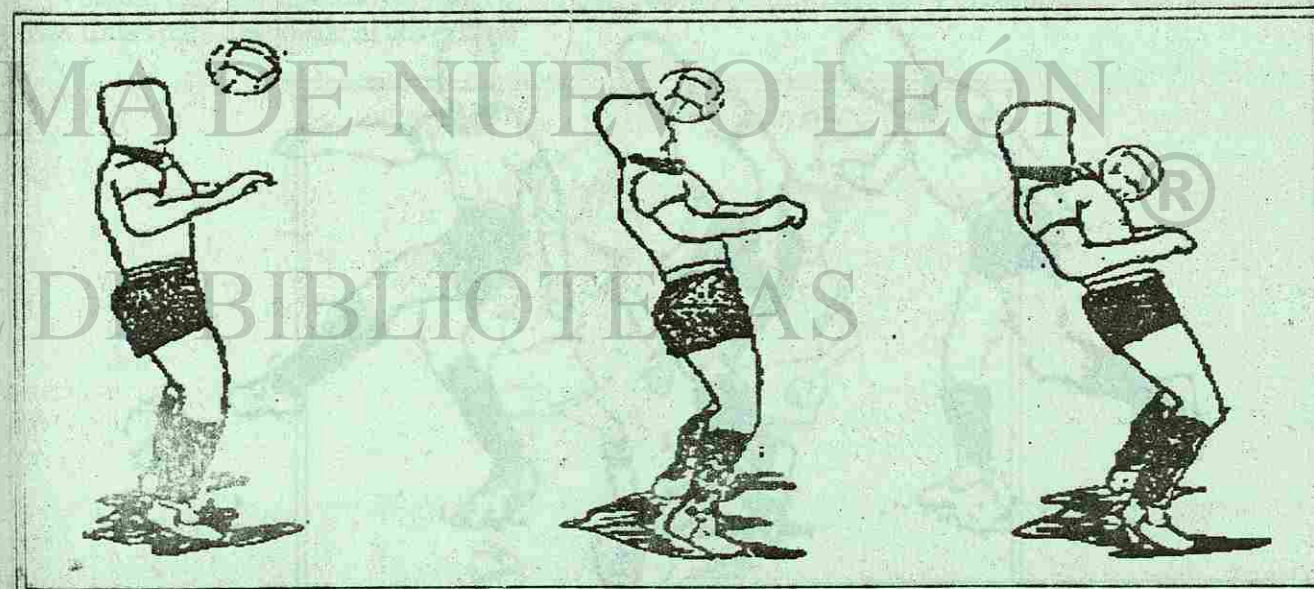


Fig. 3.19 Secuencia 7

TIRO

Pie

Cabeza

Tiro a gol

Hemos llegado al fundamento que define el triunfo, la derrota o el empate de un partido, con el que están ligados los fundamentos que hemos examinado anteriormente, porque para tirar a gol necesitamos de la conducción de los pases y también de recibir o pasar la pelota.

A modo de definición podríamos decir que tirar a gol es la acción de golpear pegarle a la pelota con el fin de lograr un gol o meta.

Tirar a gol es la culminación de todos los fundamentos de la técnica individual y de la técnica de conjunto a la ofensiva; por lo tanto, este fundamento es de importancia decisiva y debe aprenderse y practicarse con mucho esmero y constancia.

Los tiros a gol se hacen principalmente con los pies y con la cabeza, aunque algunas veces se hagan esporádicamente con otras partes del cuerpo, pero suelen ser circunstanciales por lo que no merecen práctica especial.

Con los pies

Se pueden hacer a pie firme (ejemplo: tiros de castigo) y en movimiento (ejemplo: sobre la carrera, saltando, etc.) Se pueden hacer también al ras del suelo, de bote pronto y de volea (bola en el aire).

Ustedes se preguntarán con qué parte de los pies se debe ejecutar. La respuesta es: con la parte interna del pie, con la parte externa del pie, con el empeine y con la puntera. (Fig. 3.20).

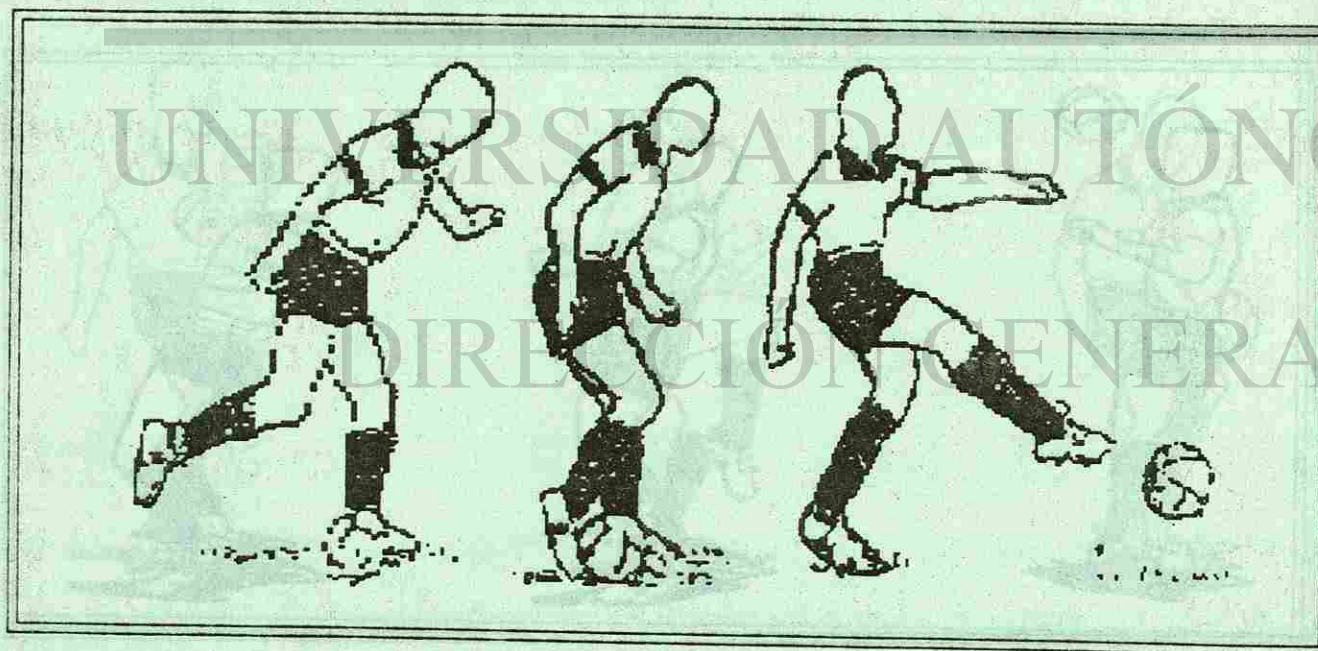


Fig. 3.20 Tiro a gol con el pie

Con la cabeza

Se hace a pie firme y en movimiento (remate) estos tiros se hacen también directos (sin tocar el suelo) y de bote (pegando en el suelo antes de entrar). Fig. 3.21

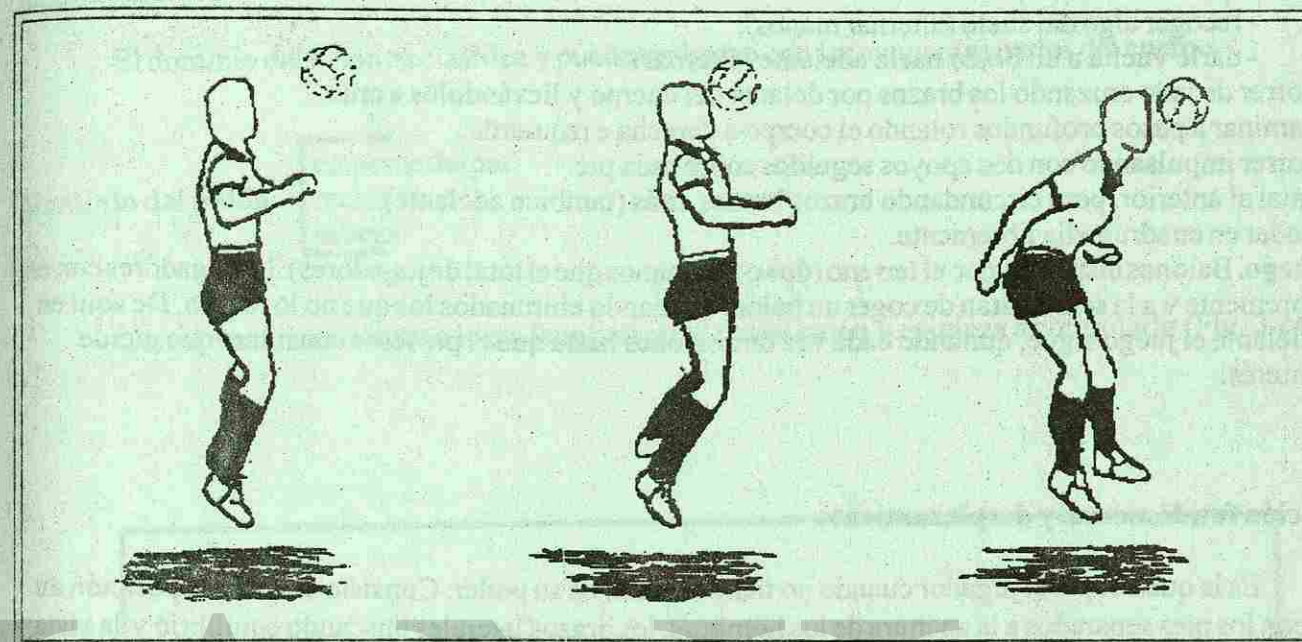


Fig. 3.21 Tiro a gol con la cabeza

Dribling o engaño

Driblar es la habilidad mediante la cual un jugador adelanta un balón bajo control. (Fig. 3.22). Los elementos básicos del dribling son fáciles de aprender y aplicar, porque se trata de una serie de toques al balón con las partes interior y exterior de sus pies al correr. Su cuerpo debe estar encima del balón en cada contacto, y éste debe mantenerse sólo un paso adelante. En su forma más sencilla, el dribblar puede ejecutarse haciendo contacto con el balón con el mismo pie, cada paso alternado, pero a medida que se adquiere destreza se puede usar cualquier combinación de toques con las superficies interior y exterior de cada pie. Utilizando un cambio de pases y haciendo fintas, se podrá dribblar lo suficiente. Sin embargo, los novatos deben comprender que un pase bien dirigido constituye un método mucho más rápido y seguro de avanzar con el balón. Hay dos tipos de dribling, el simple, cuando no utiliza fintas y el compuesto cuando utiliza varias fintas para desbordar al adversario.

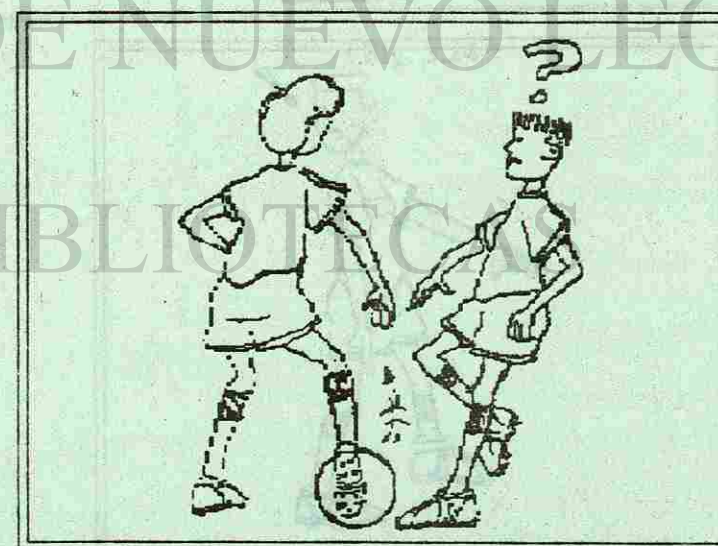


Fig. 3.22 Dribling o engaño

CALENTAMIENTO. 5-10'**Recuperación: La explicación del siguiente ejercicio**

- 1) Correr por todo el terreno, a la señal:
 - recoger algo del suelo (alternar manos).
 - darle vuelta a un brazo hacia adelante (alternar).
- 2) Correr de lado cruzando los brazos por delante del cuerpo y llevándolos a cruz.
- 3) Caminar a pasos profundos rotando el cuerpo a derecha e izquierda.
- 4) Correr impulsando con dos apoyos seguidos sobre cada pie.
- 5) Igual al anterior, pero circundando brazos brazos atrás (también adelante).
- 6) Andar en cuadrupedia libremente.
- 7) **Juego.** Balones dispersos por el terreno (dos o tres menos que el total de jugadores). los jugadores corren libremente y a la señal tratan de coger un balón, quedando eliminados los que no lo logran. De aquí en adelante el juego sigue, quitando cada vez dos balones hasta que el profesor considere que pierde interés.

Posición fundamental y desplazamiento

Es la que adopta el jugador cuando no tiene el balón en su poder. Consiste en estar en posición de pie, con los pies separados a la anchura de los hombros, los brazos laterales buscando equilibrio y la vista hacia el balón (Fig. 3.23)

Los desplazamientos más importantes en el fútbol son:

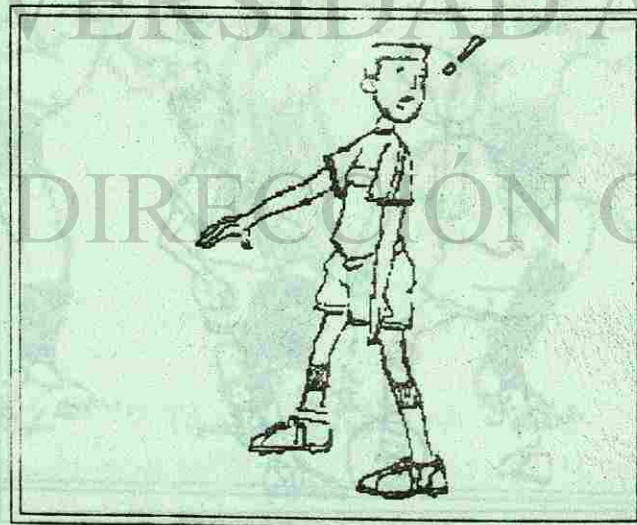
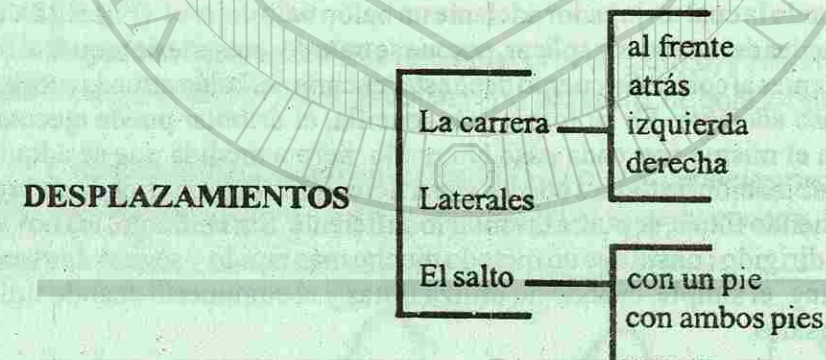


Fig. 3.23 Posición fundamental

Dominio de balón

Es un fundamento técnico, que debe ser enseñado, después de la posición fundamental y desplazamientos.

El dominio del balón se clasifica y puede ser hecho con las siguientes partes del cuerpo.

Dominio del balón

empeine del pie
muslo
cabeza

Con el dominio el alumno logra familiarizarse con el balón y empieza a controlarlo (Fig. 3.24)

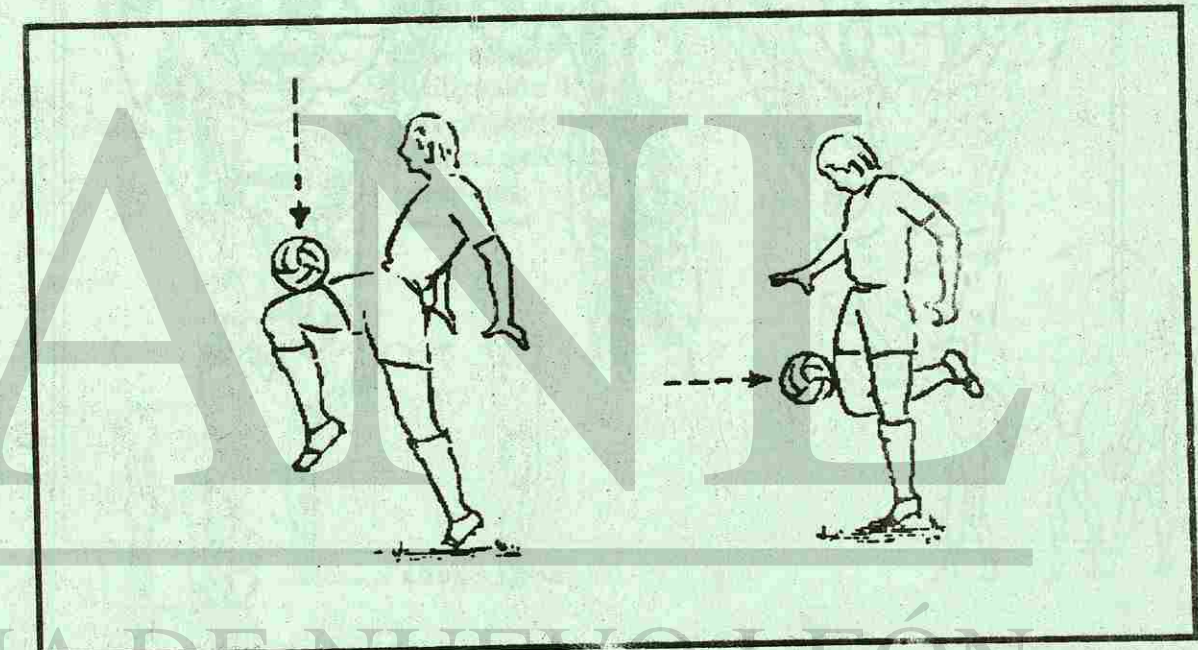


Fig. 3.24

Saque de banda

Debe ser tomado como un fundamento, ya que los alumnos principiantes, con frecuencia lo ejecutan en forma incorrecta.

El alumno se coloca atrás de la línea de banda, con el balón atrás de su cabeza, tomado con su manos en sorma simétrica (Fig. 3.25)

Al ejecutarlo, el balón se dirige arriba y al frente con una flexión del tronco, hacia delante, hacia el receptor.

Al ejecutarse el saque de banda, no hay que pisar la línea, ni separar un pie o ambos del suelo.

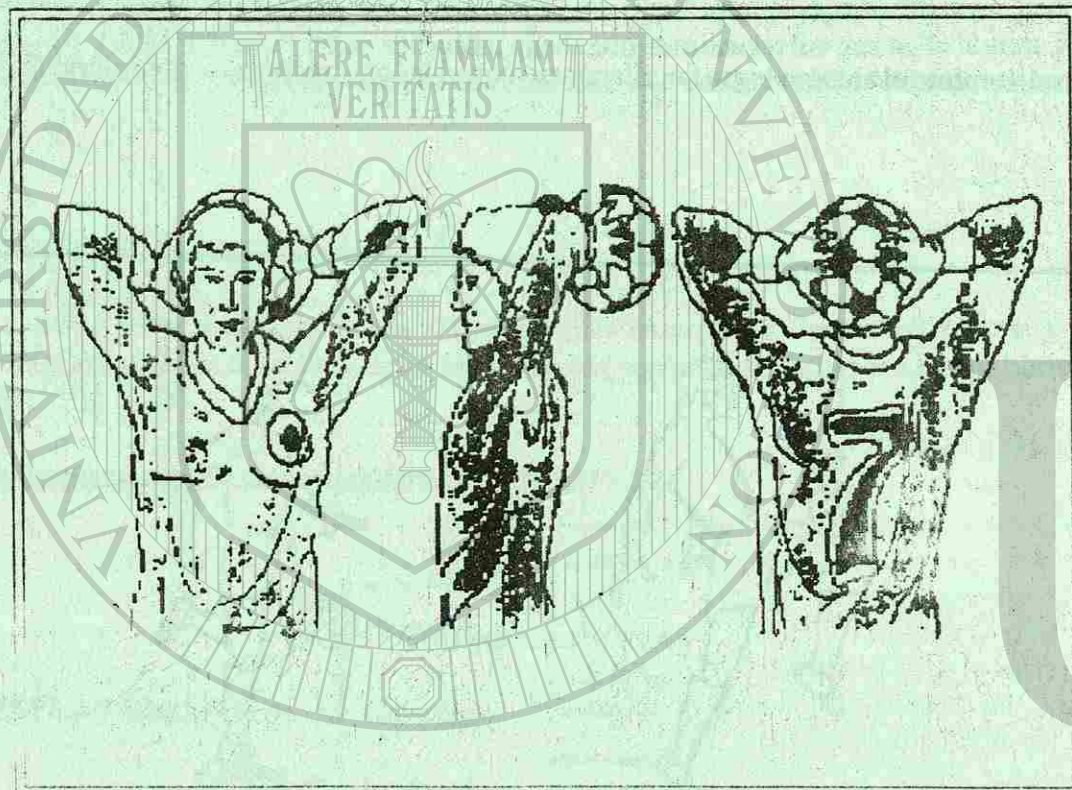


Fig. 3.25 Saque de banda

Estará mal hecho un saque de banda reglamentario cuando:

1. El jugador se sitúa dentro del campo de juego.
2. Cuando deja caer la pelota sin lanzarla.
3. Cuando se impulsa con una sola mano.
4. Cuando se efectúa sin lanzar el balón por encima de su cabeza.
5. Cuando no realiza la jugada dando frente al terreno.
6. Cuando se realiza hacia atrás.
7. Cuando despegue un pie del suelo o salta.



Portereo

La técnica del guardameta (Fig. 3.6) se determina por las siguientes acciones:

- Recoger el balón, como producto de un tiro rodando, a media altura y por arriba, desviar un balón con el puño o la mano, rechazar un puño o ambos.
- Tenderse a la izquierda, a la derecha y hacia el frente.
- Interceptar un balón, para que no llegue a un rematador.
- Utilizar los pies para desviar un balón y barrerse.
- Saber cerrar el ángulo de tiro.
- Como es el último jugador defensor, acomodar su barrera defensiva en los tiros directos e indirectos y ubicar a sus cuatro defensas, hablándoles constantemente. También debe ser especialista en despejes de balón con los pies y las manos.

Técnica
del
Portero

recoger
desviar
rechazar
tenderse
interceptar
utilización de pies
cerrar ángulo de tiro
ubicar defensas
despejes

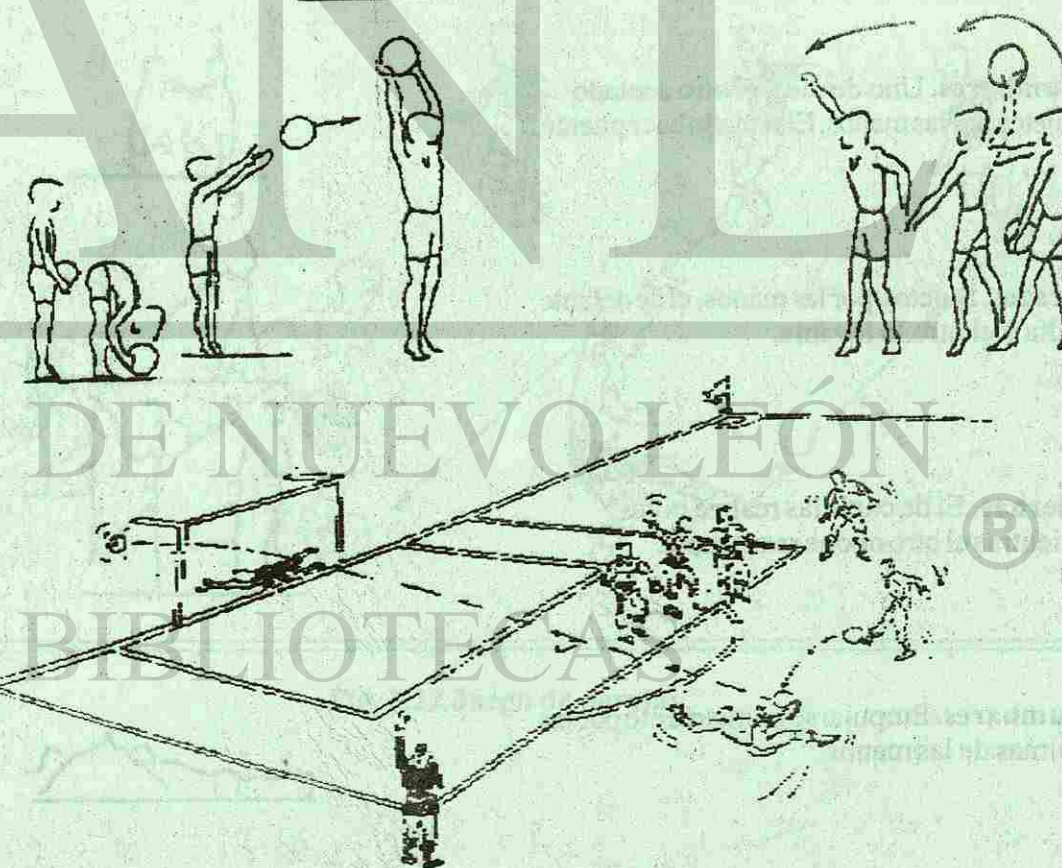
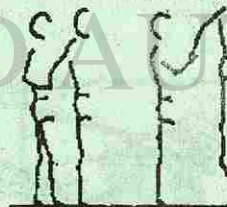
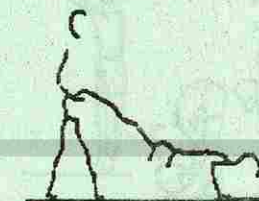
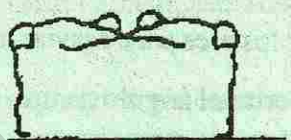
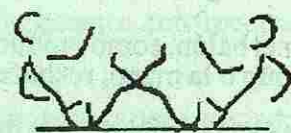


Fig. 3.6

FORMACIÓN CORPORAL

10-15' Ejercicios localizados

1. **Abdominales.** En "V" con los pies a la altura de la rodillas del otro, describir círculos.
2. **Piernas.** En cuclillas y sujetos por los hombros, flexión de tronco con rebote.
3. **Flexibilidad.** De frente, sujetos por los hombros, flexión de tronco con rebote.
4. **Brazos.** Sujetos por las manos, el de delante salta y el otro lo levanta.
5. **Lumbares.** Uno de pie y el otro sentado sujetos por las manos. El sentado hace puente.
6. **Brazos.** Sujetos por las manos, el de delante salta y el otro lo levanta.
7. **Piernas.** El de cuclillas realiza botes, mientras el otro opone resistencia.
8. **Lumbares.** Empujarse mutuamente por las palmas de las manos.



Ejercicios preparatorios para el fútbol

Los ejercicios de fútbol son parte del programa de Educación Física. La preparación básica de este deporte debe fomentar la condición física general y contribuir a desarrollar las habilidades básicas motoras y condicionales.

Una de las formas de lograr esto es con la aplicación de ejercicios de fútbol en forma de juegos simples y predeportivos, en los cuales pueden participar todos los alumnos de grupo y nos permita seleccionar actividades de acuerdo con las posibilidades físicas y técnicas del grupo.

JUEGOS SIMPLES

Juego de parejas

Los alumnos forman una doble fila, enfrentando a 1 m. de distancia, aproximadamente, cuando un alumno recibe la pelota la detiene suavemente y sólo entonces la devuelve a su pareja. Se repetirá este ejercicio primero con el borde interno del pie luego con el borde externo. (Fig. 3.22)

Se aumentará el grado de dificultad hasta llegar a una distancia de 20 m. (si las condiciones físicas de tu escuela lo permiten) y se podrá practicar tanto en la recepción como el pase.

Se pueden realizar algunas variantes con esta formación según lo asigne el maestro en clase.

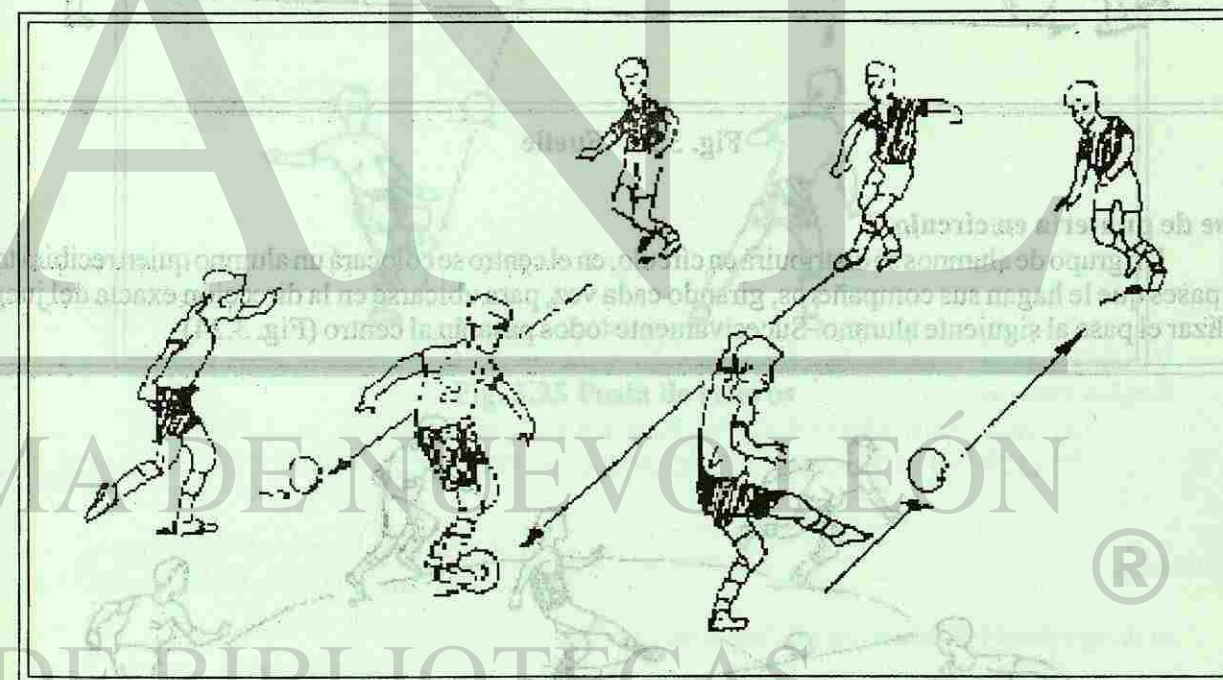


Fig. 3.22 Juego de parejas

Fuelle

Igual formación que la del juego anterior. Los jugadores se acercan jugando hasta una distancia de 2 metros y vuelven a alejarse hasta 12 m. también en movimiento. Se juega con un solo balón que se va pasando tal como se observa en la ilustración.

También ahora todos patearán primero con el borde interno del pie y luego con el externo. Se comienza jugando lentamente y se irá aumentando la velocidad del juego, conforme se vaya determinando. (Fig. 3.23)

Realizar el pase hacia el compañero reduciendo y ampliando gradualmente la distancia.

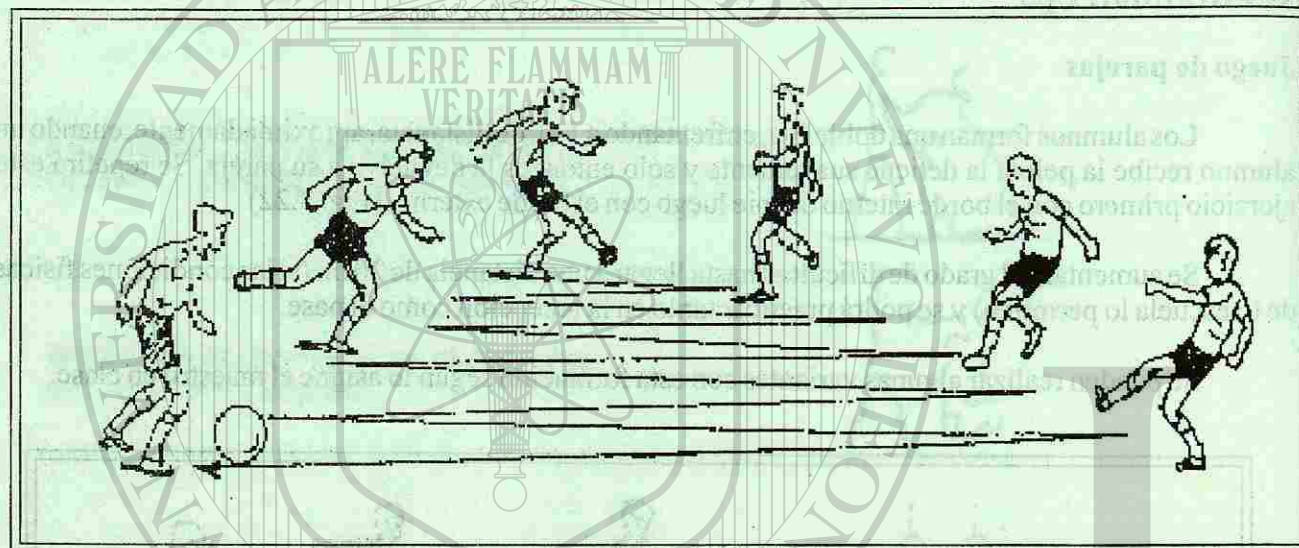


Fig. 3.23 Fuelle

Pase de puntería en círculo

Un grupo de alumnos se distribuirá en círculo, en el centro se colocará un alumno quien recibirá todos los pases que le hagan sus compañeros, girando cada vez, para ubicarse en la dirección exacta del juego y realizar el pase al siguiente alumno. Sucesivamente todos pasarán al centro (Fig. 3.24)

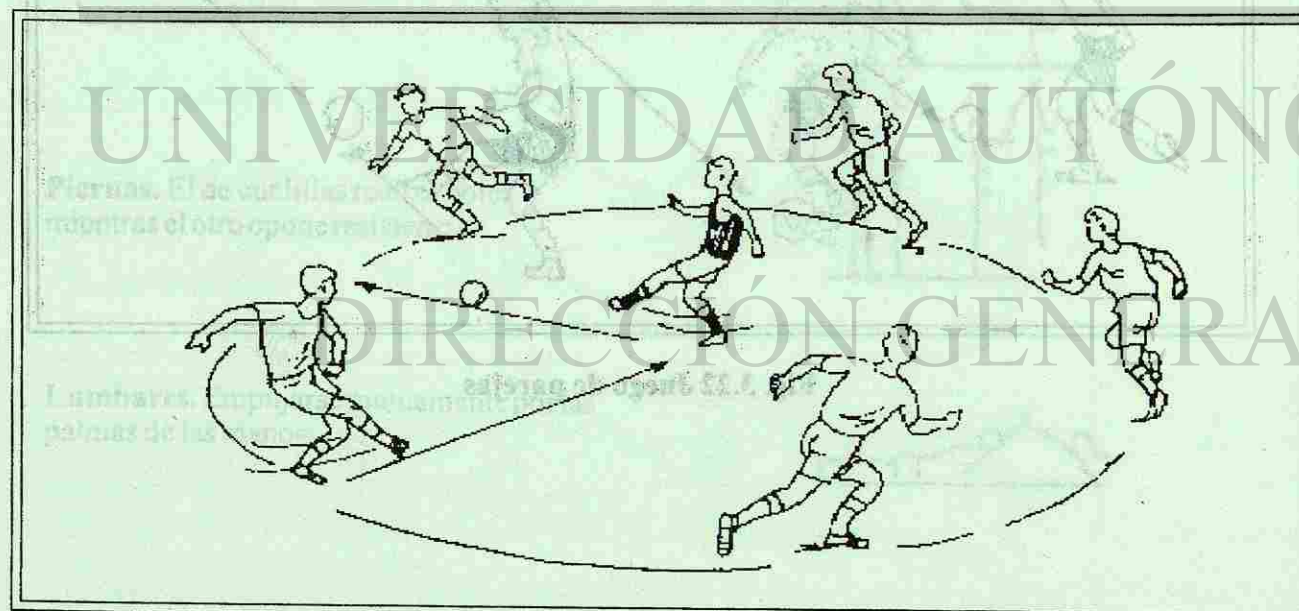


Fig. 3.24 Pase de puntería

Posta de relevos

La forman dos equipos con igual número de alumnos, los cuales compiten en la prueba de conducir el balón a lo ancho de una cancha de fútbol o bien a lo largo del campo de práctica de tu escuela.

Gana el equipo cuyos alumnos logren atravesar primero la cancha concluyendo el balón. (Fig. 3.25)

Realizar el pase en competencia por grupos.

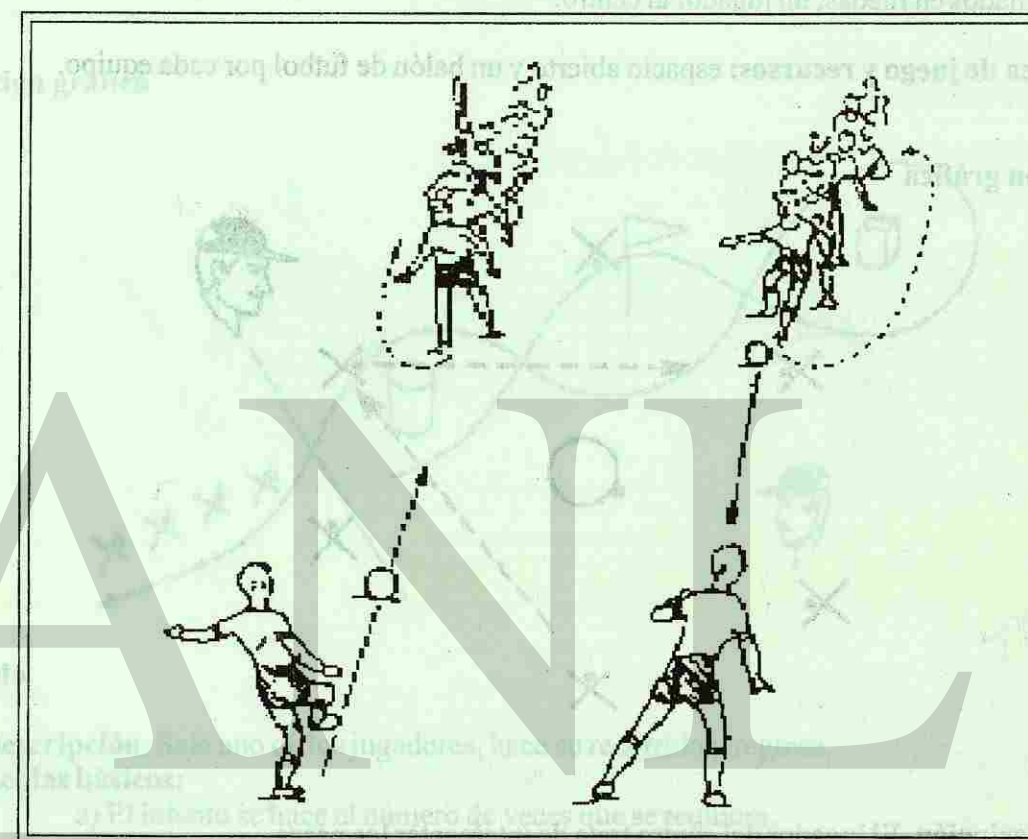


Fig. 3.25 Posta de relevos

JUEGOS PRE-DEPORTIVOS

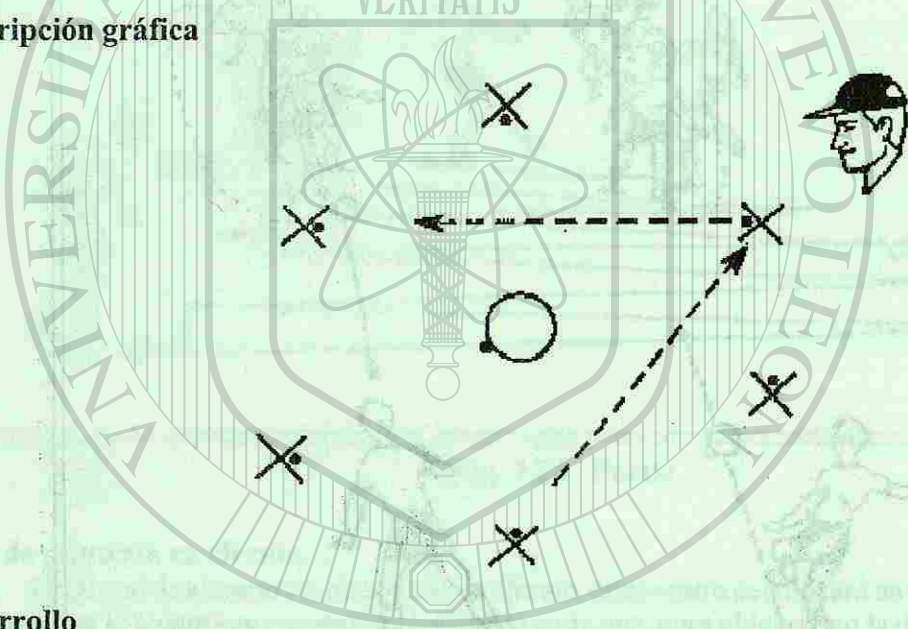
NOMBRE: "ROLE CON EL PIE"

Nivel de destreza: Pase-recepción

Generalidades

1. **Número de participantes y su organización:** unos 50 jugadores, divididos en equipos de 10 y formados en ruedas; un jugador al centro.
2. **Área de juego y recursos:** espacio abierto y un balón de fútbol por cada equipo.

Descripción gráfica



Desarrollo

1. **Descripción.** El jugador del centro trata de interceptar los pases.
2. **Reglas básicas:**
 - a) Quien deja interceptar el balón ocupa el lugar central.
 - b) Quien da un pase equivocado, pierde y ocupa el lugar central.

Variaciones

1. Si el equipo es numeroso puede haber más jugadores al centro.

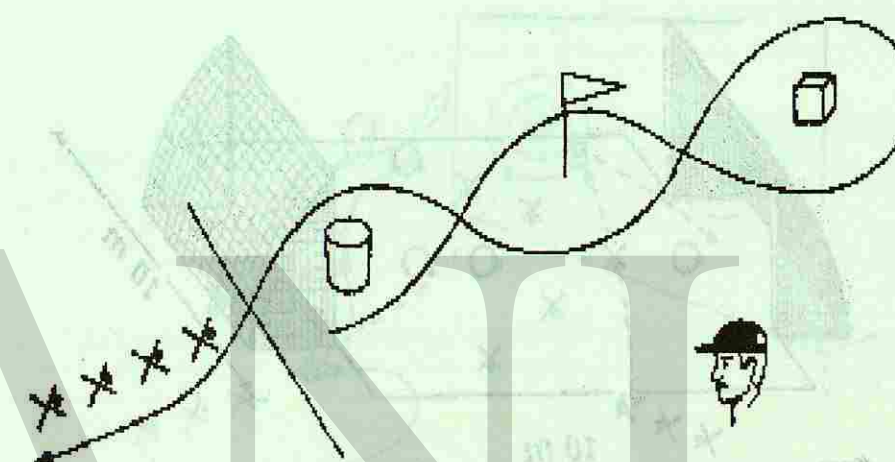
NOMBRE: "ZIGZAG CON LOS PIES"

Nivel de destreza: Conducción

Generalidades

1. **Número de participantes y su organización:** unos 10 jugadores en trabajo individual.
2. **Área de juego y recursos:** espacio abierto y objetos colocados uno detrás de otro, separados por metro y medio, un balón de fútbol por cada jugador.

Descripción gráfica



Desarrollo

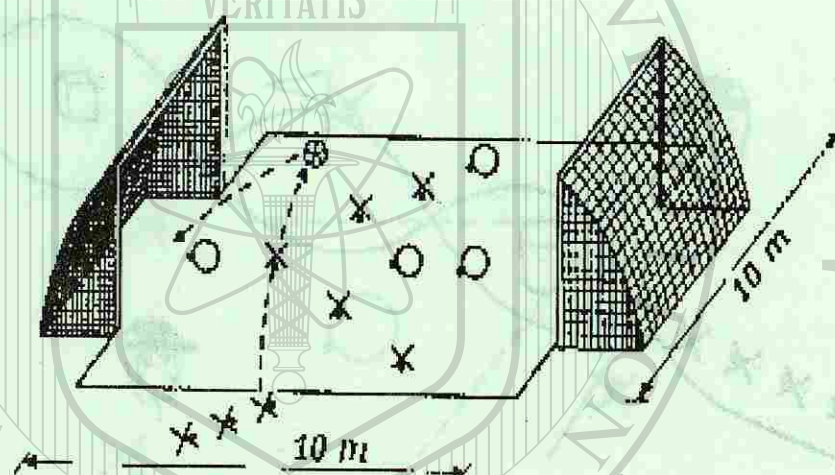
1. **Descripción.** Sale uno de los jugadores, hace su recorrido y regresa.
2. **Reglas básicas:**
 - a) El intento se hace el número de veces que se requiera.
 - b) Todos deben pasar.

Variaciones

1. Hacer recorridos largos y más difíciles.
2. Utilizar alternadamente ambos pies.

NOMBRE: "CAZA A TIROS"**Nivel de destreza:** Tiro- centro**Generalidades**

1. **Número de participantes y su organización:** unos 25 jugadores, divididos en equipos de cinco integrantes, uno de los equipos fuera del área, en hilera, y los demás dispersos en la zona de juego.
2. **Área de juego y recursos:** Dos porterías infantiles y cinco balones de fútbol.

Descripción gráfica**Desarrollo**

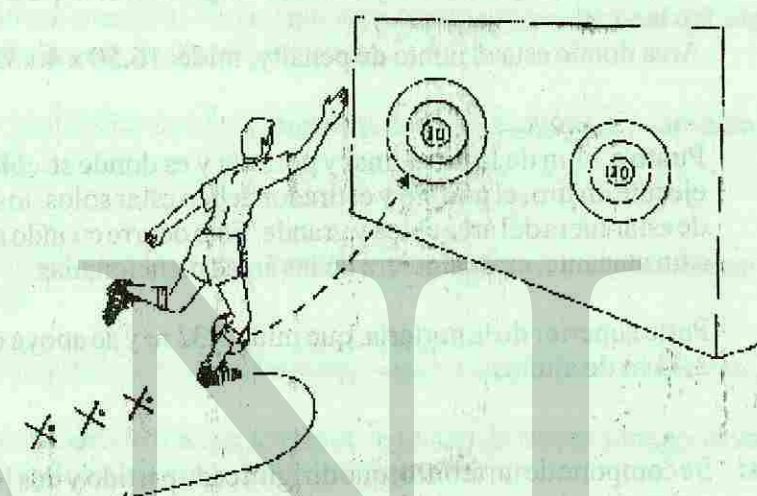
1. **Descripción.** El primer jugador de la hilera hace su centro, y cualquiera de los otros tira a gol cabeceando.
2. **Reglas básicas:**
 - a) Sólo se permite el cabeceo.
 - b) No hay porteros.
 - c) Si algún jugador no cabecea es punto para la hilera.

Variaciones

1. Pueden anotar como se exige reglamentariamente en el fútbol.
2. Puede haber uno o dos porteros.

NOMBRE: "TIRO AL BLANCO"**Nivel de destreza:** Tiro - centro**Generalidades**

1. **Número de participantes y su organización:** unos 25 jugadores, en equipos de cinco y en hileras.
2. **Área de juego y recursos:** Espacio abierto; una pared, gis y un balón por equipo.

Descripción gráfica**Desarrollo**

1. **Descripción.** A la señal, el primero de cada hilera golpea con el pie el balón y procura que pegue en la puntuación más alta.
2. **Reglas básicas:** Se suman los tantos de cada equipo.

Variaciones

1. Con uno y otro pie.
2. Sin tomar impulso.

1. **Rugby:** Variedad de Fútbol, en la que dos equipos de 15 miembros cada uno, se disputan la posesión de un balón ovalado; los tantos se consiguen llevando el balón más allá de la línea de fondo del adversario o haciéndolo pasar por encima del travesaño de la portería.
2. **F.I.F.A.** Federación Internacional de Fútbol Asociación, fundada en 1904.
3. **International Board:** Organismo encargado de revisar y actualizar las reglas de Fútbol.
4. **Corner:** Saque de esquina.
5. **Área chica:** Área donde el portero no puede ser cargado, mide: 5.50 x 18.32 m.
6. **Área grande:** Área donde está el punto de penalty, mide: 16.50 x 40.32 m.
7. **Manchón de penalty:** Punto a 11 m de la línea final y portería y es donde se coloca el balón para que se ejecute un tiro; el portero y el tirador deben estar solos, los demás jugadores deben de estar fuera del área chica y grande. Esto ocurre cuando un defensor comete falta a un atacante, en cualquiera de las áreas mencionadas.
8. **Travesaño:** Parte superior de la portería, que mide 7.32 m y se apoya en los postes, que tienen 2.44 m de altura.
9. **Plantilla de Árbitro y Jueces:** Se compone de un árbitro, que dirigirá cada partido y dos jueces de línea (asistente o abanderados), y un árbitro suplente que señala cambios y lo que falta de tiempo en un juego, utilizando un marcador electrónico portátil (Mundial de Francia 1998), este dispositivo se utilizó en este mundial por primera ocasión.
10. **Off-Side:** Fuera de lugar.
11. **Fundamentos técnicos:** La técnica se considera en el deporte, como útil y económico método para la solución de problemas deportivos. Este método ha de corresponder al reglamento y a las disposiciones competitivas (Por ejemplo, se prohíbe jugar con las manos en el fútbol).
12. **Dribbling:** Engañar o burlar, a través de fintas.
13. **Conducción de balón:** Llevar el balón corriendo y empujándolo suavemente con alguna parte del pie.
14. **Gol:** Se anotará un tanto (gol), cuando el balón haya traspasado totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del larguero o travesaño, el equipo que haya anotado el mayor número de tantos en el tiempo de juego reglamentario, ganará el partido.

15. **Recepción:** Es recibir o "matar" el balón, con cualquier parte del cuerpo, para ponerlo en condiciones de jugarlo, excepto utilizando los brazos y las manos.
16. **Tenderse:** Estirarse o volar, hacia la izquierda, derecha o al frente por parte del portero para atrapar un balón, después de un tiro a gol.
17. **Achicar o cerrar el ángulo de tiro:** Salir corriendo al frente por parte del portero para cerrar el espacio que forma el ángulo de tiro de un disparo a gol.
18. **Formación corporal:** Se obtiene con ejercicios localizados en diferentes regiones del cuerpo: abdomen, piernas, brazos, lumbares, pecho, etc.
19. **Juegos simples:** Actividad lúdica de breve duración, con reglas simples y esfuerzo espontáneo y natural.
20. **Juegos Pre-deportivos:** Actividad lúdica de breve duración, con reglas simples y esfuerzo espontáneo y natural.
21. **Deporte:** Actividad lúdica de gran duración, reglas complicadas y esfuerzo agonístico.
22. **Fuelle:** En formación de fila, los alumnos se juntan de frente y luego se van separando lentamente a una distancia determinada.
23. **CONCACAF:** Confederación Norte Centroamericana y del Caribe.

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

Resuelve las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál fue la causa que originó la prohibición del Fútbol en Inglaterra durante la Edad Media?

2. ¿Quiénes elaboraron y redactaron las primeras reglas de Fútbol?

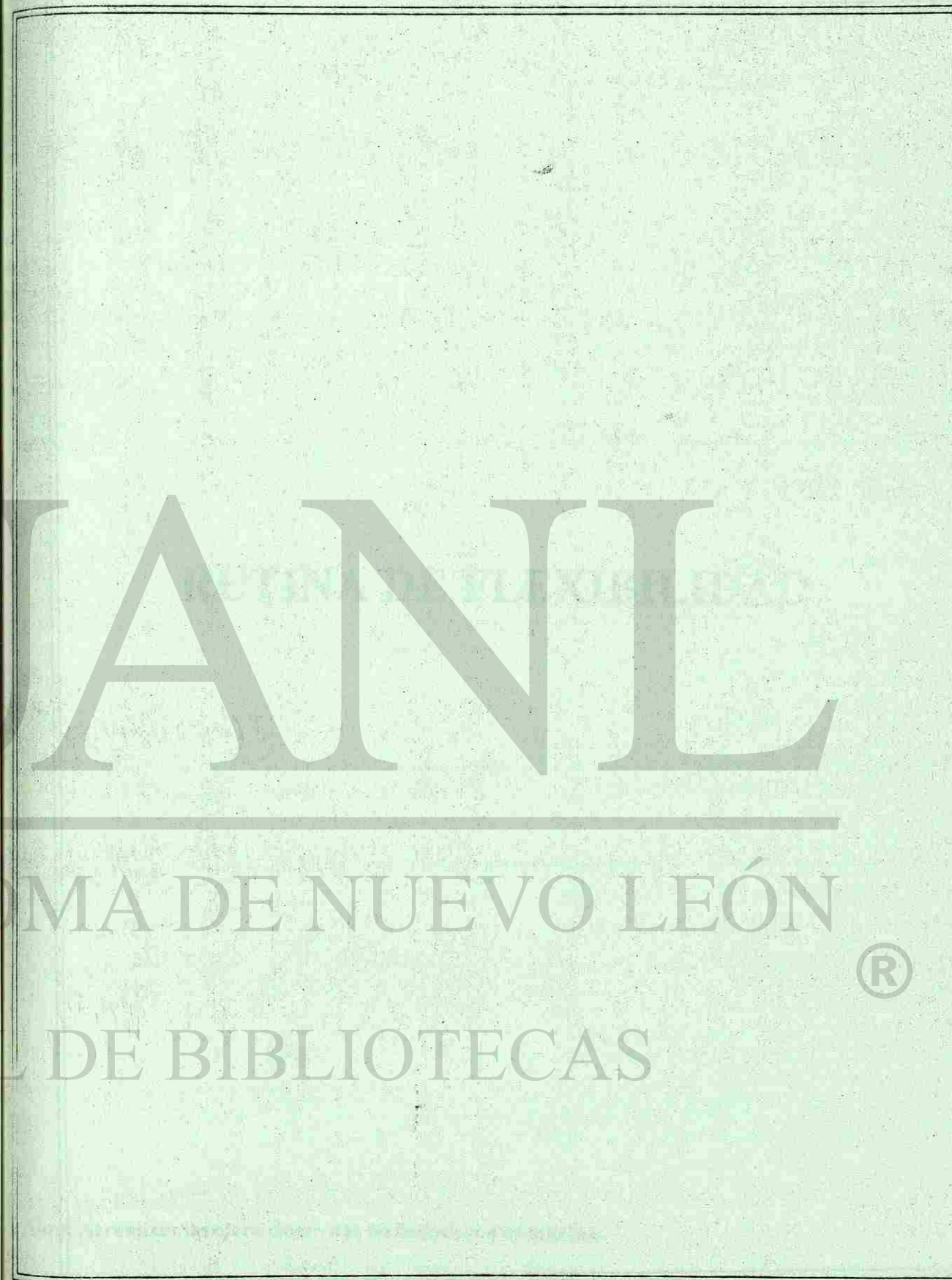
3. Durante la Revolución Industrial, ¿qué aspecto influyó para que se promoviera el Fútbol entre la clase obrera?

4. ¿Cuándo, dónde y por qué aparece la F.I.F.A.?

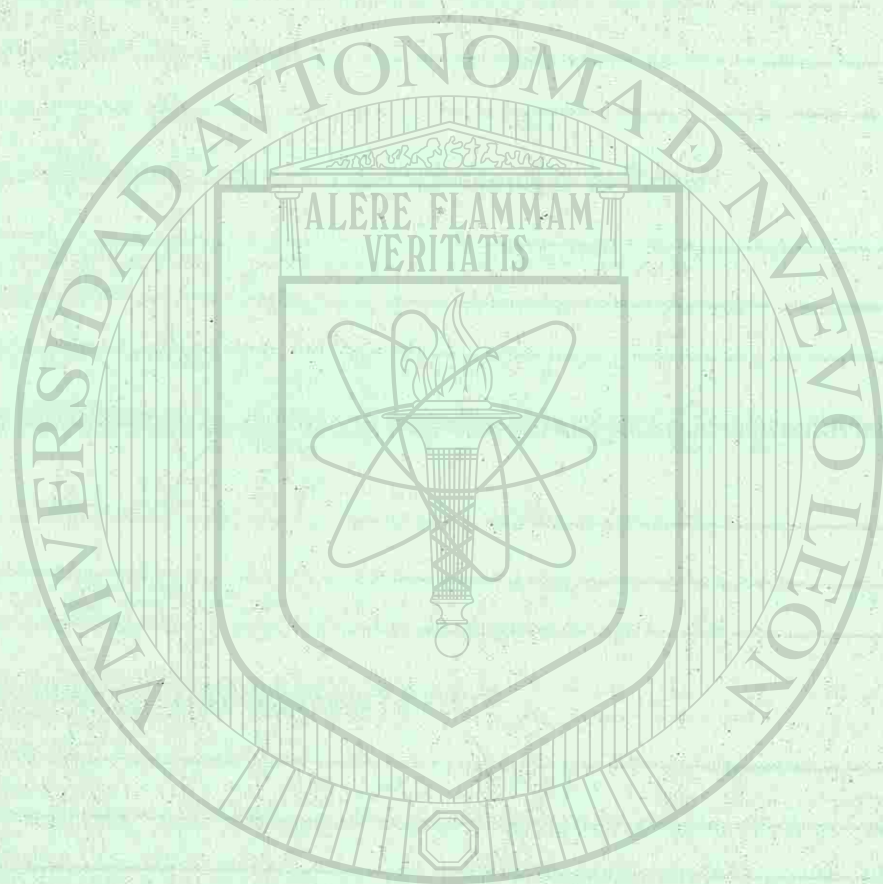
5. ¿Cuáles aspectos culturales importantes consideras que se lograron durante la Copa del Mundo?

6. ¿Cómo consideras la participación del equipo mexicano en la Copa del Mundo, Francia 98?

II. Dibuja y asigna las medidas reglamentarias correspondientes a la cancha del juego de fútbol.



III. Realiza un cuadro sinóptico de los fundamentos básicos del Fútbol Soccer.



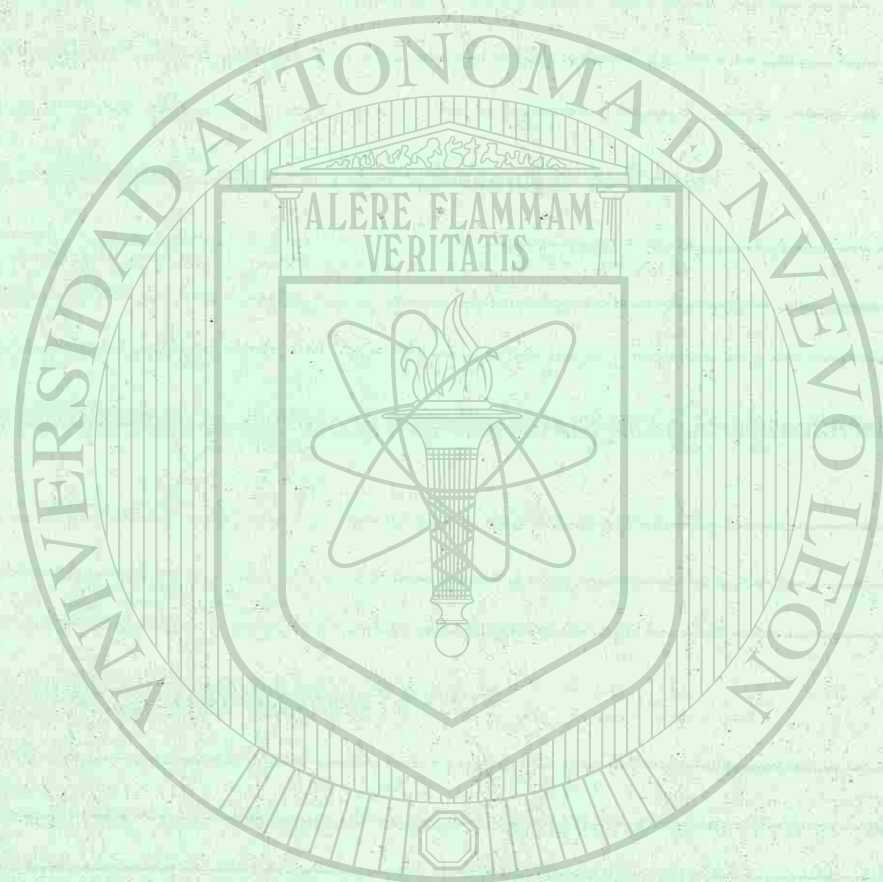
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

RUTINA DE FLEXIBILIDAD

Nota: Al realizar los ejercicios evitar los balísticos o de muelleo.

III. Realiza un cuadro sinóptico de los fundamentos básicos del Fútbol Soccer.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

RUTINA DE FLEXIBILIDAD

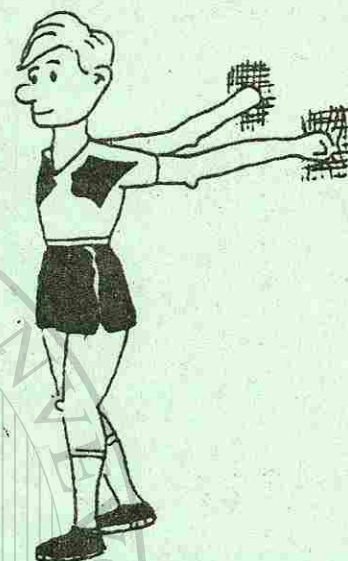
Nota: Al realizar los ejercicios evitar los balísticos o de muelleo.

RUTINA DE FLEXIBILIDAD

Músculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides

Extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás, a ser posible de forma pasiva y permanece así unos 20 segundos, sujetándote en una red. La extensión puede efectuarse asimismo con la ayuda de un compañero que te sujete por las muñecas.

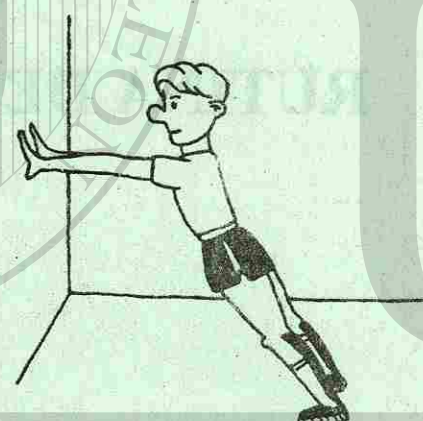
Nota: Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de los brazos, separándose un paso del compañero y sujetándose fuertemente de las manos.



Musculatura pectoral

Músculo en tensión: gemelos

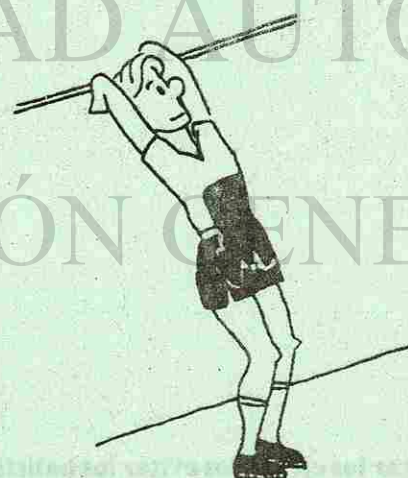
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más bajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



Musculatura en las pantorrillas

Músculo en tensión: abdominales

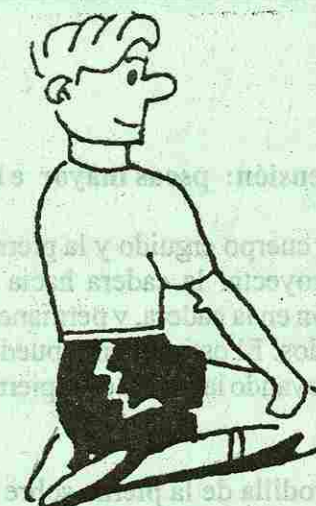
Con los pies juntos apoyarse sobre las manos, dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más bajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



Musculatura abdominal

Músculo en tensión: tibial anterior

Siéntate sobre las rodillas, con los talones bajo los glúteos y los dedos de los pies hacia abajo y hacia atrás. Permanecer así de 20 a 30 segundos. Este ejercicio puede hacerse más efectivo echando simultáneamente el cuerpo hacia atrás.



Musculatura anterior de la pierna

Músculo en tensión: aductores

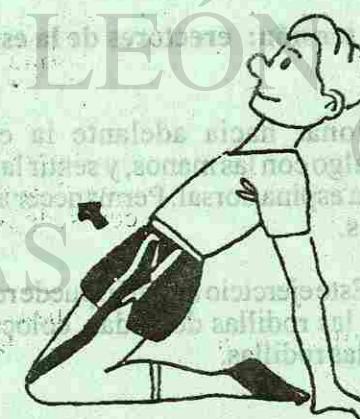
Llevar los talones hasta los glúteos y con las manos tirar de los empeines hacia atrás. Apretar las rodillas hacia abajo, lo más fuerte posible, con los codos. Flexionar ligeramente la espalda hacia adelante por encima de las piernas y permanecer en estiramiento de 20 a 30 segundos. Este se siente a lo largo de la parte interior del muslo.



Musculatura inguinal, parte interior del muslo (los aductores)

Músculo en tensión: iliaco-lumbar

Dejar caer el cuerpo todavía más abajo, hacia atrás, y apoyarse en el suelo con las manos por la parte trasera del cuerpo. Levantar las caderas todo lo que sea posible y sentir la tensión en la parte anterior del muslo. Permanecer así entre 20 y 30 segundos.



Musculatura anterior del muslo y musculatura iliaco-lumbar.

Músculo en tensión: psoas mayor e iliaco

Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyectar la cadera hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera, y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.

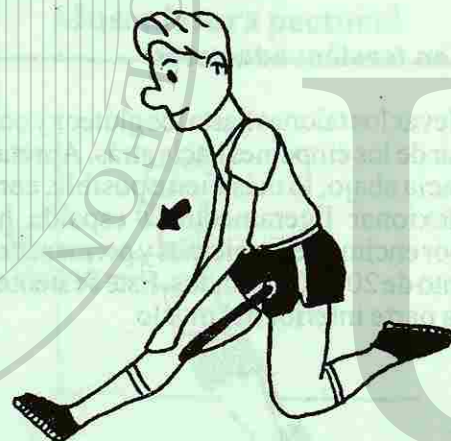
Atención: La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impediría el estiramiento en la cadera.



Musculatura profunda del flexor de la cadera

Músculo en tensión: bíceps femoral

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia adelante, con el talón contra el suelo (en cuclillas). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siente cómo se tensa la parte posterior del muslo.

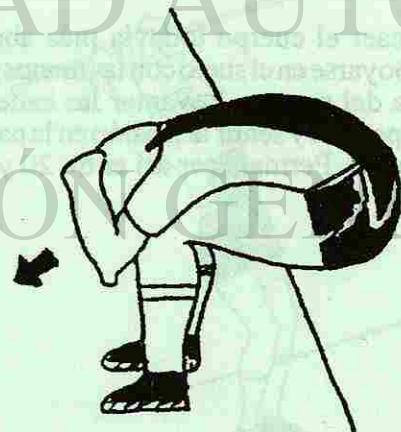


Musculatura posterior del muslo

Músculo en tensión: erectores de la espalda

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión a lo largo de la espina dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

Alternativa: Este ejercicio también puede realizarse sentado, con las rodillas dobladas, colocando la cabeza entre las rodillas.



Musculatura profunda de la espalda: los extensores

ANIL

APÉNDICE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



Músculo en tensión: psoas mayor e iliaco

Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyectar la cadera hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera, y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.

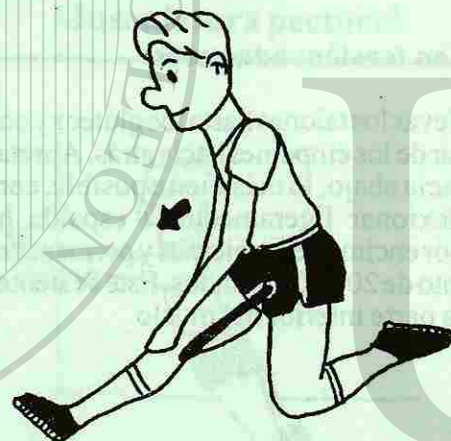
Atención: La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impediría el estiramiento en la cadera.



Musculatura profunda del flexor de la cadera

Músculo en tensión: bíceps femoral

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia adelante, con el talón contra el suelo (en cuclillas). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siente cómo se tensa la parte posterior del muslo.

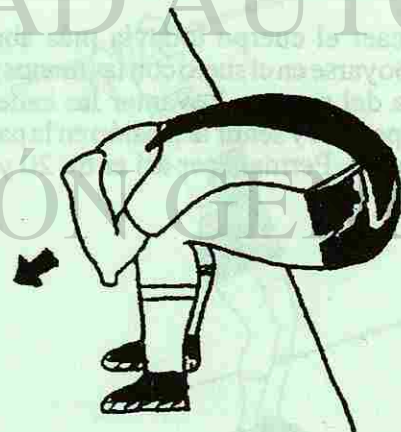


Musculatura posterior del muslo

Músculo en tensión: erectores de la espalda

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión a lo largo de la espina dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

Alternativa: Este ejercicio también puede realizarse sentado, con las rodillas dobladas, colocando la cabeza entre las rodillas.



Musculatura profunda de la espalda: los extensores

ANIL

APÉNDICE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

TRIPaS

Pasos de la Estrategia

Pasos para aplicar la estrategia TRIPaS en el salón de clase:

TÍTULO

T

1) Encontrar el título.

2) Parafrasear el título.

RELACIONES

R

1) Encontrar el título del índice.

2) Localizar y parafrasear el título de la Unidad.

3) Parafrasear los títulos de los capítulos anterior y posterior del capítulo que se va a estudiar.

4) Determinar la relación entre el tema del libro y el tema del capítulo.

INTRODUCCIÓN

I

1) Usar palabras claves para confirmar las relaciones entre la información.

2) Identificar la información proporcionada en la introducción (organización del capítulo, temas generales que se cubren, información ya vista).

3) Identificar las metas y objetivos del Capítulo.

PARTES PRINCIPALES

Pa

1) Identificar los encabezados principales y los subtemas; encerrar en cuadros los encabezados y los subtemas para obtener una descripción gráfica de la organización de los temas del capítulo.

SUMARIO

S

1) Encontrar el resumen.

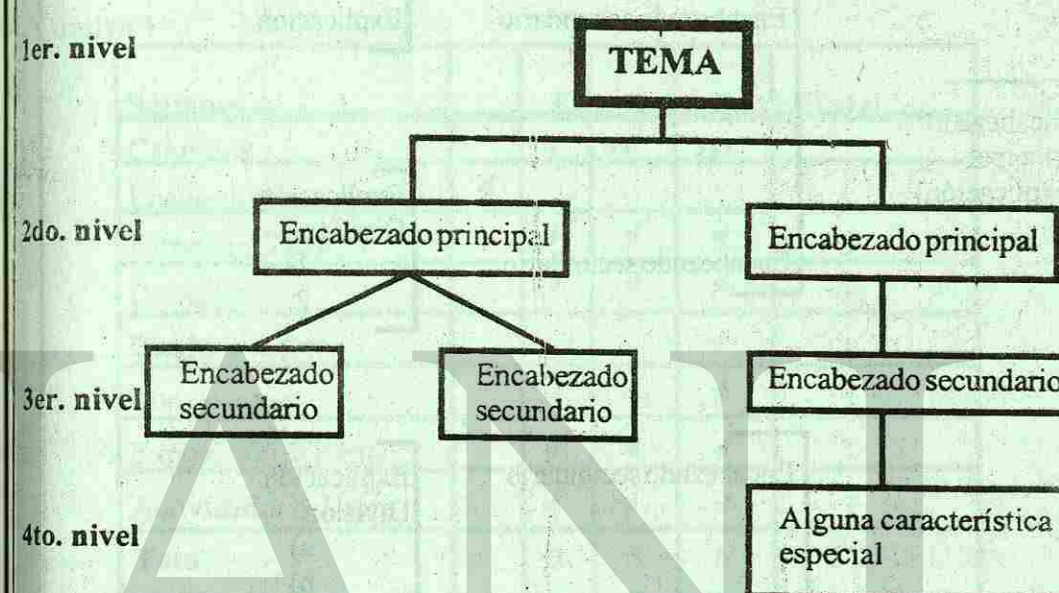
2) Localizar el cuestionario del capítulo (para utilizarlo en el resumen o repaso del Capítulo).

3) Parafrasear el resumen.

ESQUEMA CONCEPTUAL

Consiste en presentar, en forma vertical, las ideas principales (1 tema, 2 encabezados principales, 3 encabezados secundarios y 4 alguna característica especial) en 3 o más niveles que señalan la jerarquía de las ideas. Todas las ideas se presentan encerradas en cuadros. Las ideas se unen por medio de líneas o flechas que señalan las jerarquías subordinadas.

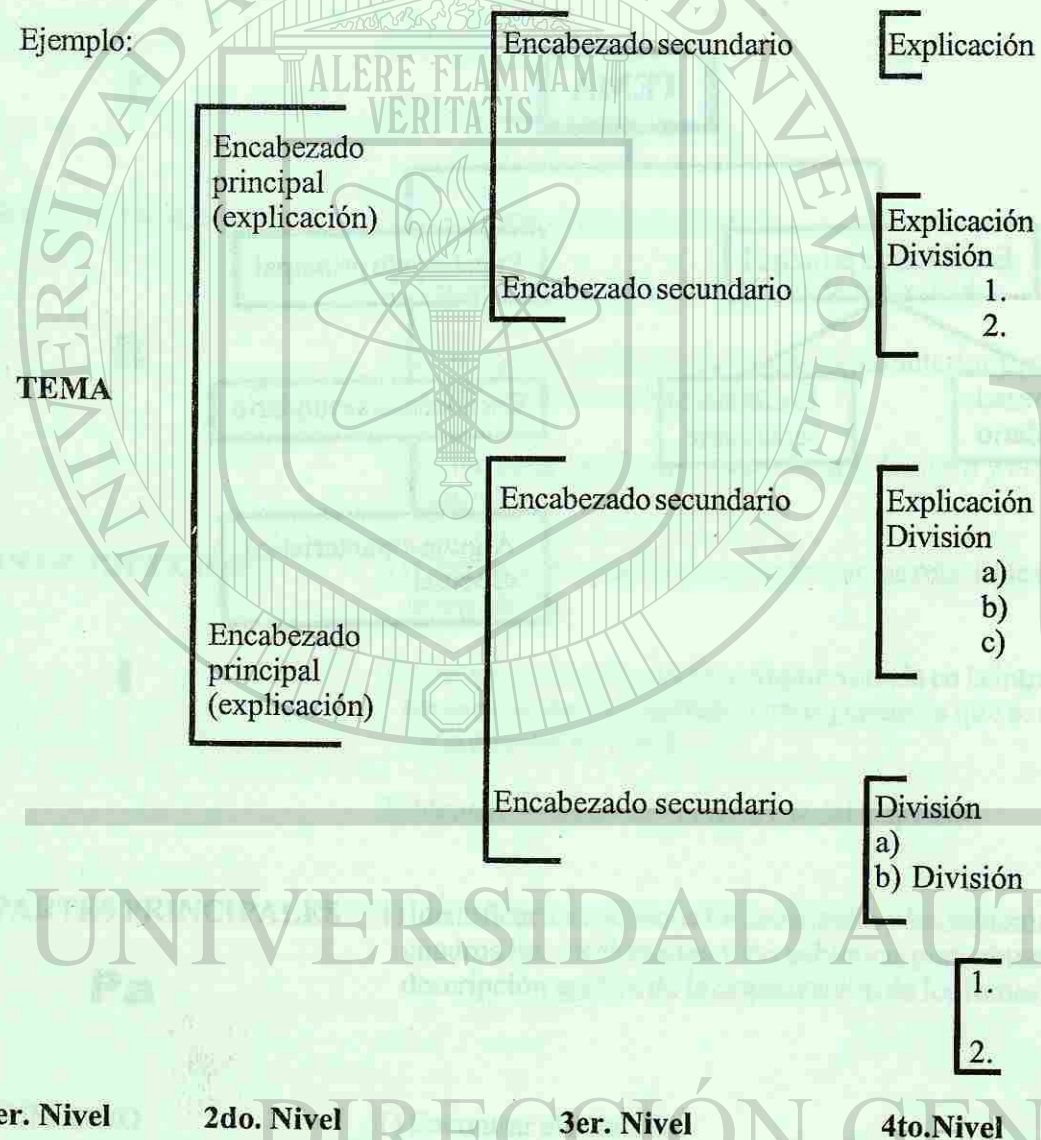
Ejemplo:



CUADRO SINÓPTICO

Consiste en presentar, en forma horizontal, las ideas principales (1=tema, 2=encabezados principales, 3= encabezados secundarios, 4= alguna característica especial) en 3 o más niveles que señalan la jerarquía de ideas. Los niveles se marcan por medio de llaves que delimitan a las ideas del mismo nivel. La característica que diferencia al Cuadro Sinóptico es que cada idea representa una breve explicación o división.

Ejemplo:



ACTIVIDADES DE AULA

Las Actividades de Aula son: Lectura (utilizando la estrategia TRIPaS), discusión, esquema, 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	2	3	5	6	Total
Capítulos		I	II	III	
Encuesta	✓				1
Estrategia TRIPaS		✓	✓	✓	3
Discusión		✓	✓	✓	3
Cuadro sinóptico				✓	1
Conclusiones		✓	✓	✓	3
Exposición del tema		✓	✓	✓	3
Actividades del libro		✓	✓	✓	3
Total	1	5	5	6	17

Algunas de las actividades de aula se describen a continuación:

Lectura: Consiste en pasar la vista por un escrito, interpretando el calor y significado de los caracteres empleados. Se aconseja utilizar la estrategia TRIPaS.

Discusión: Consiste en examinar con atención un tema para encontrar razones en pro o en contra que justifiquen o resten importancia a su estudio.

Actividades

del libro: Consiste en una serie de ejercicios escritos que el alumno debe realizar para aplicar y practicar los conceptos, estudiarlos, reforzando su comprensión.

ACTIVIDADES DE CAMPO

Las Actividades de Campo son: Ejercicios de Calentamiento, Ejercicios de Destreza, Práctica de Fútbol 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 Destreza	✓			1
Test de Destreza	✓			1
Fundamentos de Fútbol Soccer		✓	✓	2
Ejercicios de Relajación	✓	✓	✓	3
TOTAL	5	4	4	13

Descripción:

Rutina de flexibilidad: Son una serie de estiramientos musculares que se realizan antes de un entrenamiento o práctica y preparan a los músculos y articulaciones evitando lesiones o desgarres.

Ejercicios de Relajación: Son una serie de movimientos corporales que se realizan 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 17. Cada una tiene un valor de 5.88 puntos. La realización de las 17 actividades equivale a 100 puntos. El alumno debe realizar un mínimo de 12 actividades, que corresponden a 70 puntos.

* Las Actividades de Campo son 13. Cada una tiene un valor de 7.69 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

Audesirk, Teresa, Gerald Audesirk
Life on Earth
Ed. Prentice-Hall

Barrio Cano, Jesús
Manual de Futbol, Técnica y Táctica
Editorial Hispano Europea, Barcelona, España, 1977

Baver Gerhard, Veberle Heiner
Futbol
Ediciones Roca, S.A., México, 1992.

Cambeiro Martínez, Xan, Alfonso Martínez Salinas,
Adoración Ramírez Campillo, Joan Rius Sant
¿Estás en forma?
Ed. Alhambra, México, 1987

Carbajal Torres, Guillermo
Futbol Moderno Didáctico
Comisión Nacional del Deporte, México 1990

Carballo Rodríguez, Baltazar
Manual de Futbol Decusa
Editorial Mc-Graw-Hill, México, 1995

Cervantes Guzmán, José Luis; Lupe Cortés Aguilar, Victoria Romero A.
Juegos Predeportivos, iniciación al deporte.
Ed. Trillas, México, 1995.

C. Poletti, S. Bernaldo,
Preparación física total
Editorial Hispano Europea, Barcelona, España.
Planes y Programas de Ed. Física primaria y secundaria, SEP 1982

Cuadernos de Nutrición
Volumen 11 No. 6
Editorial de Periódicos, S.C.L.

de Chávez, Miriam M. et. al
Guías de alimentación
Instituto Nacional de Nutrición, "Salvador Zubirán".
Abril, 1993.

Howwe, Don Scovell, Brian
Manual de Futbol Moderno
Editorial Roca, Alemania 1990.

Izaguirre Ortiz, Raul
Reglas del Juego de Futbol
Asociación 1996
Ed. Fac. de organización Deportiva
Monterrey, N.L., 1977

Konopka, Peter
"La alimentación del deportista"
Ediciones Roca, S.A., México, 1992

Martínez García, Carlos, Eduardo Toba, Augusto Piña
La preparación física en el Futbol
Editorial Augusto E. Pila Teleña, Madrid, España, 1983.

Ministerio de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Alimentaria
Guía práctica de nutrición

Osorio Guerrero, Arturo
Educación Física IV
Preparatoria No. 7 de la U.A.N.L.
San Nicolás de los Garza, N.L. 1992

Perea Rosero, Tucídides
Reglamentos deportivos ilustrados
Ed. Panamericana, Colombia 1993.

Ronquillo Acosta, Fernando
Gimnasia Deportiva y Recreativa
Editorial Avante, S. de R.L.
México, 1978

Sebrell Jr., William H, y James J. Haggerty
Alimentos y Nutrición
Editorial Lito Offset Latina, S.A.

Woosnam, Phil, Gardner Paul
Futbol
Editorial Diana, México, 1997

Autores varios, Crónica del Futbol, Ed. Clío, 1998



UAN

SIDAD AUTÓNOMA DE NUL
ECCIÓN GENERAL DE BIBLIOT