

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 enfríen 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

Volúmen 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 Ortíz, 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

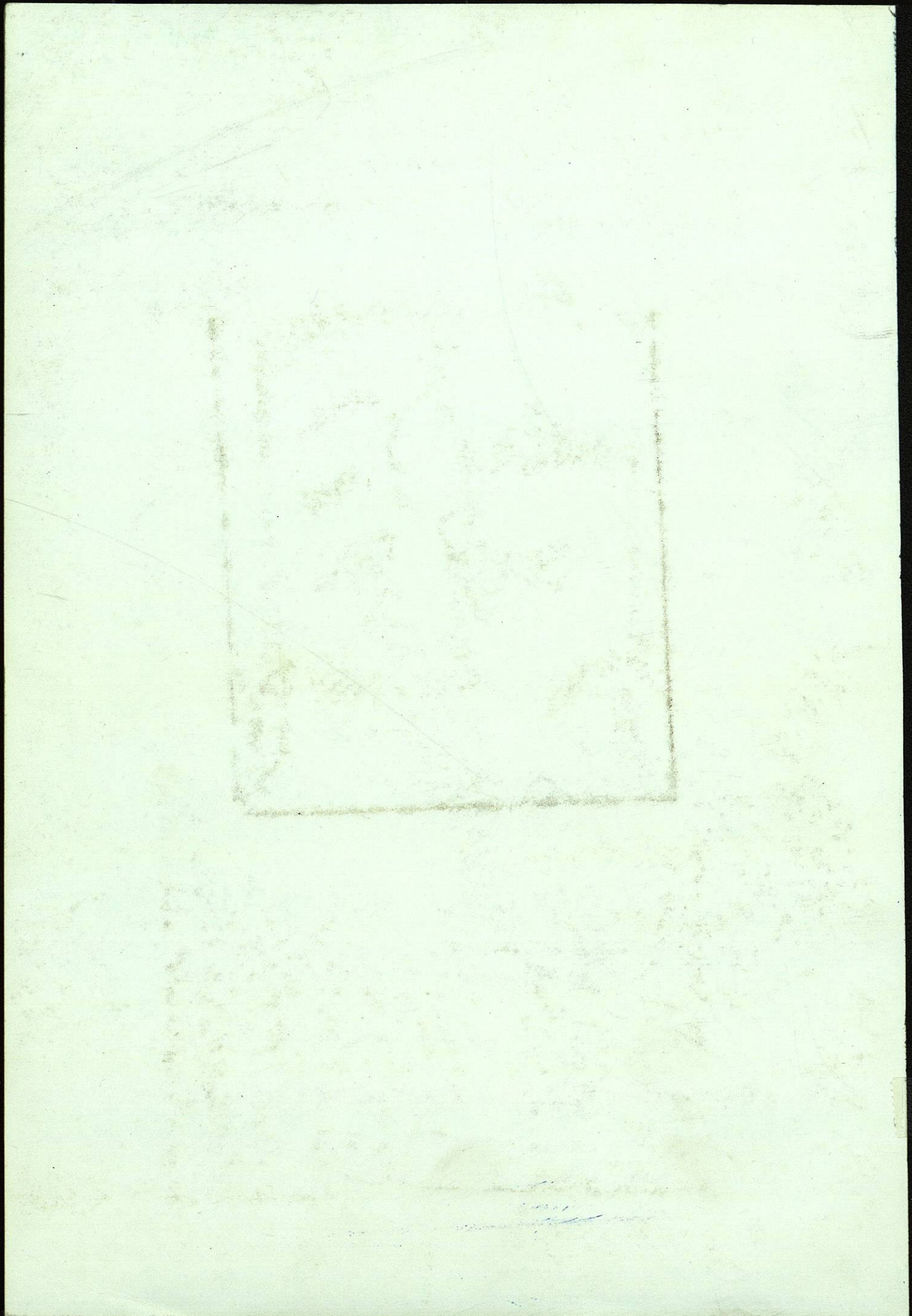
Editorial Lito Offset Latina, S.A.

Woosnam, Phil, Gardner Paul

Futbol

Editorial Diana, México, 1997

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



1