

## RELAJACIÓN

### Ejercicios de relajación

La relajación es el menor estado de tensión muscular. Es la facultad del organismo para relajar y descansar una o todas sus partes con el mínimo gasto de energía nerviosa y química.

- 1) Sentado  
Separar piernas  
Flexionar tronco hacia adelante  
Tocar tobillos con las manos



- 2) Sentado  
Extender piernas  
Flexionar pierna izquierda y cruzarla sobre pierna extendida  
Empujar rodilla izquierda con mano izquierda  
Girar tronco a la izquierda  
Alternar otra pierna



- 3) De espaldas (decúbito dorsal)  
Flexionar piernas  
Abrazarlas y jalarlas hacia el pecho  
Espalda plana



- 4) Hincado  
Apoyar manos en el piso  
Juntar barbilla al pecho  
Contraer abdomen  
Arquear espalda



### Actividades de Aula

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

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

Cuadro 1

### Actividades de Aula

Sesiones	2	4	5	8	Total
Capítulos	I	II	III	IV	
Lectura	√	√	√	√	4
Estrategias de TRIPaS	√	√	√	√	4
Discusión	√	√	√	√	4
Esquema			√		1
Cuadro sinóptico	√				1
Conclusiones	√	√	√	√	4
Exposición del tema	√	√	√		3
Resumen		√	√	√	3
Actividades del libro	√			√	2
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>26</b>

### Actividades de Campo

Las actividades de campo son: Ejercicios de Calentamiento, Ejercicios de Flexibilidad y Ejercicios de Relajación.

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

Cuadro 2 Actividades de Campo

Sesiones	3ra	6ta	7a	TOTAL
Rutina de flexibilidad	√	√	√	3
Ejemplo de calentamiento	√	√	√	3
Ejemplo de velocidad	√			1
Práctica de basquetbol		√	√	2
Juego de basquetbol			√	1
Ejercicios de relajación	√	√	√	3
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>13</b>

Descripción:

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

**Ejercicios de Relajación:** Son una serie de movimientos corporales que se 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 Escritorio, las Actividades de Campo.

### A) Valoración

La valoración se realiza de la siguiente manera:

\* Las Actividades de Escritorio son 28, cada una tiene un valor de 3 puntos. La realización de las cuarenta actividades equivale a 100 puntos. El alumno debe realizar un número de 19 actividades, que corresponden a 70 puntos.

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

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

### B) Calificación

La calificación se obtiene de la siguiente manera:

- |                              |     |
|------------------------------|-----|
| 1) Actividades de Escritorio | 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 escritorio y de Campo.

## Bibliografía

- **Grosser Stanschka, Zimmermann**  
*Principios del Entrenamiento Deportivo*,  
Editorial Roca, México, 1988.

- **Hernández, Clemente**  
*Fuerza, agilidad, resistencia y flexibilidad*  
Ed. Alas.

- **Pila Teleña, Augusto**  
*Preparación Física*, Tomos I, II, III  
Ed. Olimpia, S.A.  
Costa Rica, 1988.

- **Xan Cambeiro M.**  
*¿Estás en forma?*  
Ed. Alhambra, S.A., 1988.

- *La Gran Enciclopedia de los Deportes*  
Ed. Cultura, 1987.

- **Cole, Warren DR., Puestow, Charles Jr.**  
*Primeros Auxilios*  
7a. Ed.  
Editorial Interamericana  
México, 1972.

- **Hackett W.S., y Robbins G.P.**  
*Manual de Primeros Auxilios*  
Editorial Alga Omega  
México.

- **Santos Vázquez, Rabaz**  
*Basquetbol básico*  
Editorial Alhambra, 1988  
España.

