

REFORMA ACADÉMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
Secretaría Académica

M6

Texto

EDUCACIÓN FÍSICA, SEGUNDA EDICIÓN 1996

ef

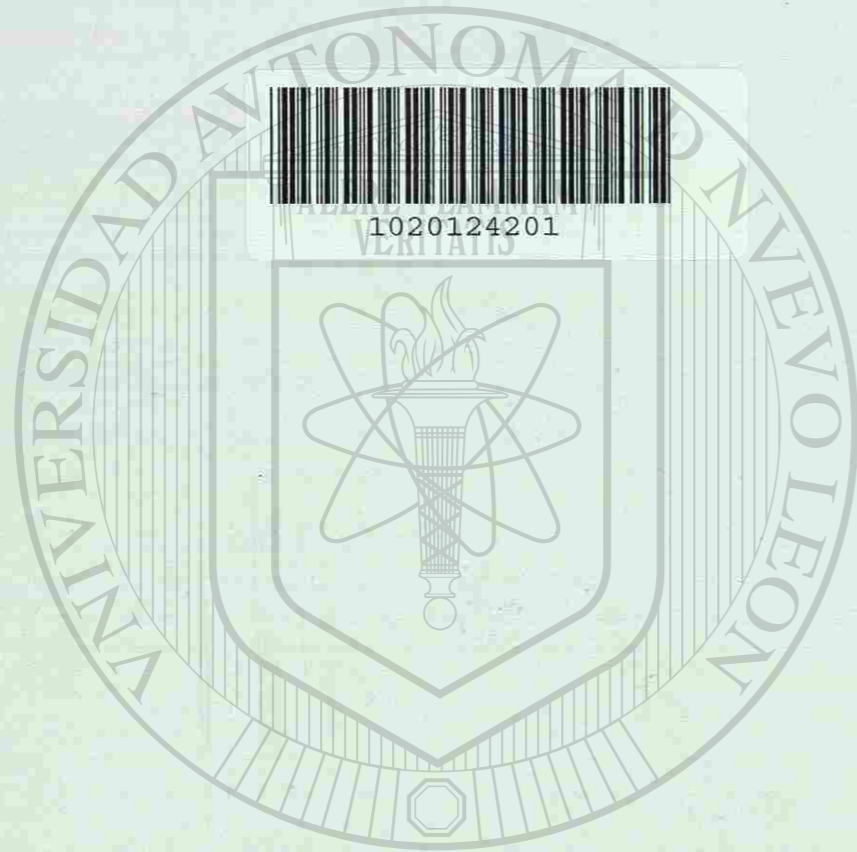
Educación Física

361
30
96
6

GV 361
0530
1996
.6

0120-23860

GV361
U530
1996
v.6



1020124201

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

EDUCACIÓN FÍSICA

MÓDULO VI

Elaboración:

- Lic. Marcos Cantú Silva
- Lic. Eduardo Martín Garza García
- Lic. Raúl Angel Pequeño Garza
- Lic. Rosa María Ríos Escobedo
- Lic. Orlando César Vázquez Ríos

Asesor:

Dr. Sergio Carlos Rodríguez Frías

Ilustraciones:

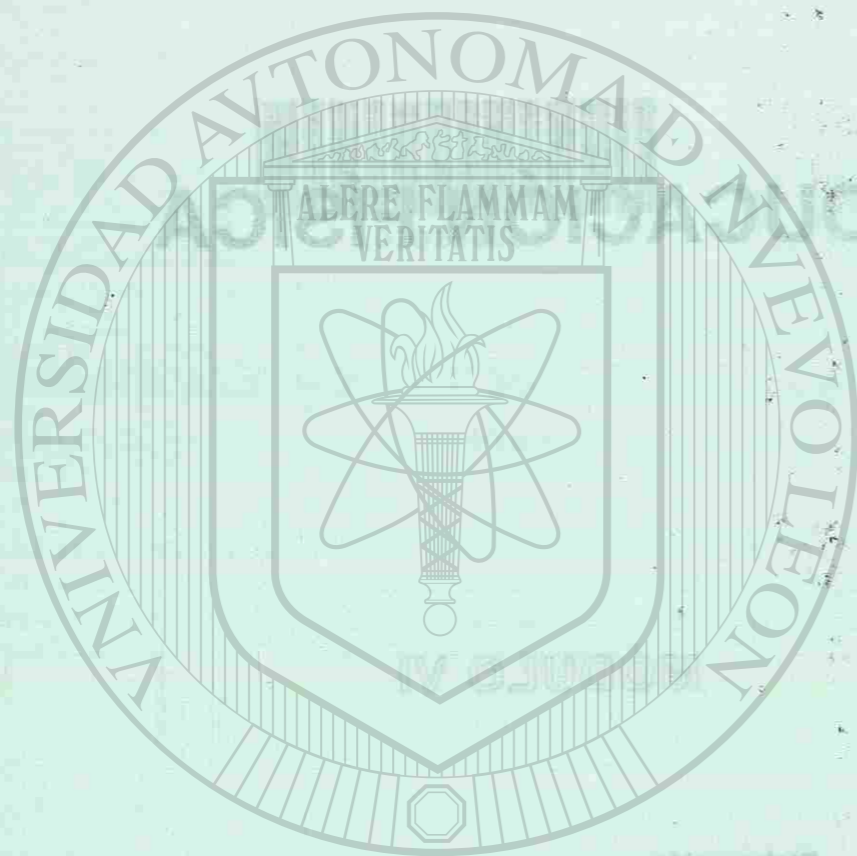
Profr. Ricardo Palmieri Muños

Comité de Educación Física

UANL

1996





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

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

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

H. Consejo Universitario

1996

Índice

	Página
Reflexión	2
Introducción	5
Esquema de capacidades físicas coordinativas	6
Objetivo general del Módulo	7
Metas	8
Organizador	9
Guía Maestro-Alumno	10
CAPITULO I: Destreza	19
Esquema	20
Clasificación	21
Componentes neuromusculares	21
Indicadores	22
Temas	23
Ejercicios	24
Test de destreza	27
Actividades del capítulo	28
CAPITULO II: Nutrición	29
Introducción	30
La pirámide de la salud	31
Consejos para una alimentación idónea	35
Equilibrio en la ingesta y gasto	35
Conoce tu peso ideal	36
Conoce tu estado nutricional	38
Gasto de calorías diarias	39
CAPITULO III: Fútbol soccer	43
Esquema	44
Introducción	45
Historia	45
Reglamento	46
Fundamentos, conducción del balón, pases, recepción, tiro a gol, dribbling	51
Calentamiento	62
Ejercicios preparatorios	63
Actividades del capítulo	66
CAPITULO IV: Alteraciones emocionales	69
Esquema	70
Introducción	71
Alteraciones emocionales	71
Alteraciones orgánicas	72
Alteraciones funcionales	72
Tipos de alteraciones orgánicas	74
Tipos de alteraciones funcionales	75
Alteraciones de ansiedad	76
Alteraciones de la personalidad	76
Tratamiento para los problemas emocionales	78
Terapia conductiva	79
Actividades del capítulo	81
Rutina de flexibilidad	84
Ejercicios de relajación	88
Apéndice	91
Actividades de Aula	95
Actividades de campo	96
Evaluación	97
Bibliografía	98

INTRODUCCION

La Educación Física dentro del plan de estudios del Nivel Medio Superior, no es un agregado mas 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 su 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 hombre (alumno).

El hombre 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 depende directamente de la alimentación dentro de los contenidos encontrarás consejos, organización y selección sobre los alimentos nutritivos y sanos.

Índice

	Página
Reflexión	2
Introducción	5
Esquema de capacidades físicas coordinativas	6
Objetivo general del Módulo	7
Metas	8
Organizador	9
Guía Maestro-Alumno	10
CAPITULO I: Destreza	19
Esquema	20
Clasificación	21
Componentes neuromusculares	21
Indicadores	22
Temas	23
Ejercicios	24
Test de destreza	27
Actividades del capítulo	28
CAPITULO II: Nutrición	29
Introducción	30
La pirámide de la salud	31
Consejos para una alimentación idónea	35
Equilibrio en la ingesta y gasto	35
Conoce tu peso ideal	36
Conoce tu estado nutricional	38
Gasto de calorías diarias	39
CAPITULO III: Fútbol soccer	43
Esquema	44
Introducción	45
Historia	45
Reglamento	46
Fundamentos, conducción del balón, pases, recepción, tiro a gol, dribbling	51
Calentamiento	62
Ejercicios preparatorios	63
Actividades del capítulo	66
CAPITULO IV: Alteraciones emocionales	69
Esquema	70
Introducción	71
Alteraciones emocionales	71
Alteraciones orgánicas	72
Alteraciones funcionales	72
Tipos de alteraciones orgánicas	74
Tipos de alteraciones funcionales	75
Alteraciones de ansiedad	76
Alteraciones de la personalidad	76
Tratamiento para los problemas emocionales	78
Terapia conductiva	79
Actividades del capítulo	81
Rutina de flexibilidad	84
Ejercicios de relajación	88
Apéndice	91
Actividades de Aula	95
Actividades de campo	96
Evaluación	97
Bibliografía	98

INTRODUCCION

La Educación Física dentro del plan de estudios del Nivel Medio Superior, no es un agregado mas 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.

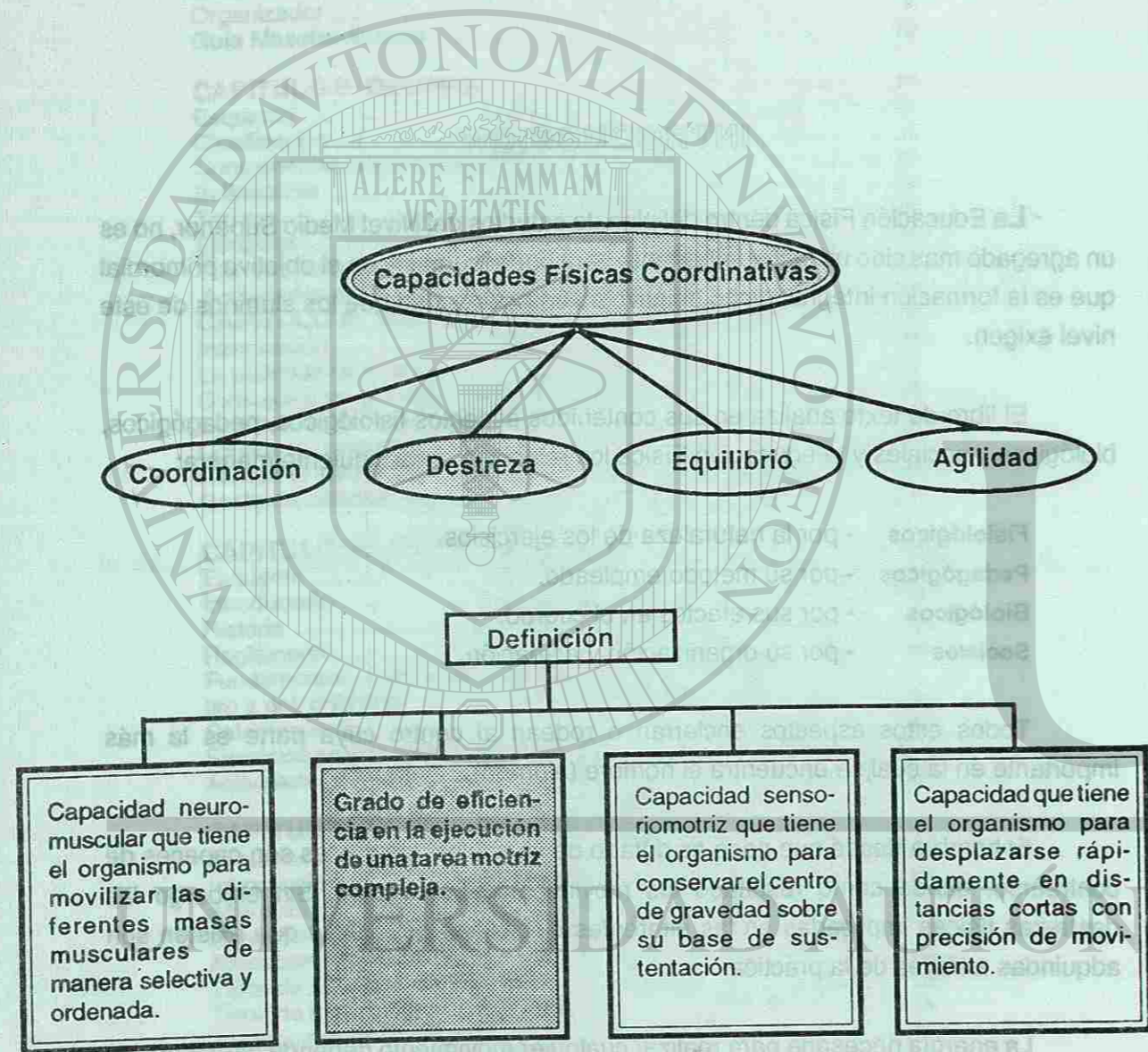
El libro de texto analiza en sus contenidos aspectos fisiológicos, pedagógicos, biológicos y sociales y la educación Física los relaciona de la siguiente manera:


- Fisiológicos** - por la naturaleza de los ejercicios.
- Pedagógicos** - por su 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 hombre (alumno).

El hombre 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.

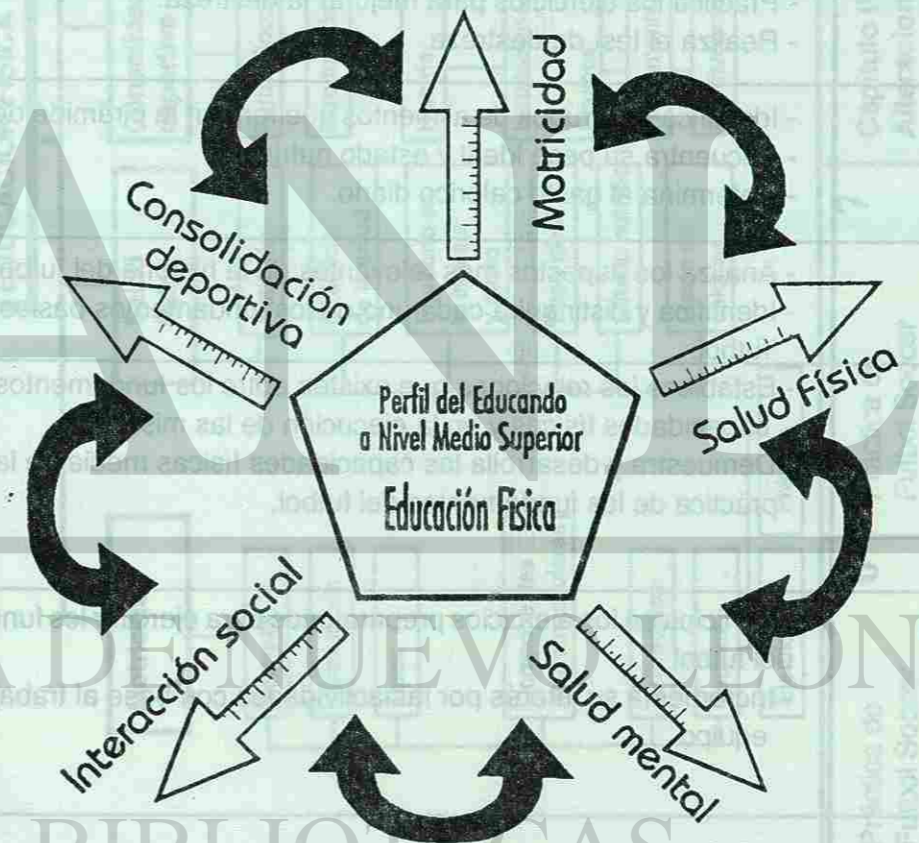
La energía necesaria para realizar cualquier movimiento depende directamente de la alimentación dentro de los contenidos encontrarás consejos, organización y selección sobre los alimentos nutritivos y sanos.



 Capacidad física coordinativa de destreza que se analizará en este Módulo.

OBJETIVO GENERAL

Conocera la importancia que implica la destreza y aplicará los fundamentos del futbol soccer. Además interpretara conceptos de nutrición y algunas alteraciones emocionales.

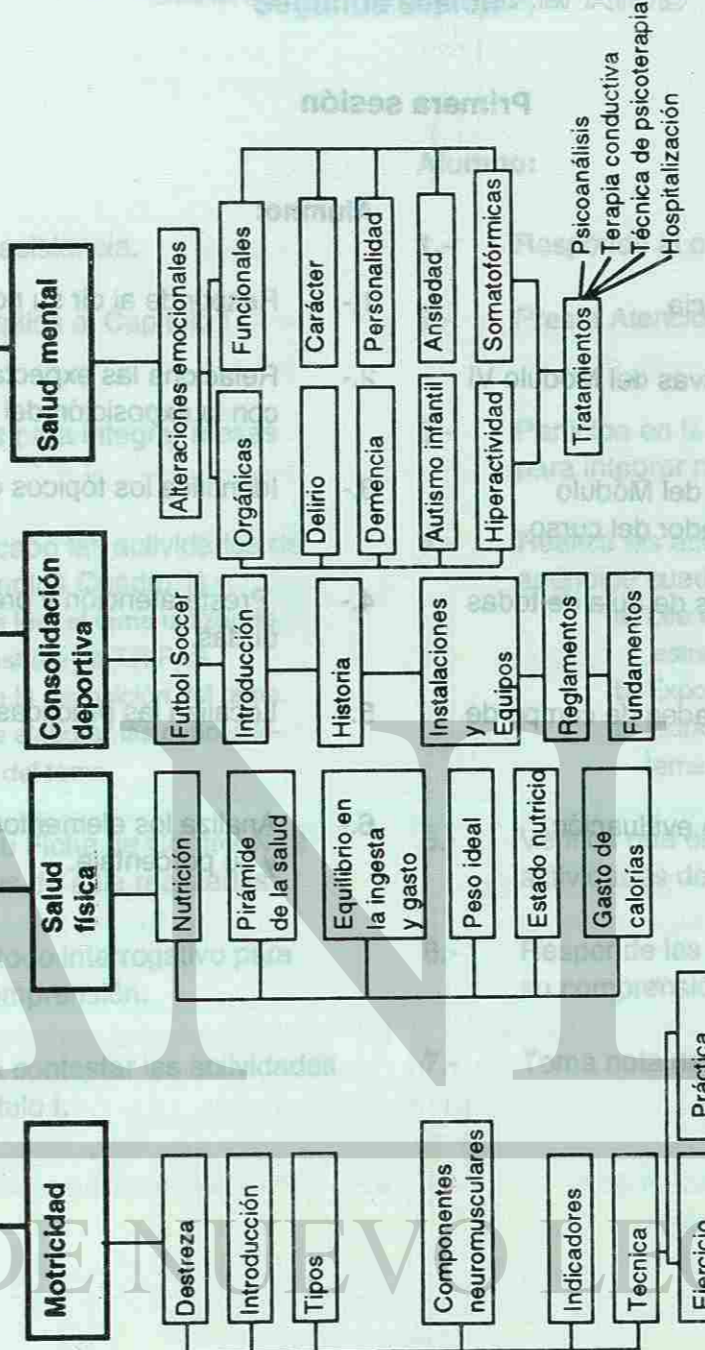


M E T A S

Primera sesión	El alumno: - Conoce el Programa y la Evaluación del Módulo VI.
Segunda 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.
Tercera sesión	- Señala las técnicas para mejorar la destreza. - Práctica los ejercicios para mejorar la destreza. - Realiza el test de destreza.
Cuarta 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.
Quinta sesión	- Analiza los aspectos más relevantes de la historia del fútbol. - Identifica y distinguirá cada uno de los fundamentos básicos del fútbol.
Sexta 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.
Séptima sesión	- Participa en los ejercicios preparatorios para ejercitar los fundamentos del fútbol. - Incrementa su interés por las actividades con base al trabajo en equipo.
Octava sesión	- Identifica las alteraciones orgánicas y funcionales. - Describe los tipos de terapia para las alteraciones emocionales. - Analiza algunas alteraciones y las utilizará en situaciones imprevistas.
Novena sesión	Evaluación y recapitulación.

Módulo VI

EDUCACION FISICA



Organizador del Curso

1 Presentación Organizador	2 Capítulo I Destreza	3 Práctica de destreza	4 Capítulo II Nutrición II	5 Capítulo III Fútbol Soccer
--------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	--

9
Comparación de resultados

8
Capítulo IV Alteraciones emocionales

7
Práctica de Fútbol Soccer

6
Práctica de Fútbol Soccer

GUIA MAESTRO - ALUMNO

Primera sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Expone las expectativas del Módulo VI (Objetivos y Metas).
- 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 de todas las sesiones.
- 6.- Describe la forma de evaluación.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Relaciona las expectativas del Módulo con la exposición del maestro.
- 3.- Identifica los tópicos de cada sesión.
- 4.- Presta atención y preguntará si tiene dudas.
- 5.- Localiza las prácticas a realizar.
- 6.- Analiza los elementos de la evaluación y su porcentaje.

Segunda sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Presenta y explica el Capítulo I "Destreza".
- 3.- Forma grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Pide llevar a cabo las actividades de aula (ver apéndice Cuadro 1)
 - a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide la exposición del tema.
 - c) Pide elaborar las conclusiones del tema.
- 5.- Registra en su Ficha de Control N° 2 las actividades de aula realizadas.
- 6.- Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 7.- Pide de tarea contestar las actividades del libro capítulo I.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Presta Atención.
- 3.- Participa en la formación de grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Realiza las actividades de aula (ver apéndice cuadro 1).
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Expone el tema.
 - c) Elabora las conclusiones del tema.
- 5.- Verifica que el maestro registre las actividades de aula que realizó.
- 6.- Responde las preguntas demostrando su comprensión.
- 7.- Toma nota de la tarea para realizarla.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



Tercera sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Revisa las actividades del libro capítulo I y las registrará en su Ficha de control N° 2.
- 3.- Hace un repaso de lo realizado en la sesión anterior.
- 4.- Pide llevar a cabo las actividades de campo (ver apéndice cuadro 2).
 - a) Pide realizar los ejercicios de calentamiento.
 - b) Pide realizar la rutina de flexibilidad.
 - c) Pide realizar los ejercicios de destreza.
 - d) Pide realizar el test de destreza.
 - e) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 5.- Registra la realización de los ejercicios de Destreza en su Ficha de Control N° 3.
- 6.- Efectua una recapitulación de lo realizado en esta sesión.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Entrega las actividades del libro capítulo I y verificara su registro.
- 3.- Presta atención al repaso.
- 4.- Realiza las actividades de campo (ver apéndice cuadro 2).
 - a) Realiza los ejercicios de calentamiento.
 - b) Realiza la rutina de flexibilidad.
 - c) Realiza los ejercicios de destreza.
 - d) Realiza el test de destreza
 - e) Realiza los ejercicios de relajación.
- 5.- Verifica que el maestro registre los ejercicios de destreza en la ficha de control.
- 6.- Presta atención a la recapitulación.

Cuarta sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Presenta y explicará el capítulo II. "Nutrición II"
- 3.- Forma grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Pide llevar a cabo las actividades de aula (ver apéndice cuadro 1).
 - a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide la exposición del tema.
 - c) Pide elaborar las conclusiones del tema.
- 5.- Registra en su ficha de control N° 2 las actividades de aula realizadas.
- 6.- Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 7.- Pide de tarea contestar las actividades del libro capítulo II.

Alumno:

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

Quinta sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Presenta y explicará el capítulo III. "futbol soccer".
- 3.- Forma grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Pide llevar a cabo las actividades de aula (ver apéndice cuadro 1).
 - a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide elaborar un cuadro sinóptico.
 - c) Pide la exposición del tema.
 - d) Pide elaborar las conclusiones del tema.
- 5.- Registra en su Ficha de control N° 2 las actividades de aula realizadas.
- 6.- Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 7.- Pide de tarea contestar las actividades del libro capítulo III.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Presta atención.
- 3.- Participa en la formación de grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Realiza las actividades de aula (ver apéndice cuadro 1).
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Elabora un cuadro sinóptico.
 - c) Expone el tema.
 - d) Elabora las conclusiones del tema.
- 5.- Verifica que el maestro registre las actividades de aula que realizó.
- 6.- Responde las preguntas demostrando su comprensión.
- 7.- Toma nota de la tarea para realizarla.

Sexta sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Revisa las actividades del libro capítulo III y las registrará en su Ficha de control N° 2.
- 3.- Efectua un repaso de lo realizado en la sesión anterior.
- 4.- Pide llevar a cabo las actividades de campo (ver apéndice cuadro 2).
 - a) Pide realizar los ejercicios de calentamiento.
 - b) Pide realizar la rutina de flexibilidad.
 - c) Pide realizar los fundamentos del futbol soccer.
 - d) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 5.- Registra la realización de los fundamentos de futbol soccer en su ficha correspondiente.
- 6.- Efectua una recapitulación de lo realizado en esta sesión.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Entrega las actividades del libro capítulo III y verificará su registro.
- 3.- Presta atención al repaso.
- 4.- Realiza las actividades de campo (ver apéndice cuadro 2).
 - a) Realiza los ejercicios de calentamiento.
 - b) Realiza la rutina de flexibilidad.
 - c) Realiza los fundamentos del futbol soccer.
 - d) Realiza los ejercicios de relajación.
- 5.- Verifica que el maestro registre los fundamentos realizados en su ficha de control.
- 6.- Presta atención a la recapitulación.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Septima sesión

Maestro:

1. Pasa lista de asistencia.
2. Pide llevar a cabo las actividades de campo. (ver apéndice cuadro 2)
 - a) Pide realizar los ejercicios de calentamiento.
 - b) Pide realizar la rutina de flexibilidad.
 - c) Pide realizar los ejercicios preparatorios para el futbol (Ver capítulo III).
 - d) Pide realizar los ejercicios de relajación.
3. Registra la realización de los fundamentos del futbol soccer en su ficha correspondiente (Ejercicios preparatorios).
4. Efectúa una recapitulación de los realizado en esta sesión.
5. Pide de tarea leer el capítulo IV y contestar las actividades del mismo.

Alumno:

1. Responde al oír su nombre.
2. Realiza actividades de campo (ver apéndice, cuadro 2).
 - a) Realizar los ejercicios de calentamiento.
 - b) Realiza la rutina de flexibilidad.
 - c) Realiza los ejercicios preparatorios para el futbol (Ver capítulo III).
 - d) Realiza los ejercicios de relajación.
3. Verifica que el maestro registre los fundamentos realizados en su ficha de control (Ejercicios preparatorios).
4. Presta atención a la recapitulación.
5. Toma nota de la tarea para realizarla.

Octava sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Presenta y explicará el capítulo IV. "Alteraciones Emocionales".
- 3.- Forma grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Pide llevar a cabo las actividades de aula (ver apéndice cuadro 1).
 - a) Pide leer el tema utilizando estrategia TRIPaS.
 - b) Pide la exposición del tema.
 - c) Pide elaborar las conclusiones del tema.
- 5.- Registra en su Ficha de control N° 2 las actividades de aula que realizó.
- 6.- Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 7.- Revisa las actividades del libro capítulo IV y las registrara en su Ficha de control N° 2.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Presta atención.
- 3.- Participa en la formación de grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Realiza las actividades de aula (ver apéndice cuadro 1).
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Expone el tema.
 - c) Elabora las conclusiones del tema.
- 5.- Verifica que le maestro registre las actividades de aula que realizó.
- 6.- Responde las preguntas demostrando su comprensión.
- 7.- Entrega las actividades del libro capítulo IV y verificará su registro.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



Novena sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Efectua una recapitulación de los temas estudiados.
- 3.- Realiza una comparación de los resultados obtenidos.
- 4.- Permite una recuperación de las actividades de campo a los alumnos no las hayan completado y las registrará en su ficha correspondiente.

Alumno:

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

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

CAPÍTULO I

AÑO DE DESTREZA

Novena sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Efectua una recapitulación de los temas estudiados.
- 3.- Realiza una comparación de los resultados obtenidos.
- 4.- Permite una recuperación de las actividades de campo a los alumnos no las hayan completado y las registrará en su ficha correspondiente.

Alumno:

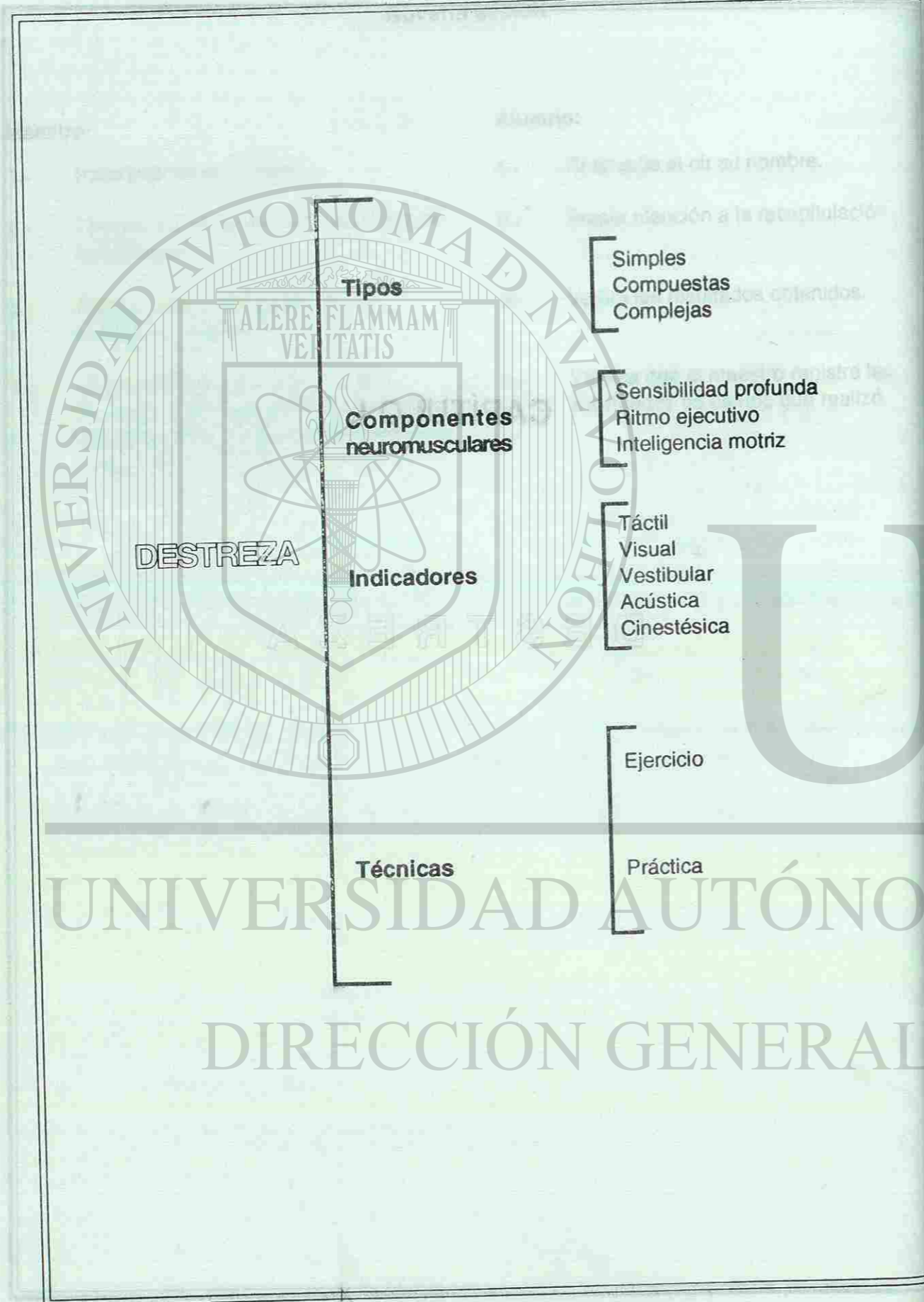
- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Presta atención a la recapitulación.
- 3.- Valora los resultados obtenidos.
- 4.- Verifica que el maestro registre las actividades de campo que realizó.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

CAPÍTULO I

AÑO DE 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 suele 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 el grado de 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 utiliza todo su cuerpo en muchas situaciones imprevistas sin una base de sustentación y utilizando la aplicación de 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 esta.

* 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 creen artificialmente algunas situaciones nuevas y diferentes en las cuales el atleta o deportista 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 en común es necesario un perfecto rendimiento técnico en las diversas acciones motrices que se suceden; es decir, buena destreza nos permite obtener "economía" en un movimiento atlético.

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 estos:

- **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 equilibrio:** permite mantener el cuerpo en equilibrio o recuperar la posición idónea después de desplazamientos o esfuerzos de carácter amplio.

- **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

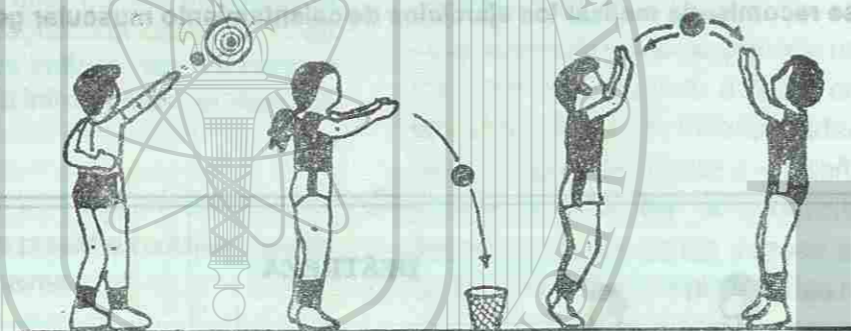
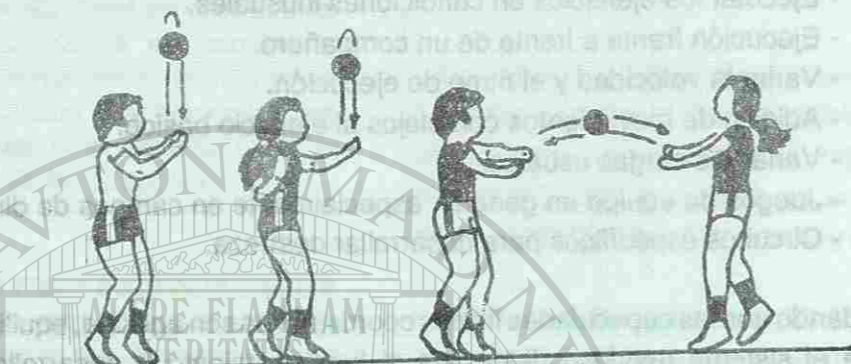
Se puede decir que las técnicas para mejorar la destreza son los siguientes:

- Ejecutar los 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.

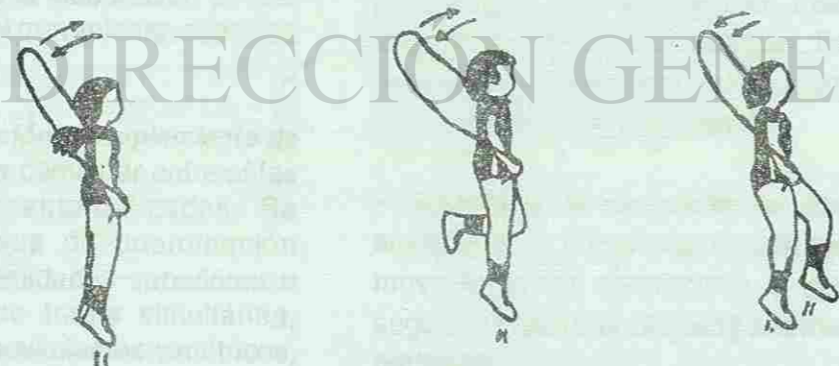
Recordando que las capacidades físicas coordinativas son agilidad, equilibrio y destreza donde principalmente el sistema nervioso determina el funcionamiento o desarrollo de las mismas; se presentan a continuación algunos ejercicios para el desarrollo de estas capacidades. (Antes de iniciar los ejercicios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



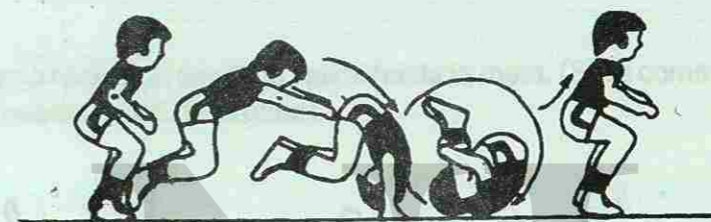
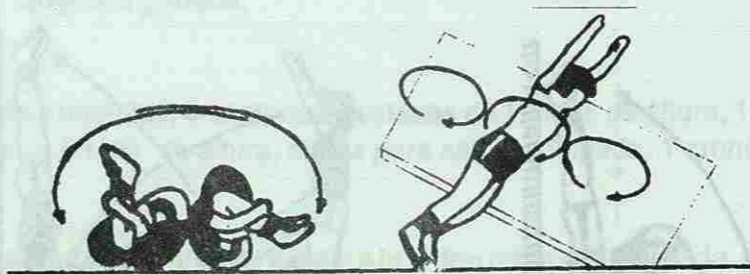
LANZAR



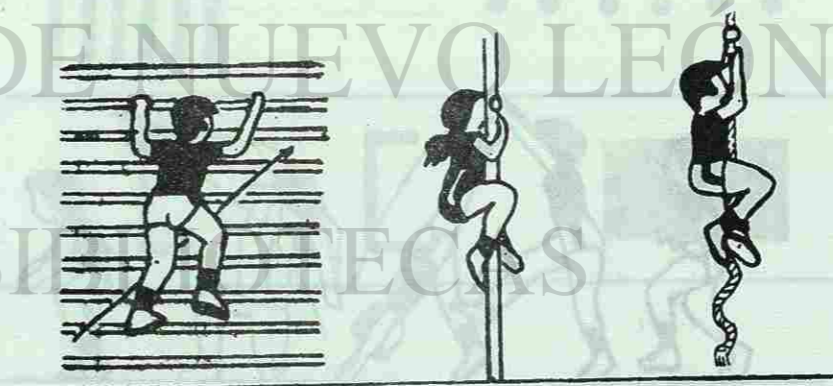
SALTAR



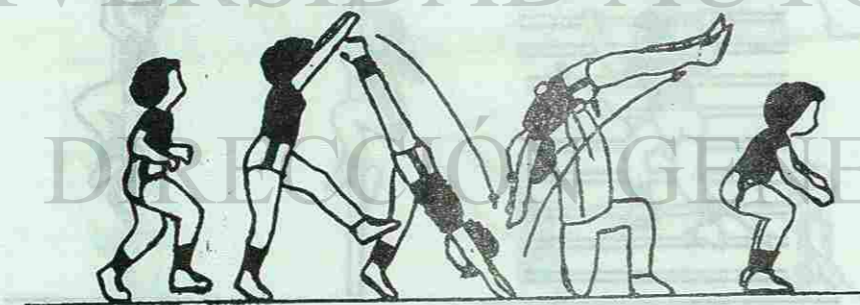
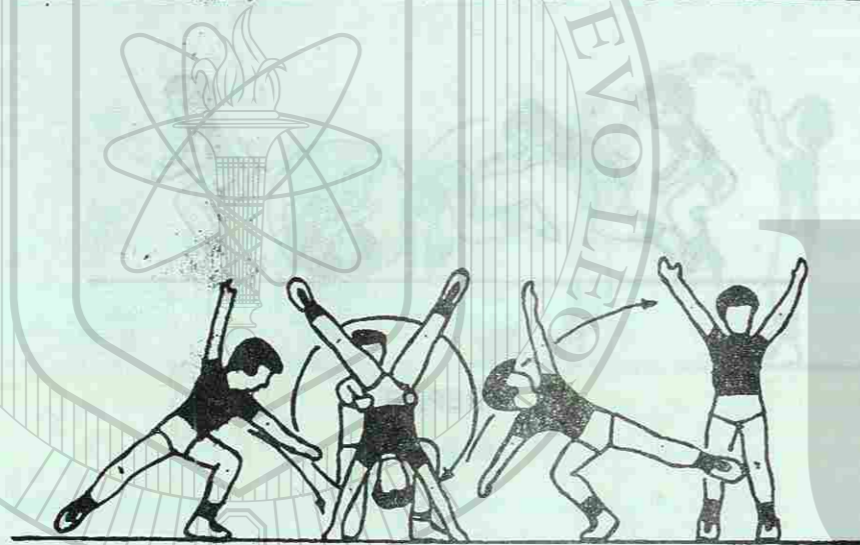
RODAR



TREPAR



PRE-ACROBÁTICOS



Test de destreza

- Circuito 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, cintas para salida y llegada, 1 cronómetro.

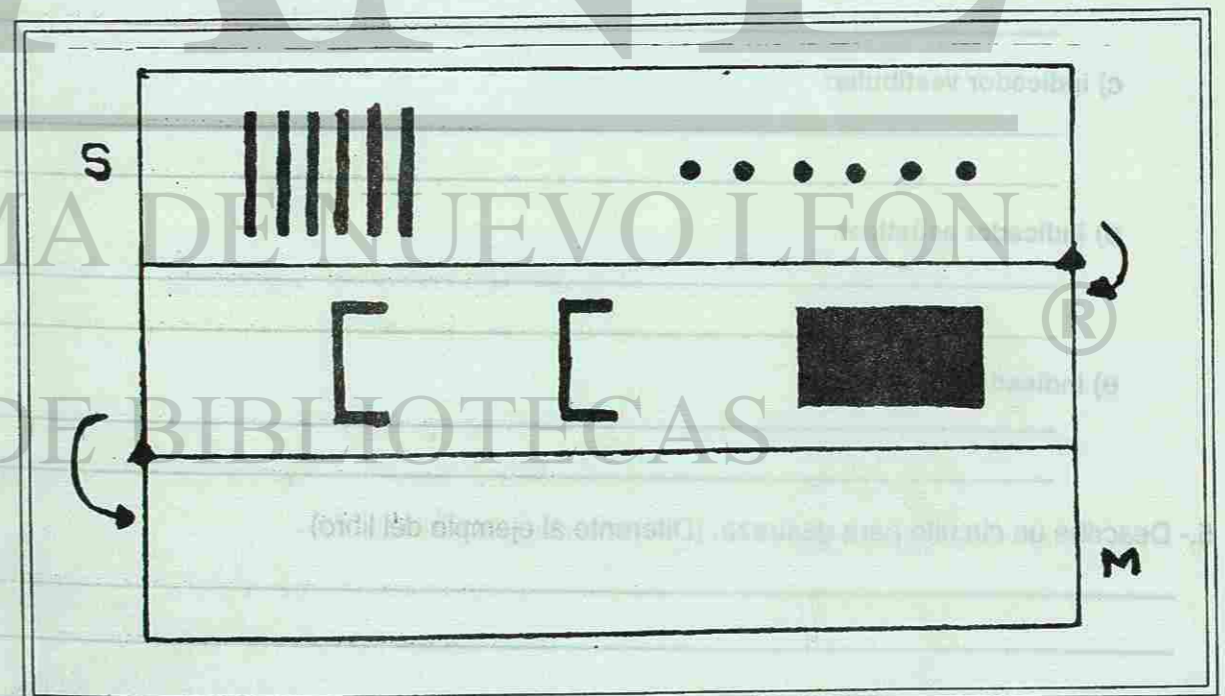
Método:

El atleta 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).

- 1º intento: _____
- 2º intento: _____
- 3º intento: _____



Circuito para determinar el grado de destreza

Actividades del Capítulo I

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:

e) indicador cinestésico:

5.- Describe un circuito para destreza. (Diferente al ejemplo del libro)

CAPITULO II

NUTRICION

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



Actividades del Capítulo I

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:

e) indicador cinestésico:

5.- Describe un circuito para destreza. (Diferente al ejemplo del libro)

CAPITULO II

NUTRICION

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



Introducción

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:

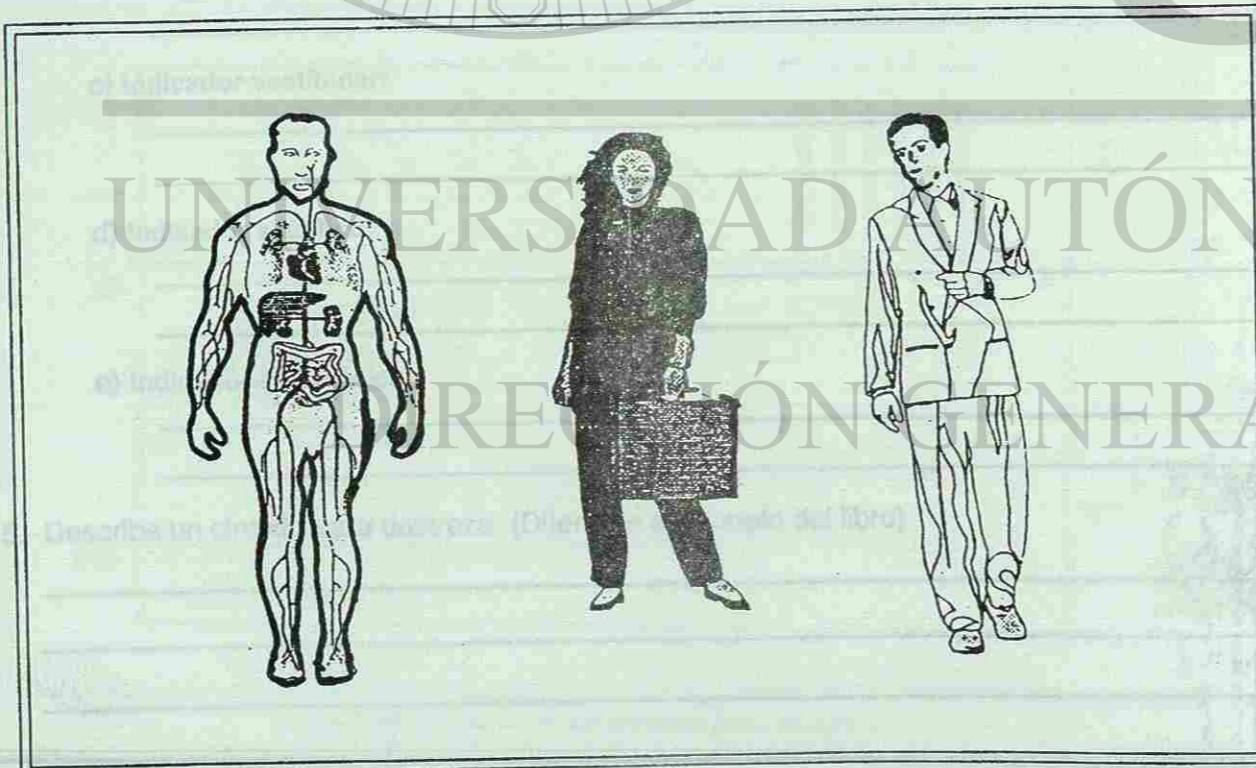
1) Todavía se presenta desnutrición en la infancia, entre los 3 y 30 meses de edad, pero ya no es tan grave y por lo tanto la mayoría de los niños sobreviven. Estos niños sobrevivientes se desarrollan anormalmente y tienen diversos trastornos funcionales.

2) Han aumentado las enfermedades crónicas; la arteriosclerosis 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, si 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 dieta idónea



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

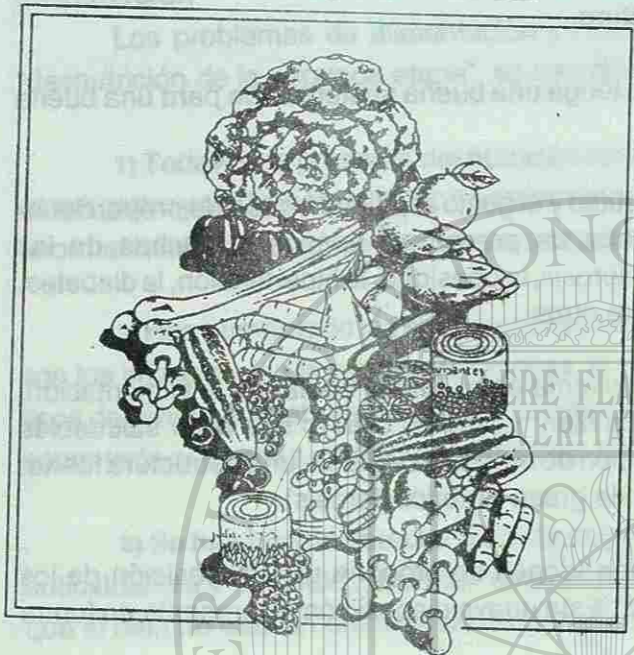
La palabra *idónea* significa que la alimentación tenga una buena sustentación para una buena nutrición y conservación de la salud.

La alimentación idónea debe de satisfacer el apetito y el gusto al paladar, debe de proporcionar los nutrimentos necesarios y lo más importante debe de 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.

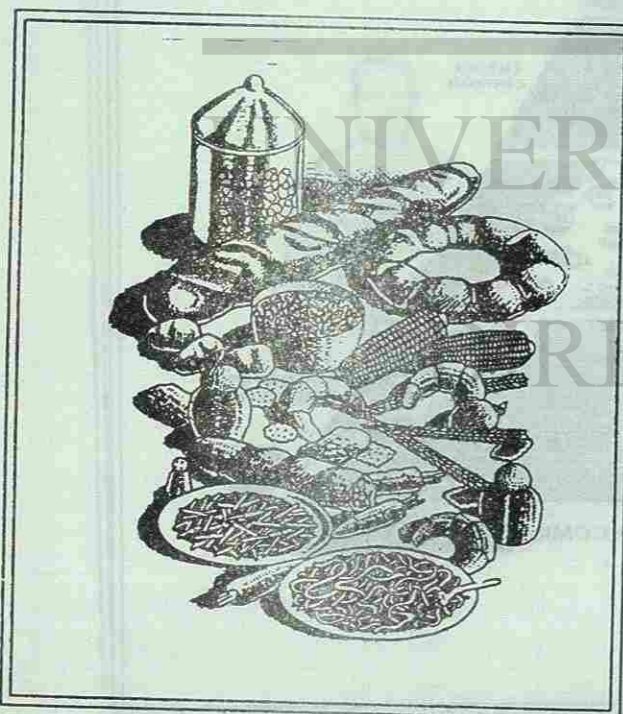
Un aspecto muy importante y que no siempre se toma en cuenta al hablar de la alimentación, pero que es elemental en la vida diaria, es el "sentirnos bien" y "vernos bien" o sea estar saludables por dentro y por fuera, una figura con una buena proporción de músculos y grasa, una estructura fuerte, sana,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

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.



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 en la disminución de 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 que 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 las leguminosas con los cereales puede sustituir el valor protéico 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.

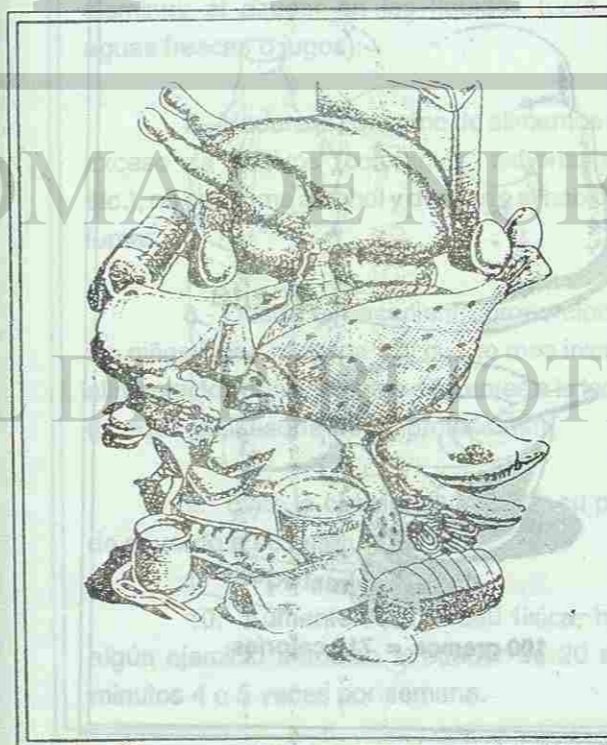
La soya se encuentra en este grupo, es importante mencionar que contiene 40% de proteínas, es rica en lecitina y otros compuestos fitoquímicos que pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas.

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 2 primeros escalones de la Pirámide de la Salud, deben de 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 3 raciones al día. Esta cantidad es suficiente inclusive 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 2 grupos los 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 de 10% de grasa como el requesón, cottage, 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, camembert 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.

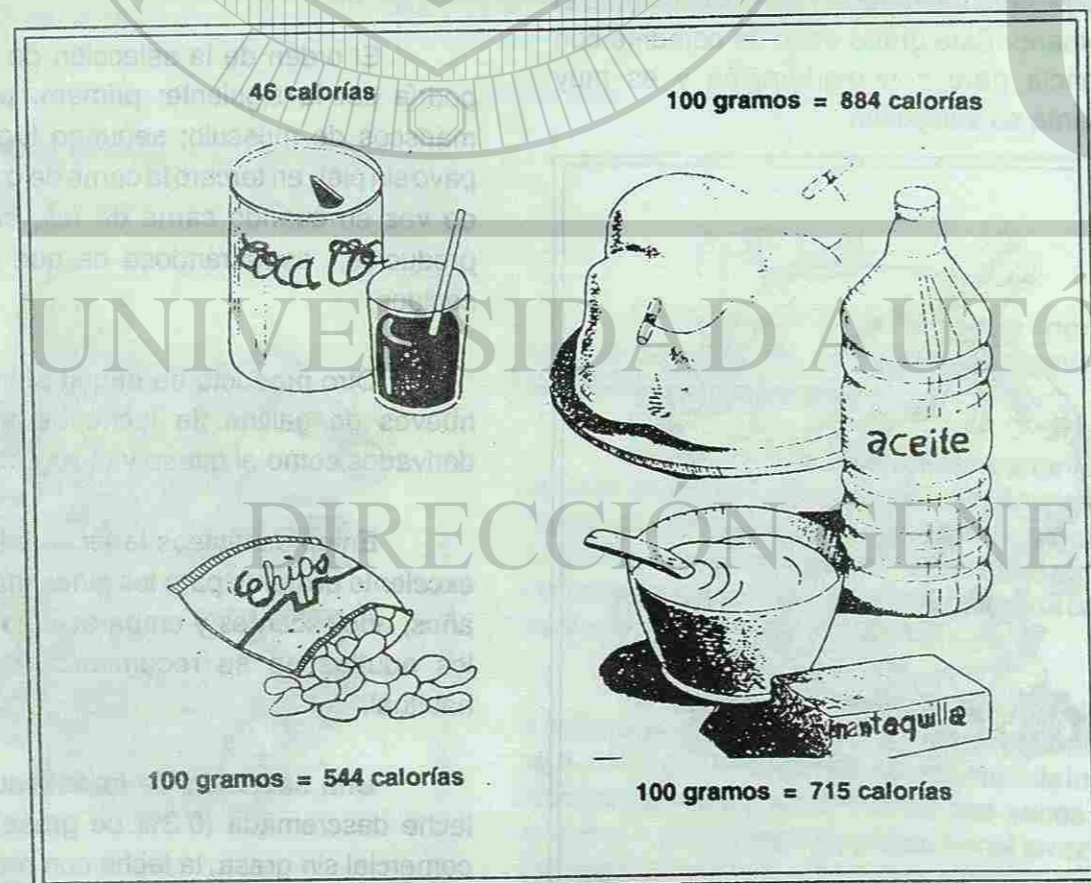
El huevo es un excelente alimento que a veces conviene reducir en la dieta, por esto se recomienda usar dos claras por un huevo entero (así se evitará el consumo de la yema).

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 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 las 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 frutas 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.

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

2.- 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.

3.- 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



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

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!"

Conoce tu peso ideal y evalúa tu estado de nutrición:

Peso ideal:

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

complejión corporal = talla en centímetros / Circunferencia de muñeca (en cm)

El resultado lo buscas en la siguiente clasificación*

Complejión	Hombre	Mujer
Pequeña	mayor de 10.4	mayor de 11
Mediana	de 9.6 a 10.4	de 10.1 a 11
Grande	menor de 9.6	menor de 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 centímetros. ¿Cuál es su peso ideal?

1) Se determina su complejión corporal.

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

2) Clasifica su complejión y

cc = **Grande**

3) Localizas en la tabla su peso ideal.

Peso ideal = **68.6 kgs.**

Conoce tu peso ideal

Complejión corporal = (cm.) talla / (cm.) muñeca

Clasifica tu complejión =

Localiza tu peso ideal = kg.

U A N L

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



Estado nutricional

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.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso actual en kilogramos}}{(\text{talla mts})^2}$$

El resultado lo buscas en la siguiente clasificación:

SUGESTIVO DE:	IMC:
* Emaciación (enflaquecimiento extremo)	menor de 15
* Bajo peso	entre 15 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 adulto es de 68 kilogramos y su talla (estatura) es de 1.70 metros. ¿Cuál es el índice de masa corporal y su estado nutricional?

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

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 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 cuantas 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 peso kgs. Calorías necesarias por día
42 x 68.6 = 2,881 calorías

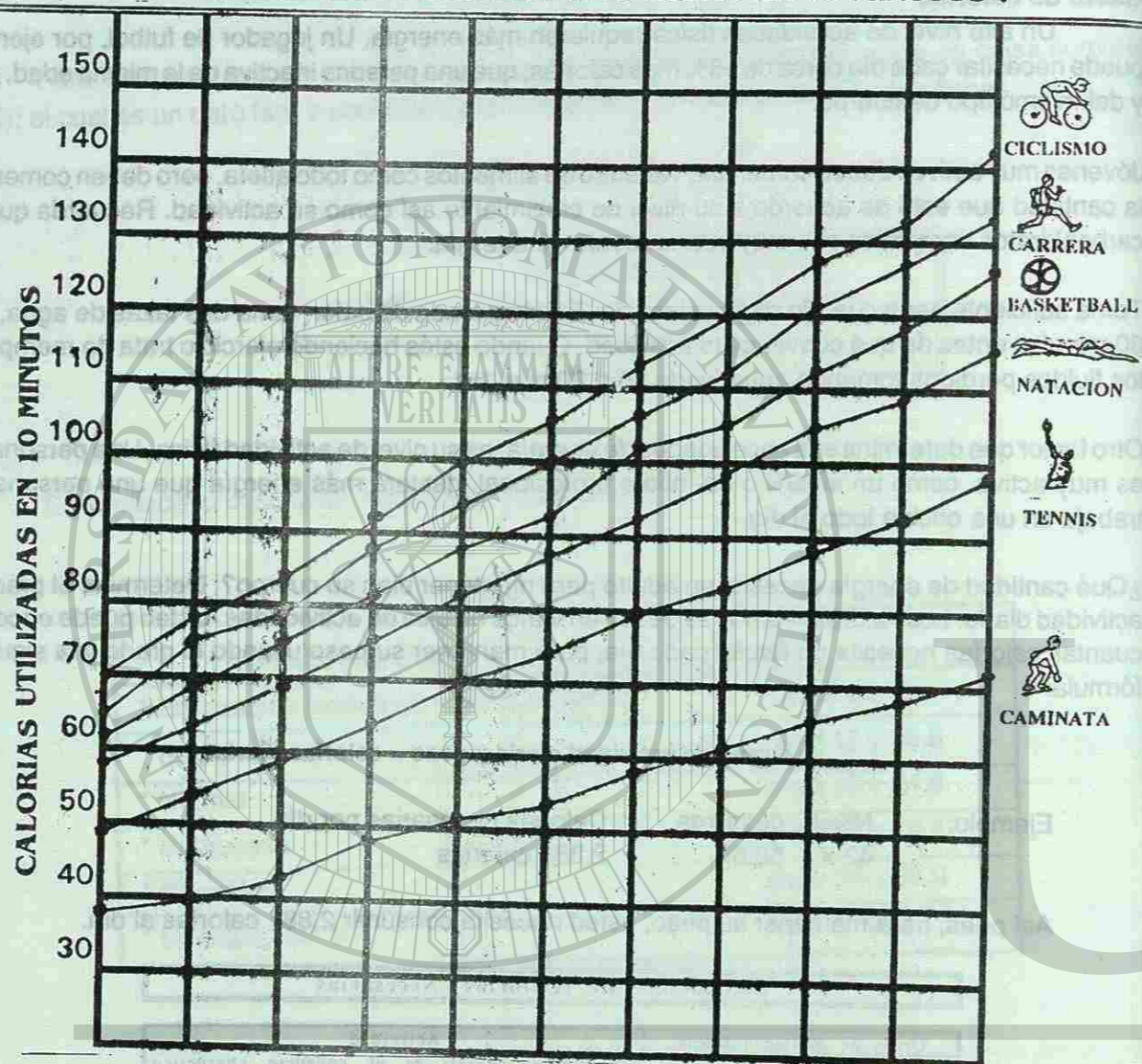
Así pues, para mantener su peso, usted necesita consumir 2,881 calorías al día.

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 (trotar).
42	 Intensa: trabajos físicos (con pico y pal, cargar equipo pesado), bailar, ejercicios ligeros, montar a caballo (galopar).
48	 Muy intensa: cortar leña, practicar tenis, nadar, jugar fútbol, correr, andar en bicicleta.

Grado de actividad Diaria X peso (kg.) = Calorías necesarias utilizadas en un día por adulto

¿ CUANTAS CALORIAS SON UTILIZADAS EN 10 MINUTOS ?



100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 libras
 45.4 49.9 54.4 59 63.5 68 62.6 77 81 86 90.8 kilogramos

Ejemplo:
 Si una persona de 68.6 kilogramos (149.7 libras) realiza 30 minutos de actividad física de basketbol, ¿cuántas calorías gasta?

Usando la gráfica:

- en 10 minutos = 94 calorías
- en 30 minutos = 282 calorías

COMPOSICION DE ALIMENTOS COMUNES

INGREDIENTES PRINCIPALES (GRASA, PROTEINA, CARBOHIDRATO Y AGUA) COMPONEN LA MAYOR PARTE DE TODOS LOS ALIMENTOS, COMO SE VEN EN EL CUADRO DE ABAJO QUEDA EL PESO EN CALORIAS DE MUCHOS ALIMENTOS COMUNES, JUNTO CON EL PESO DE SUS PRINCIPIOS NUTRITIVOS MAS IMPORTANTES. EL PESO DE ESOS PRINCIPIOS SE DAN EN GRAMOS, Y EL DE LOS MINERALES Y VITAMINAS EN MILIGRAMOS. LA VITAMINA A ES UNA EXCEPCION: SE MIDE EN UNIDADES INTERNACIONALES DE LOS ESPECIALISTAS EN LA NUTRICION CADA UNA DE LAS CUALES EQUIVALE A 0.003 MILIGRAMOS DE VITAMINA A DE UN ALIMENTO ANIMAL O 0.0003 MILIGRAMOS DE VITAMINA A DE UN ALIMENTO VEGETAL, PARA FINES COMPARATIVOS, EL CUADRO DE LAS UNIDADES DE UNA PORCION DE 100 GRAMOS.

NOMBRE	PRINC. NUTRITIVOS					MINERALES					VITAMINAS				
	CALORIAS	AGUA G.	PROTEINAS G.	GRASAS G.	CARBOHIDRATOS MG.	CALORIAS MG.	FOSFORO MG.	HIERRO MG.	SODIO MG.	POTASIO MG.	A (RETINOL) U.I.	B1 (TIAMINA) MG.	B2 (RIBOFLAVINA) MG.	NIACINA MG.	C (ACIDO ASCORBICO) MG.
FACTORES DE LECHE															
QUESO DE LECHE	718	16.6	0.8	81	0.4	20	16	0	889	23	3300	vestigios	0.01	0.1	0
QUESO DE CHEDDAR	398	37	26	32.2	2.1	725	495	1	700	82	1400	0.02	0.42	vestigios	0
QUESO DE GORGONZOLA	96	78.6	19.5	0.5	2	96	189	0.3	290	72	20	0.02	0.31	0.1	0
QUESO DE CREMA	371	51	9	37	2	88	87	0.2	250	74	1460	0.01	0.22	0.1	0
QUESO BATIDA	330	59	2.3	35	3.2	78	81	0	40	58	1440	0.02	0.11	0.1	1
QUESO PASTEURIZADO SOLO	207	82.1	4	12.5	29.6	123	98	0.1	100	90	520	0.04	0.19	0.1	1
QUESO PASTEURIZADO CON AZUCAR	88	87	3.5	3.9	4.8	118	83	0.1	50	140	180	0.04	0.17	0.1	1
QUESO PASTEURIZADO CON SAL	123	88.1	1.5	0	30	50	40	0	174	218	0	0.02	0.08	vestigios	0
ACEITES Y MANTECAS															
MANTENCA	720	16.5	0.6	81	0.4	20	16	0	1100	68	3300	0	0	0	0
MANTENCA DE COCINA	708	18	1.15	78	3	19	60	1	590	25	210	0.04	0.04	0	0
MANTENCA DE ENSALADA	884	0	0	100	0	0	0	0	0.2	0.1	0	0	0	0	0
FRUTAS Y VERDURAS															
FRUTAS	58	84.1	0.3	0.4	14.9	6	10	0.3	0.2	74	90	0.04	0.03	0.2	5
FRUTAS SECAS	246	65.4	1.7	28.4	6.1	10	38	0.6	3	340	290	0.06	0.13	1.1	16
FRUTAS SECAS SIN AZUCAR	88	74.8	1.2	0.2	23	8	28	0.6	0.5	420	430	0.04	0.05	0.7	10
FRUTAS SECAS CON AZUCAR	81	83	1.1	0.5	14.8	18	20	0.4	1	260	820	0.05	0.08	0.4	8
FRUTAS SECAS SIN AZUCAR	284	20	2.2	0.6	75.4	72	60	2.1	1	790	80	0.09	0.1	2.2	0
FRUTAS SECAS CON AZUCAR	40	89.8	0.5	0.2	10.1	22	18	0.2	0.5	200	vestigios	0.04	0.02	0.2	40
FRUTAS SECAS SIN AZUCAR	32	80.6	0.5	0	8.5	17	16	0.4		40	0.06	0.03	0.2	23	
FRUTAS SECAS CON AZUCAR	32	89.3	0.9	0.8	8.7	40	22	0.6	0.7	130	0	0.04	vestigios	0.1	50
FRUTAS SECAS SIN AZUCAR	45	87.2	0.9	0.2	11.2	33	23	0.4	0.3	170	190	0.08	0.03	0.2	48
FRUTAS SECAS CON AZUCAR	46	86.9	0.5	0.1	12	8	22	0.6	0.5	160	880	0.02	0.05	0.9	8
FRUTAS SECAS SIN AZUCAR	83	82.7	0.7	0.4	15.8	13	16	0.3	2	100	20	0.02	0.04	0.1	4
FRUTAS SECAS CON AZUCAR	288	24	2.3	0.5	71.2	78	129	3.3	21	720	50	0.15	0.08	0.5	vestigios
FRUTAS SECAS SIN AZUCAR	37	89.9	0.8	0.5	8.3	28	27	0.8	0.8	180	60	0.03	0.07	0.3	60
FRUTAS SECAS CON AZUCAR	28	82.1	0.5	0.2	6.9	7	12	0.2	0.3	110	590	0.05	0.06	0.2	6
FRUTAS SECAS SIN AZUCAR	70	80.6	0.4	0.2	18.6	9	12	0.4	9	160	160	0.01	0.01	0.4	2
FRUTAS Y VERDURAS COCCIDAS															
FRUTAS Y VERDURAS COCCIDAS	50	85.9	0.1	0	13.8	6	10	0.5	4	100	40	0.02	0.03	vestigios	1
FRUTAS Y VERDURAS COCCIDAS SIN AZUCAR	72	79.8	0.2	0.1	19.7	4	8	0.4	0.3	65	30	0.02	0.01	vestigios	1
FRUTAS Y VERDURAS COCCIDAS CON AZUCAR	132	75.2	1.5	13.5	4	87	17	1.6	2400	55	300	vestigios			
FRUTAS Y VERDURAS COCCIDAS SIN AZUCAR	101	71.8	1.8	21	2.6	87	17	1.6	980	23	60	vestigios	vestigios		
FRUTAS Y VERDURAS COCCIDAS CON AZUCAR	44	87.5	0.8	0.2	11	19	16	0.2	3.8	182	190	0.08	0.03	0.2	49
FRUTAS Y VERDURAS COCCIDAS SIN AZUCAR	21	83.5	1	0.2	4.3	7	15	0.4	230	230	1150	0.05	0.03	0.8	15
CEREALES															
CEREALES	385	3.8	8.1	0.4	8.5	11	59	2.2	660	180	0	0.41	0.1	2.2	0
CEREALES SIN AZUCAR	384	12	10.5	1	78.1	16	87	2.9	1	88	0	0.44	0.28	3.5	0
CEREALES CON AZUCAR	83	84.8	2.3	1.2	11	8	87	0.7	0.3	55	0	0.1	0.02	0.2	0
CEREALES SIN AZUCAR	365	3.8	10.8	1.5	80.2	48	329	4.2	4	340	0	0.56	0.18	6.4	0
CEREALES CON AZUCAR	362	12.3	7.6	0.3	79.4	24	136	0.8	2	130	0	0.07	0.03	0.8	0
CEREALES SIN AZUCAR	364	8.5	14.1	0.7	75.3	19	339		7	220	0	0.45	0.83	6.2	0
CEREALES CON AZUCAR	381	11	25.2	10	49.5	84	1086	8.1	2	780	0	2.05	0.8	4.6	0
LEGUMINOSAS															
LEGUMINOSAS	244	35.3	9.1	1.2	52.4	72	147	1.8	590	160	0	0.18	0.08	1.5	0
LEGUMINOSAS SIN AZUCAR	275	34.7	8.5	3.2	51.8	79	82	1.8	840	180	0	0.24	0.15	2.2	0
LEGUMINOSAS CON AZUCAR	240	36.8	9.3	2.8	49	86	283	2.2	830	230	0	0.3	0.13	3	0
LEGUMINOSAS SIN AZUCAR	393	5.5	8	10	74.3	20	203	1.9	710	230	0	0.3	0.12	1.5	0
LEGUMINOSAS CON AZUCAR	431	4.8	9.2	11.8	71.1	19	82	1	1100	120	0	0.06	0.04	1	0
LEGUMINOSAS SIN AZUCAR	246	47.8	2.1	9.5	39.5	7	24	0.4		180	0	0.03	0.02	0.2	1
LEGUMINOSAS CON AZUCAR	252	43	2.5	6.9	45.6	16	40	2.2		10	0	0.07	0.04	0.4	1
LEGUMINOSAS SIN AZUCAR	202	58.9	4.2	9.6	25.8	54	81	0.8		1910	0	0.03	0.12	0.3	0

NOMBRE	PRINC. NUTRITIVOS					MINERALES					VITAMINAS				
	CALO- RIAS	AGUA G.	PRO- TEINA G	GRA- SA G	CAR- BOHIDRA- TOS TOTA- LES MG.	CAL- CIO MG.	FOS- FORO MG.	HIE- RRO MG.	SO- DIO MG.	POTA- SIO MG.	A (RETI- NOL) U.I.	B1- (TIA- MINA) MG.	B2 (RIBO- FLAVINA) MG.	MIACI- NA MG.	C (ACIDO- ASCOR- BICO) MG.
CARNE Y SUS PRODUCTOS															
TOCINO FRITO	607	13	25	55	1	25	255	3.3	2400	390	0	0.48	0.31	4.8	0
CHILE CON CARNE	200	66.9	10.3	14.8	5.8	38	152	1.4			150	0.02	0.12	2.2	0
CARNE SECA	203	47.7	34.3	6.3	0	20	404	5.1	4300	200	0	0.07	0.32	3.8	0
SALCHICHA FRANCFORT	248	62	14	20	2	8	49	1.2	1100	220	0	0.16	0.18	2.5	0
JAMON CURADO COCIDO	397	39	23	33	0.4	10	166	2.9	1100	340	0	0.54	0.21	4.2	0
HAMBURGUESA	364	47	22	30	0	9	158	2.8	107	345	0	0.08	0.19	4.8	0
COSTILLA CORDERO	418	40	24	35	0	11	200	3			0	0.14	0.26	5.6	0
HIGADO DE RES	206	57.2	23.6	7.7	9.7	8	489	7.8			53500	0.26	3.96	14.8	31
COSTILLA DE RES	319	51	24	24	0	10	185	3	107	345	0	0.06	0.18	4.3	0
SALCHICHA DE PUERCO	450	41.9	10.8	44.8	0	6	100	1.8	740	140	0	0.43	0.17	2.3	0
PESCADO Y MARISCOS															
ALMEJAS CRUDAS	81	80.3	12.8	1.4	3.4	96	139	7	180	240	110	0.10	0.18	1.6	0
LENGUADO CRUDO	68	82.7	14.9	0.5	0	61	195	0.8				0.08	0.05	0.17	0
LANGOSTA EN LATA	92	77.2	18.4	1.3	0.4	65	192	0.8				0.03	0.07	2.2	0
OSTRAS CRUDAS	84	80.5	9.8	2.1	5.6	94	143	5.8	73	110	320	0.15	0.20	1.2	0
SALMON EN LATA	203	64.7	19.7	13.2	0	154	289	0.9	540	300	230	0.03	0.14	7.3	0
SARDINAS EN LATA	214	57.4	25.7	11	1.2	386	586	2.7	510	580	220	0.02	0.17	4.8	0
CAMARONES EN LATA	127	68.2	26.8	1.4		115	263	3.1	140	220	80	0.01	0.03	2.2	0
ATUN EN LATA	198	60	29	8.2	0	8	351	1.4	800	240	80	0.05	0.12	12.8	0
HUEVOS Y AVES															
POLLO PARA ASAR	200	66	20.2	12.6	0	14	200	1.5	110	250	0	0.08	0.16	8	0
HUEVOS CRUDOS	162	74	12.8	11.5	0.7	54	210	2.7	81	100	1140	0.10	0.29	0.1	0
PAVO	268	58.3	20.1	20.2	0	23	320	3.8	40-92	310-320	VESTIGIOS	0.09	0.14	8	0
AZÚCARES Y DULCES															
DULCE AZÚCAR Y MANTEQUILLA	410	5	0	8.9	85.6	20	7	1.8			0	0	VESTIGIOS	VESTIGIOS	0
CARAMELOS	415	7	2.9	11.6	77.5	128	90	2.3			170	0.02	0.14	0.1	VESTIGIOS
LECHE CON CHOCOLATE	503	1.1	6	33.5	55.7	216	283	4	86	420	150	0.10	0.38	0.8	0
CHOCOLATE	293	3.9	8	23.8	48.9	125	712	11.6	57	1400	30	0.12	0.38	2.3	0
DULCE DE CHOCOLATE	411	5	1.7	11.3	81.9	48	67	0.3			220	0.01	0.07	0.1	VESTIGIOS
MIEL	294	20	0.3	0	79.5	5	18	0.9	10		0	VESTIGIOS	0.04	0.2	4
CONSERVAS, MERMELADA,	278	28	0.5	0.3	70.8	12	12	0.3			10	0.02	0.02	0.2	4
JALEAS	252	34.5	0.2	0	85	12	12	0.3			10	0.02	0.02	0.2	4
MALVAVISCOS	325	15	3	0	81	0	0	0	41	6	0	0	0	0	0
AZÚCAR DE CAÑA O REMOLACHA	385	0.5	0	0	99.5				0.3	0.5					
JARABE	286	25	0	0	74	46	16	4.1	68	4	0	0	0.01	0.1	0
LEGUMBRES															
ESPARRAGOS COCIDOS	20	92.5	2.4	0.2	3.6	19	53	1			1040	0.13	0.17	1.2	23
CARNE PUERCO Y FRIOLES	125	70	5.8	3	19.2	50	113	2.1	480	210	30	0.05	0.04	0.5	2
HABAS COCIDAS	95	74.9	5	0.4	18.3	29	77	1.7			290	0.14	0.09	1.1	15
BRECOL COCIDO	29	89.9	3.3	0.2	5.5	130	76	1.3			3400	0.07	0.15	0.8	74
ZANAHORIAS CRUDAS	42	88.2	1.2	0.3	9.3	39	37	0.8	51	410	12000	0.08	0.08	0.5	4
APIO CRUDO	18	93.7	1.3	0.2	3.7	50	40	0.5	110	300	0	0.05	0.04	0.4	7
MAIZ TIERNO COCIDO	85	75.5	2.7	0.7	20.2	5	52	0.6			390	0.11	0.10	1.4	8
LECHUGA CON CABEZA	15	94.8	1.2	0.2	2.9	22	25	0.5	12	140	540	0.04	0.06	0.2	8
BETAS CRUDAS	16	91.1	2.4	0.3	4	9	115	1	5	520	0	0.10	0.44	4.9	5
CEBOLLAS COCIDAS	38	89.5	1	0.2	8.7	32	44	0.5			50	0.02	0.03	0.2	8
GUISANTES COCIDOS	70	81.7	4.9	0.4	12.1	22	122	1.9			720	0.25	0.14	2.3	15
PATATAS HERVIDAS	83	77.8	2	0.1	19.1	11	56	0.7			20	0.10	0.04	1.2	15
BATATAS CON DULCE	179	57.4	1.5	3.6	36.2	36	45	0.9			6250	0.04	0.04	0.5	9
ESPINACAS COCIDAS	28	80.8	3.1	0.6	3.6	124	33	2			11780	0.08	0.20	0.6	30
TOMATES CRUDOS	20	94.1	1	0.3	4	11	27	0.6	3	230	1100	0.08	0.04	0.5	23
DIVERSOS															
CEREZA (4% ALCOHOL)	20-48	90.2	0.6	0	4.4	4	26	0	8	46	0	VESTIGIOS	0.03	0.2	0
CAFE SOLO	4	99	0.2	0	0.7	4	4	0.5	0.03	16.2					0
BEBIDAS DE COLA	46	88			12				1	52					0
PALOMITAS DE MAIZ	386	4	12.7	5	78.7	11	281	2.7	2000	240	0	0.39	0.12	2.2	0
PATATAS FRITAS	544	3.1	6.7	37.1	49.1	30	152	1.9	340	880	50	0.18	0.11	3.2	11

CAPÍTULO III

FUTBOL SOCCER

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DE BIBLIOTECAS

NOMBRE	PRINC. NUTRITIVOS					MINERALES					VITAMINAS				
	CALO-RIAS	AGUA G.	PRO-TEINA G.	GRA-SA G.	CAR-BOHIDRATOS TOTALES MG.	CAL-CIO MG.	FOS-FORO MG.	HIE-RO MG.	SO-DIO MG.	POTA-SIO MG.	A (RETI-NOL) U.I.	B1- (TIA-MINA) MG.	B2 (RIBO-FLAVINA) MG.	MIACI-NA MG.	C (ACIDO-ASCOR-BICO) MG.
CARNE Y SUS PRODUCTOS															
TOCINO FRITO	607	13	25	55	1	25	255	3.3	2400	390	0	0.48	0.31	4.8	0
CHILE CON CARNE	200	66.9	10.3	14.8	5.8	38	152	1.4		150	0	0.02	0.12	2.2	0
CARNE SECA	203	47.7	34.3	6.3	0	20	404	5.1	4300	200	0	0.07	0.32	3.8	0
SALCHICHA FRANCFORT	248	62	14	20	2	8	49	1.2	1100	220	0	0.16	0.18	2.5	0
JAMON CURADO COCIDO	397	39	23	33	0.4	10	166	2.9	1100	340	0	0.54	0.21	4.2	0
HAMBURGUESA	364	47	22	30	0	9	158	2.8	107	345	0	0.08	0.19	4.8	0
COSTILLA CORDERO	418	40	24	35	0	11	200	3			0	0.14	0.26	5.6	0
HIGADO DE RES	206	57.2	23.6	7.7	9.7	8	486	7.8			53500	0.26	3.96	14.8	31
COSTILLA DE RES	319	51	24	24	0	10	185	3	107	345	0	0.06	0.18	4.3	0
SALCHICHA DE PUERCO	450	41.9	10.8	44.8	0	6	100	1.8	740	140	0	0.43	0.17	2.3	0
PESCADO Y MARISCOS															
ALMEJAS CRUDAS	81	80.3	12.8	1.4	3.4	96	139	7	180	240	110	0.10	0.18	1.6	
LENGUADO CRUDO	68	82.7	14.9	0.5	0	61	195	0.8				0.08	0.05	0.17	
LANGOSTA EN LATA	92	77.2	18.4	1.3	0.4	65	192	0.8				0.03	0.07	2.2	
OSTRAS CRUDAS	84	80.5	9.8	2.1	5.6	94	143	5.8	73	110	320	0.15	0.20	1.2	
SALMON EN LATA	203	64.7	19.7	13.2	0	154	289	0.9	540	300	230	0.03	0.14	7.3	0
SARDINAS EN LATA	214	57.4	25.7	11	1.2	386	586	2.7	510	580	220	0.02	0.17	4.8	0
CAMARONES EN LATA	127	68.2	26.8	1.4		115	263	3.1	140	220	80	0.01	0.03	2.2	0
ATUN EN LATA	198	60	29	8.2	0	8	351	1.4	800	240	80	0.05	0.12	12.8	0
HUEVOS Y AVES															
POLLO PARA ASAR	200	66	20.2	12.6	0	14	200	1.5	110	250	0	0.08	0.16	8	0
HUEVOS CRUDOS	162	74	12.8	11.5	0.7	54	210	2.7	81	100	1140	0.10	0.29	0.1	0
PAVO	268	58.3	20.1	20.2	0	23	320	3.8	40-92	310-320	VESTIGIOS	0.09	0.14	8	0
AZÚCARES Y DULCES															
DULCE AZÚCAR Y MANTEQUILLA	410	5	0	8.9	85.6	20	7	1.8			0	0	VESTIGIOS	VESTIGIOS	0
CARAMELOS	415	7	2.9	11.6	77.5	126	90	2.3			170	0.02	0.14	0.1	VESTIGIOS
LECHE CON CHOCOLATE	503	1.1	6	33.5	55.7	216	283	4	86	420	150	0.10	0.38	0.8	0
CHOCOLATE	293	3.9	8	23.8	48.9	125	712	11.6	57	1400	30	0.12	0.38	2.3	0
DULCE DE CHOCOLATE	411	5	1.7	11.3	81.9	48	67	0.3			220	0.01	0.07	0.1	VESTIGIOS
MIEL	294	20	0.3	0	79.5	5	18	0.9	10		0	VESTIGIOS	0.04	0.2	4
CONSERVAS, MERMELADA,	278	28	0.5	0.3	70.8	12	12	0.3			10	0.02	0.02	0.2	4
JALEAS	252	34.5	0.2	0	85	12	12	0.3			10	0.02	0.02	0.2	4
MALVAVISCOS	325	15	3	0	81	0	0	0	41	6	0	0	0	0	0
AZÚCAR DE CAÑA O REMOLACHA	385	0.5	0	0	99.5				0.3	0.5					
JARABE	286	25	0	0	74	46	16	4.1	68	4	0	0	0.01	0.1	0
LEGUMBRES															
ESPARRAGOS COCIDOS	20	92.5	2.4	0.2	3.6	19	53	1			1040	0.13	0.17	1.2	23
CARNE PUERCO Y FRIJOLE	125	70	5.8	3	19.2	50	113	2.1	480	210	30	0.05	0.04	0.5	2
HABAS COCIDAS	95	74.9	5	0.4	18.3	29	77	1.7			290	0.14	0.09	1.1	15
BRECOL COCIDO	29	89.9	3.3	0.2	5.5	130	76	1.3			3400	0.07	0.15	0.8	74
ZANAHORIAS CRUDAS	42	88.2	1.2	0.3	9.3	39	37	0.8	51	410	12000	0.08	0.08	0.5	4
APIO CRUDO	18	93.7	1.3	0.2	3.7	50	40	0.5	110	300	0	0.05	0.04	0.4	7
MAIZ TIERNO COCIDO	85	75.5	2.7	0.7	20.2	5	52	0.6			390	0.11	0.10	1.4	8
LECHUGA CON CABEZA	15	94.8	1.2	0.2	2.9	22	25	0.5	12	140	540	0.04	0.06	0.2	8
BETAS CRUDAS	16	81.1	2.4	0.3	4	9	115	1	5	520	0	0.10	0.44	4.9	5
CEBOLLAS COCIDAS	38	89.5	1	0.2	8.7	32	44	0.5			50	0.02	0.03	0.2	8
GUISANTES COCIDOS	70	81.7	4.9	0.4	12.1	22	122	1.9			720	0.25	0.14	2.3	15
PATATAS HERVIDAS	83	77.8	2	0.1	19.1	11	56	0.7			20	0.10	0.04	1.2	15
BATATAS CON DULCE	179	57.4	1.5	3.6	36.2	36	45	0.9			6250	0.04	0.04	0.5	9
ESPINACAS COCIDAS	28	80.8	3.1	0.6	3.6	124	33	2			11780	0.08	0.20	0.6	30
TOMATES CRUDOS	20	94.1	1	0.3	4	11	27	0.6	3	230	1100	0.08	0.04	0.5	23
DIVERSOS															
CEREZA (4% ALCOHOL)	20-48	90.2	0.6	0	4.4	4	26	0	8	46	0	VESTIGIOS	0.03	0.2	0
CAFE SOLO	4	99	0.2	0	0.7	4	4	0.5	0.03	16.2					0
BEBIDAS DE COLA	46	88			12				1	52					0
PALOMITAS DE MAIZ	386	4	12.7	5	78.7	11	281	2.7	2000	240	0	0.39	0.12	2.2	0
PATATAS FRITAS	544	3.1	6.7	37.1	49.1	30	152	1.9	340	880	50	0.18	0.11	3.2	11

CAPÍTULO III

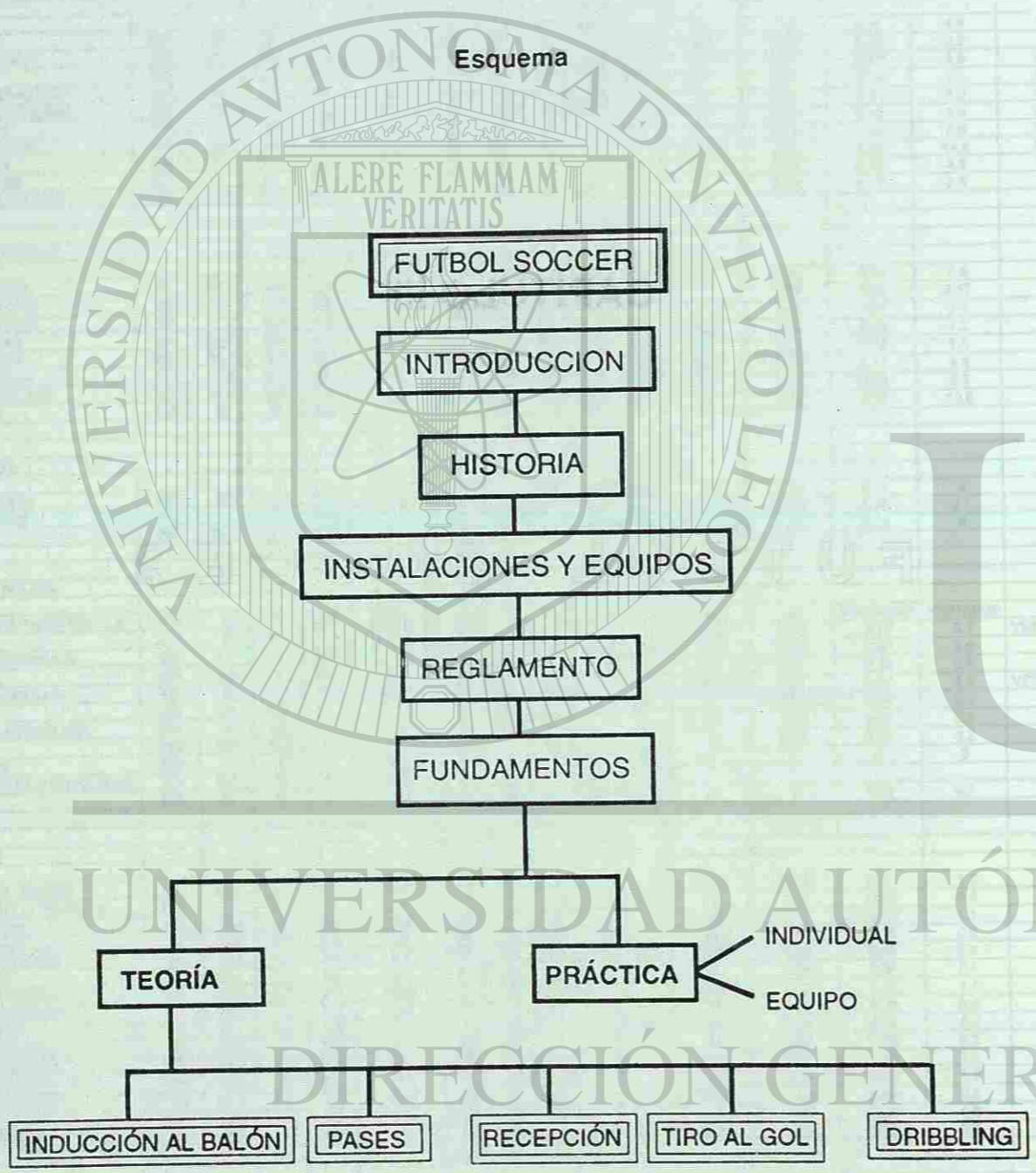
FUTBOL SOCCER

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DE BIBLIOTECAS

FUTBOL SOCCER

Esquema



Introducción

En el presente capítulo, se estudiará, el deporte de futbol, pero cabe mencionar que el estudio que se realizará, sera desde la perspectiva de conocer los aspectos más relevantes y las generalidades de dicho tema. Ya que el tiempo asignado para este tema es de tres frecuencias, una frecuencia que trata de teoría y dos frecuencias 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, el despertar en nuestros alumnos el interés y motivarlos para que desarrollen la capacidad de trabajar en equipo.

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

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

Historia: Cómo empezó el juego

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 cuando ocurrió. Los expertos han confirmado que el futbol se originó en Grecia, China, 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. 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 fué 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 prohibía 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 de 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: al portero.

La mayor parte de los cambios siguieron aconteciendo en Inglaterra: la institución de la Copa de la asociación en 1872, el inicio de la Liga de futbol 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 fútbol 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.

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 Fútbol, Asociación comunmente conocida como la F.I.F.A., una de las organizaciones deportivas internacionales más grandes, con 127 asociaciones nacionales como miembros. Este organismo se encarga de publicar las reglas internacionales y de promover los campeonatos mundiales de fútbol.

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 fútbol es el único deporte que cuenta con una verdadera serie mundial. Cada dos años se efectúan torneos de eliminación para decidir a los 16 finalistas, que luego compiten en la Copa del Mundo.

El fútbol por muchos años reconocido como deporte de gran promesa, pronto ocupará su sitio como uno de los principales deportes de conjunto en el país, por lo que el futuro del fútbol en México es brillante, actualmente se le considera uno de los deportes que crece con mayor rapidez en el país.

Reglamento de Fútbol soccer

A continuación se mencionan algunas de las reglas que se consideran de mayor importancia para nuestro curso.

El campo 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 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.

En cada esquina del campo se fijaran banderolas sobre un poste de una altura no menor de 1.52 m. y estas banderolas permanecerán en su sitio durante todo el juego.

En cada esquina se traza un arco cuyo radio mide 91 cm. dentro del terreno de juego. El saque de esquina se hace precisamente desde esta zona (fig. 3.1).

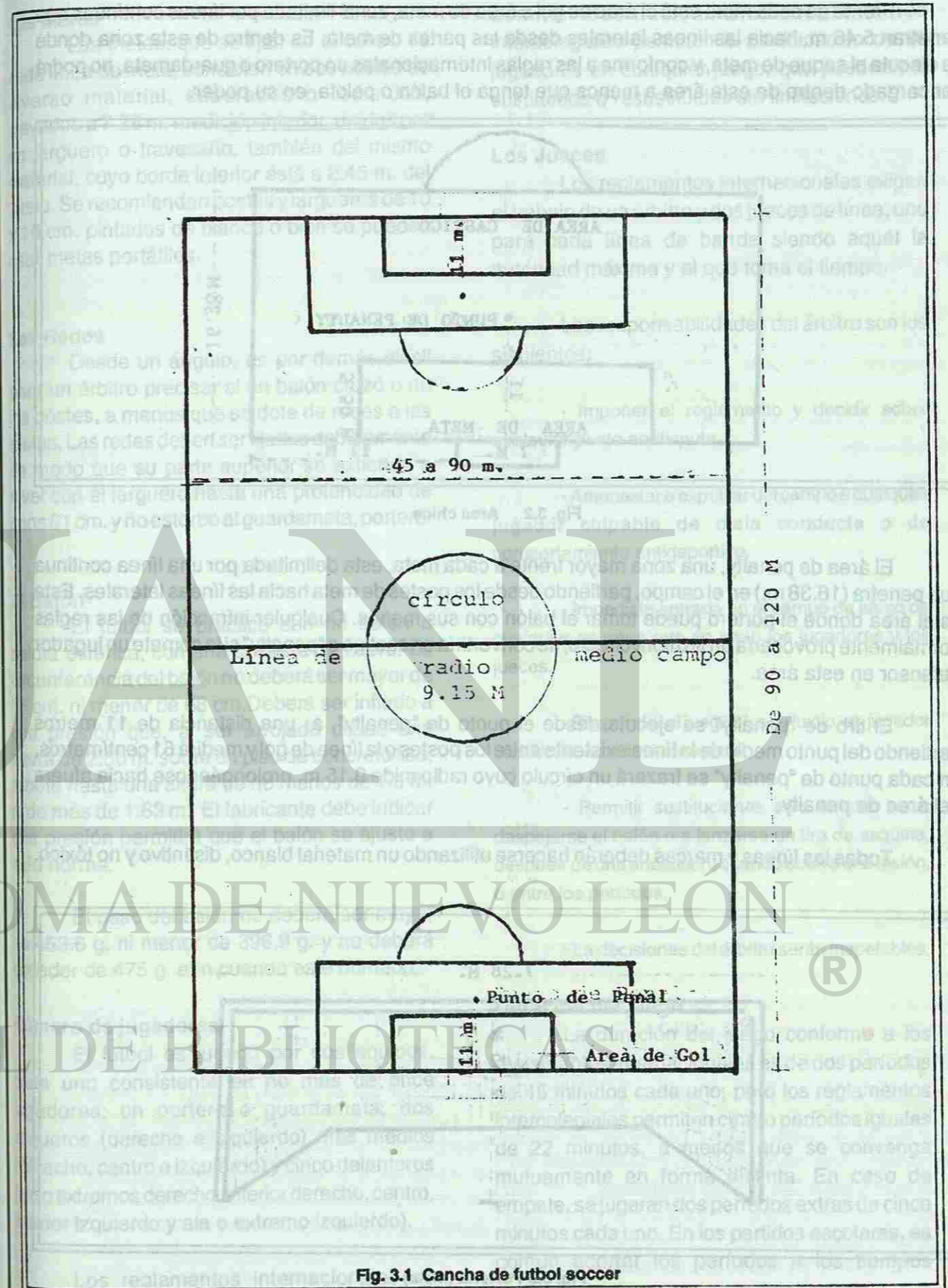


Fig. 3.1 Cancha de futbol soccer

Frente de cada meta está el área de gol o área de meta, zona limitada por líneas continuas que penetran 5.46 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 o pelota, en su poder.

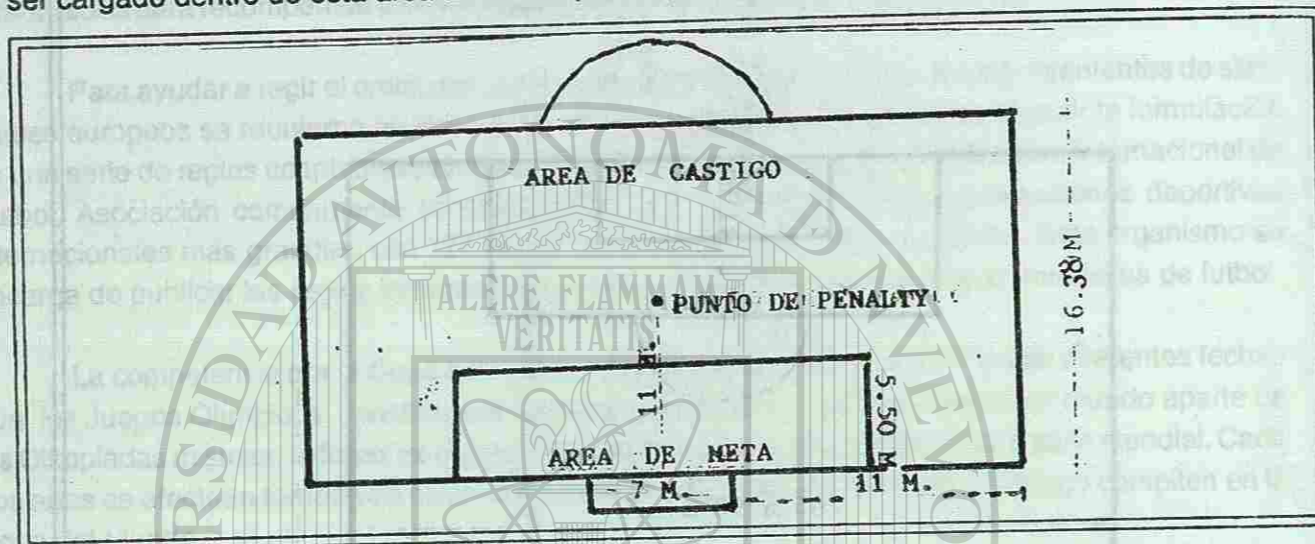


Fig. 3.2 Area chica

El área de penalty, una zona mayor frente a cada meta, esta delimitada por una línea continua que penetra (16.38 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 la 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 61 centímetros, en cada punto de "penalty" se trazará un círculo cuyo radio mide 9.15 m. prolongándose hacia afuera del área de penalty.

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

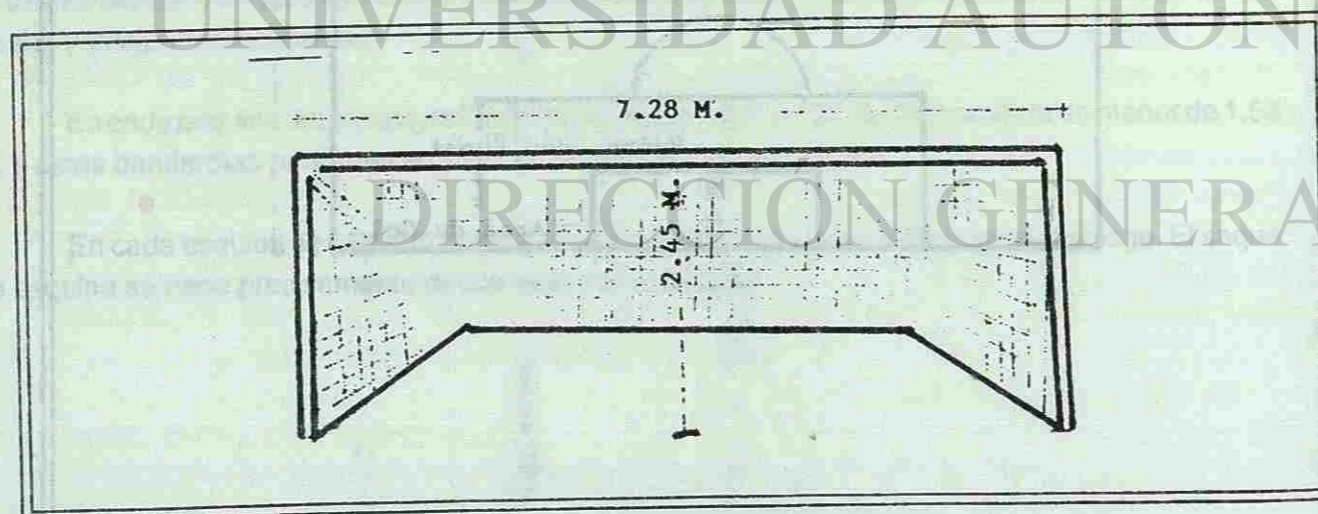


Fig. 3.3 Portería (meta)

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 7.28 m. medición interior, unidos por un larguero o travesaño, también del mismo material, cuyo borde inferior está a 2.45 m. del suelo. Se recomiendan postes y largueros de 10 x 10 cm. pintados de blanco o bien se pueden usar metas portátiles.

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, portero.

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 71 cm. ni menor de 68 cm. Deberá ser inflado a una presión que, al ser arrojado desde una altura de 2.50 m. sobre un piso de concreto liso, rebote hasta una altura de no menos de 1.5 m. ni de más de 1.63 m. El fabricante debe indicar que presión permitirá que el balón se ajuste a esta norma.

El peso del balón no deberá ser mayor de 453.6 g. ni menor de 396.9 g. y no deberá exceder de 475 g. aún cuando esté húmedo.

Número de jugadores

El fútbol es jugado por dos equipos, cada uno consistente en no más de once jugadores: un portero o guardameta, dos zagueros (derecho e izquierdo), tres medios (derecho, centro e izquierdo) y cinco delanteros (ala o extremos derecho, interior derecho, centro, interior izquierdo y ala o extremo izquierdo).

Los reglamentos internacionales no

admiten sustituciones; los reglamentos intercolegiales permiten la participación de 16 jugadores en cualquier juego, que pueden ser sustituidos o resustituidos sin limitaciones.

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 los siguientes:

- Imponer el reglamento y decidir sobre cualquier punto en 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 períodos.

- La decisiones del árbitro serán inapelables.

Duración del juego

La duración del juego conforme a los reglamentos internacionales es de dos períodos de 45 minutos cada uno, pero los reglamentos intercolegiales permiten cuatro períodos iguales de 22 minutos, a menos que se convenga mutuamente en forma distinta. En caso de empate, se jugarán dos períodos extras de cinco minutos cada uno. En los partidos escolares, es común acortar los períodos 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 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.
- Haya 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 m. del balón hasta que éste se ponga en juego, (ésto 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 del 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 líneas (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.

- Cuando 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.

Las habilidades fundamentales del juego son:

conducción del balón
pases
recepción
tiro al gol
dribblar (engaño)

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.

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 cómo 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).

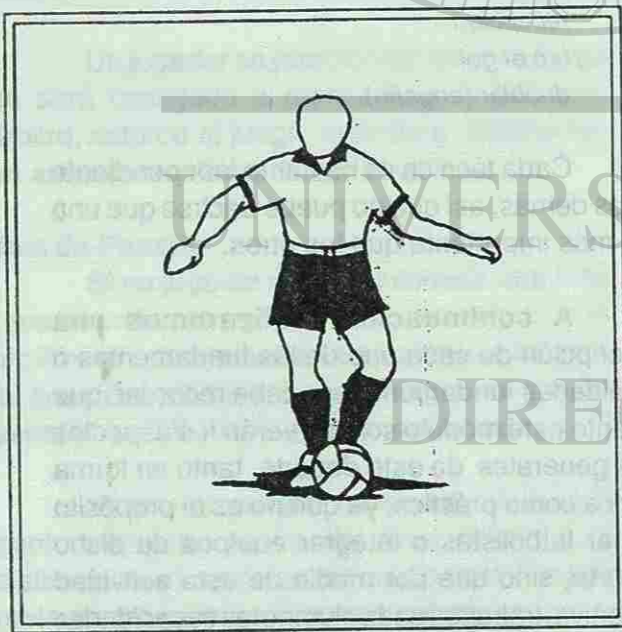


Fig. 3.4 Con la parte interna del pie

b) Con la parte externa del pie:

Conducir con la parte externa del pie es un poco más fácil, porque la torción del pie es al revés, es decir la punta va hacia adentro; 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)

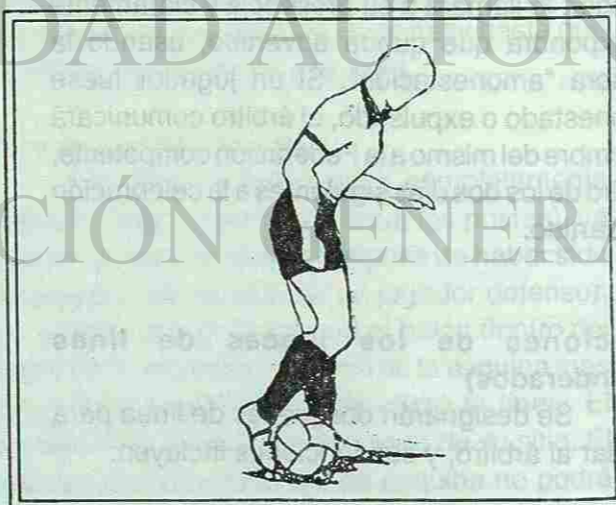


Fig. 3.6 Con el empeine

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)

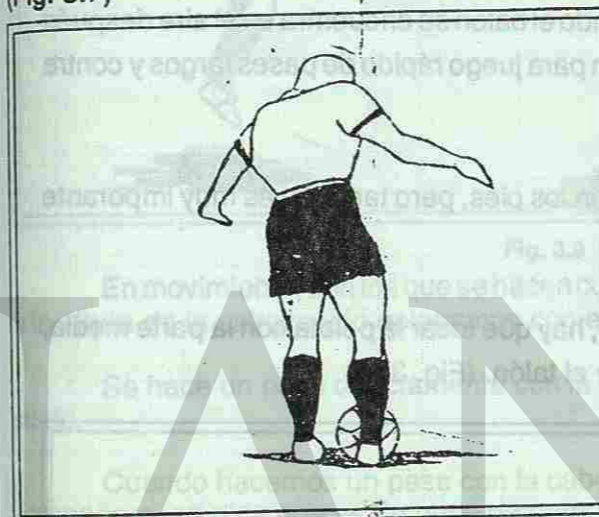


Fig. 3.7 Con la punta del pie

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 da 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.

PASE

- Interna con el pie
- Externa con el pie
- Empeine del pie
- Punta del pie
- 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 y son: 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.

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 sin detenerla.

Los pases en movimiento son aquellos que se hacen cuando el jugador va caminando 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 juego rápido de pases largos y contra adversarios pequeños de estatura.

Ya hemos dicho cómo y cuándo se hace un pase con los pies, pero también es muy importante que sepan con que 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).

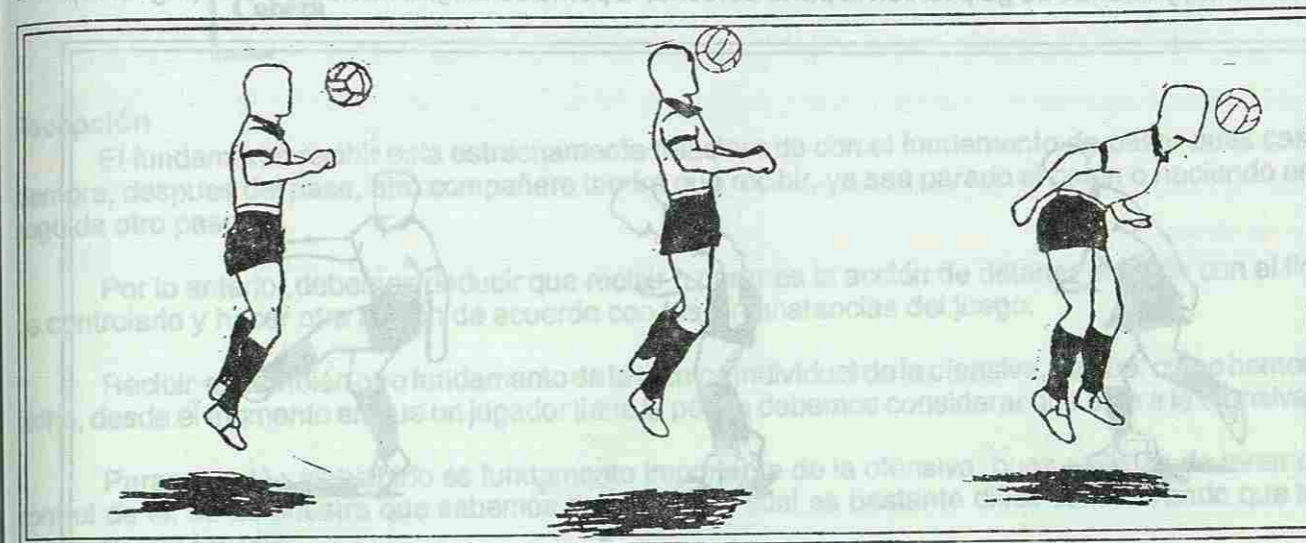


Fig. 3.9 Pase con la cabeza

En movimiento, son los que se hacen cuando vamos caminando o corriendo y recibimos el balón a la altura de la cabeza y lo golpeamos con ella para dirigirla a un compañero.

Se hace un pase directamente con la cabeza cuando dirigimos el balón sin que este 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 de 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).

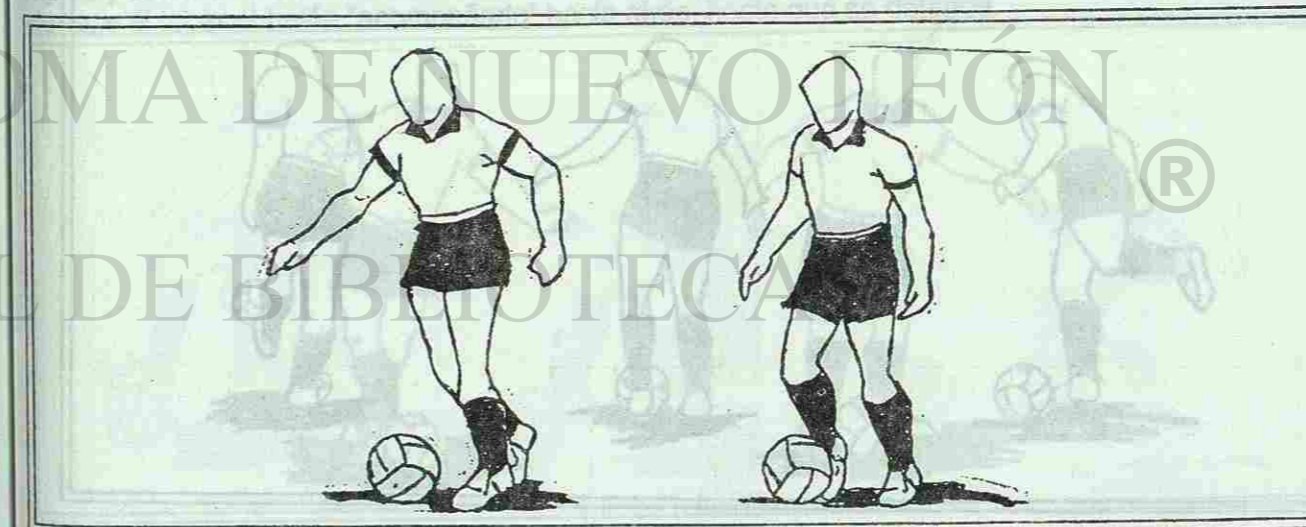


Fig. 3.10 Pase con la parte externa del pie

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 al frente, y cuando se golpea con la parte derecha, la punta se dirigirá hacia adentro. (Fig. 3.11).

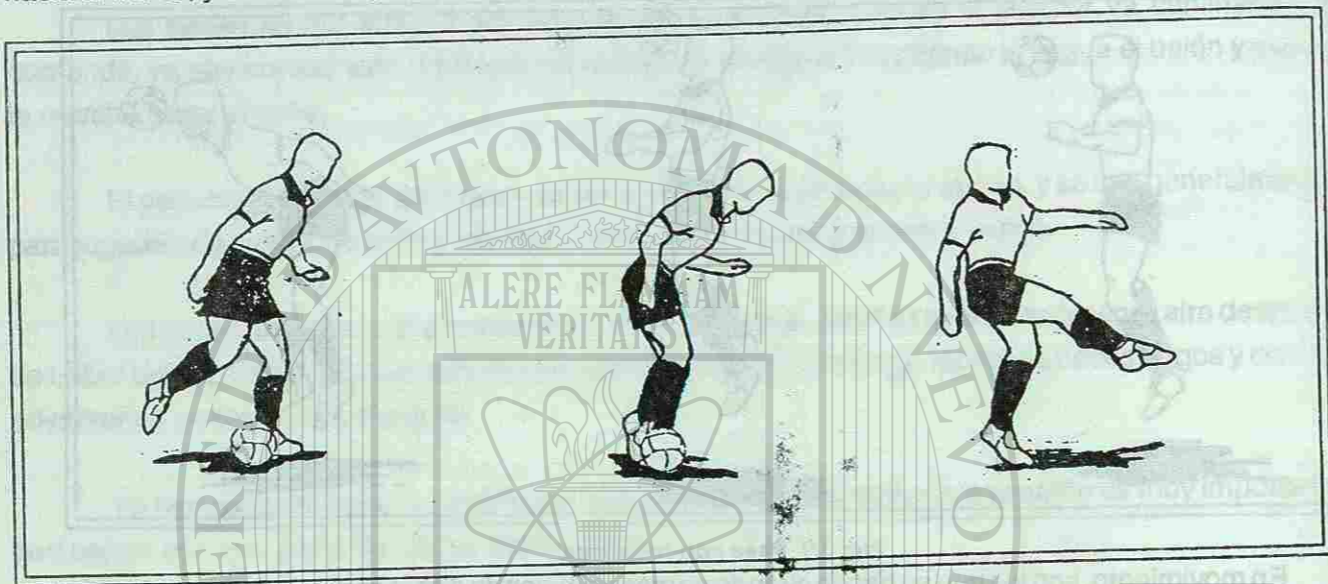


Fig. 3.11 Pase con el empeine

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
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 esta es 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).

Lo ideal sería que cuando recibimos y paramos un balón, éste quedará 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 levantado 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.

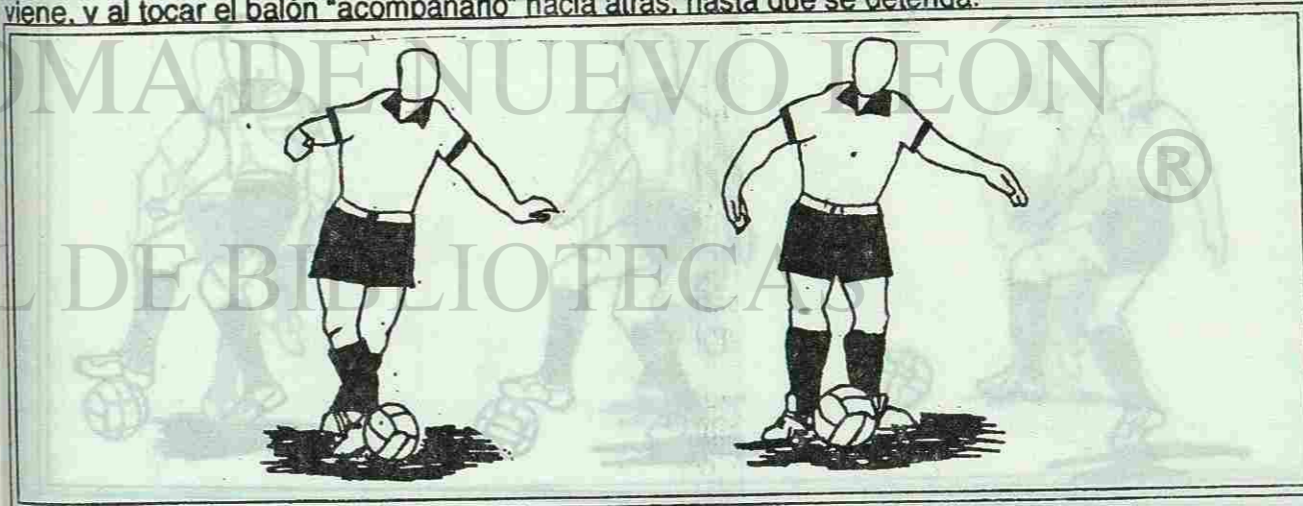


Fig. 3.13 Secuencia 1

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 número 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 como 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.

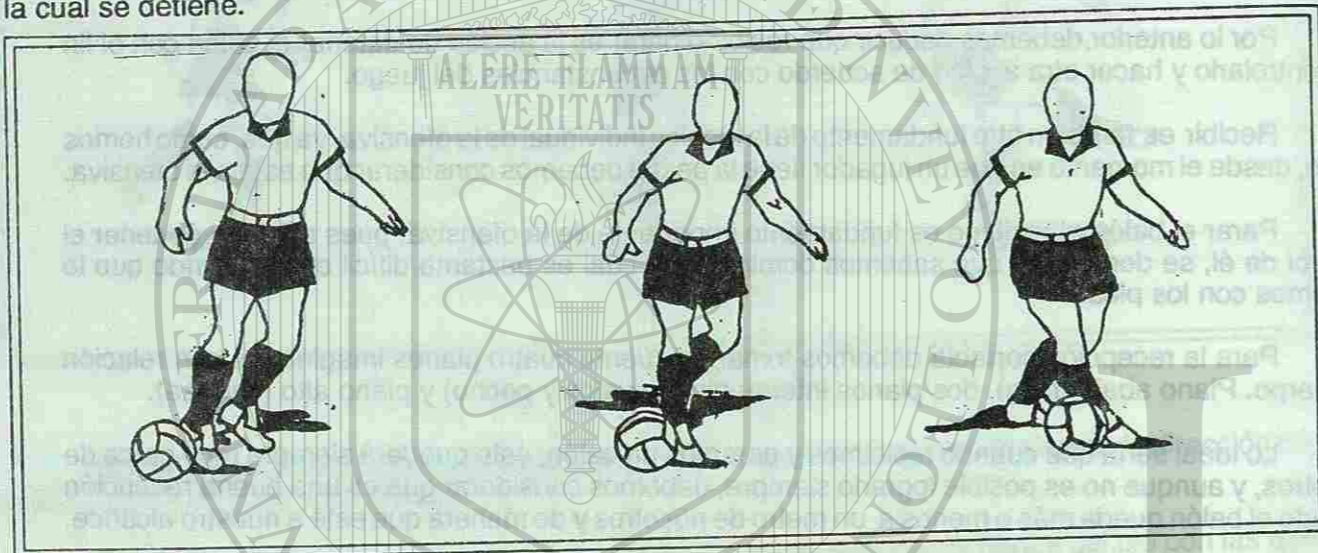


Fig. 3.14 Secuencia 2

Dominar el balón parándolo con la planta del pie (secuencia número 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 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.

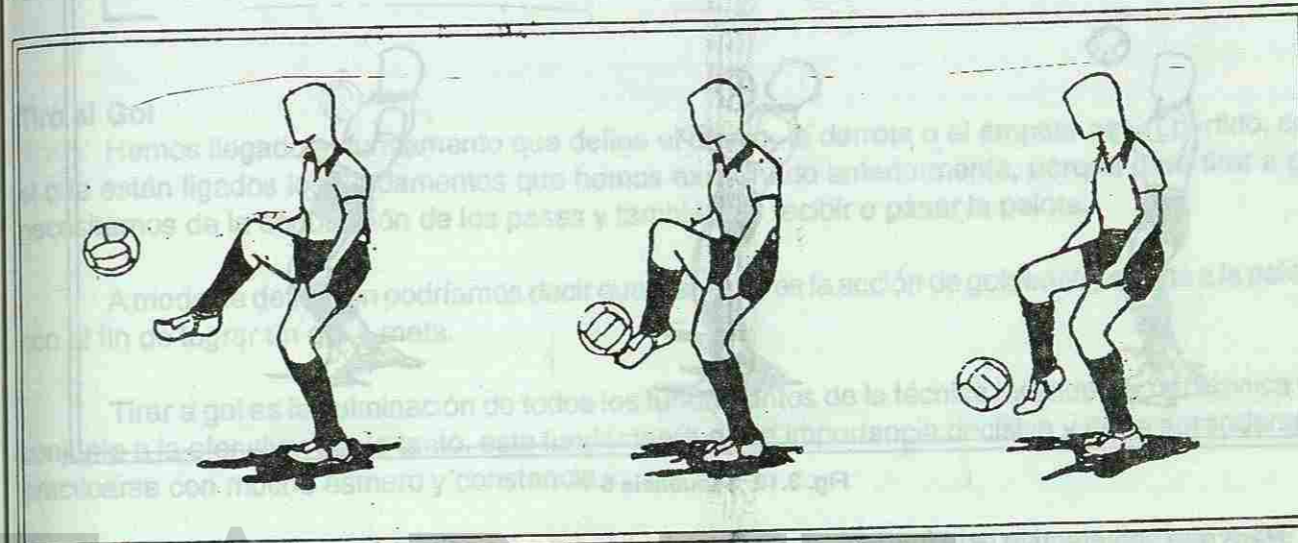


Fig. 3.16 Secuencia 4

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

La secuencia número 5 nos muestra que el jugador para o 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), ésta 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 bombeada sin fuerza.

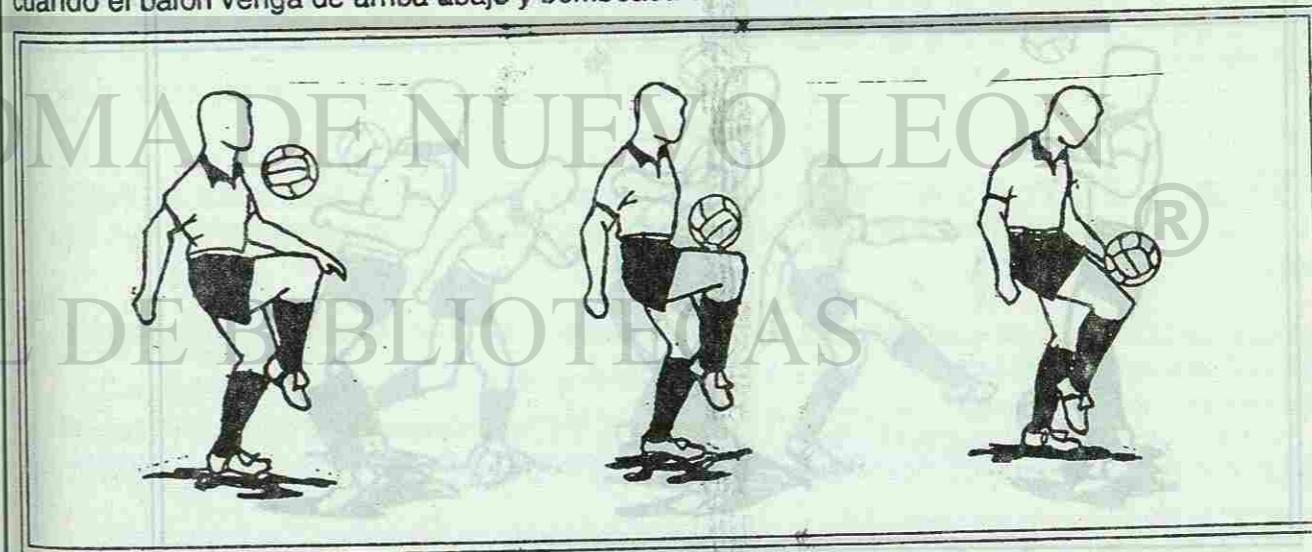


Fig. 3.17 Secuencia 5

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 número 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.

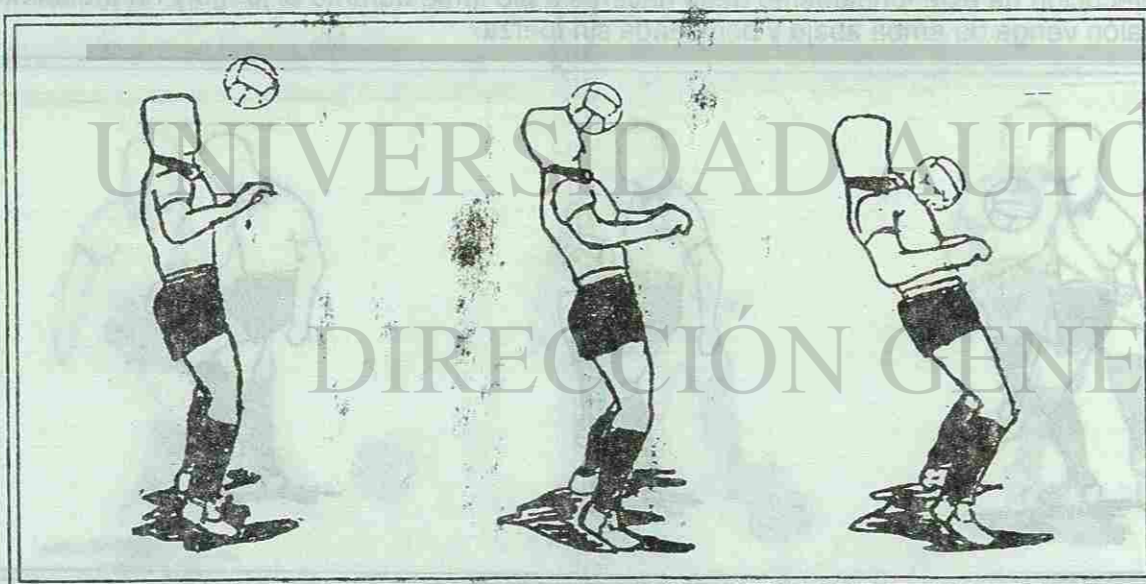


Fig. 3.19 Secuencia 7

TIRO

Pie

Cabeza

Tiro al 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 o 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 del 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 que 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).

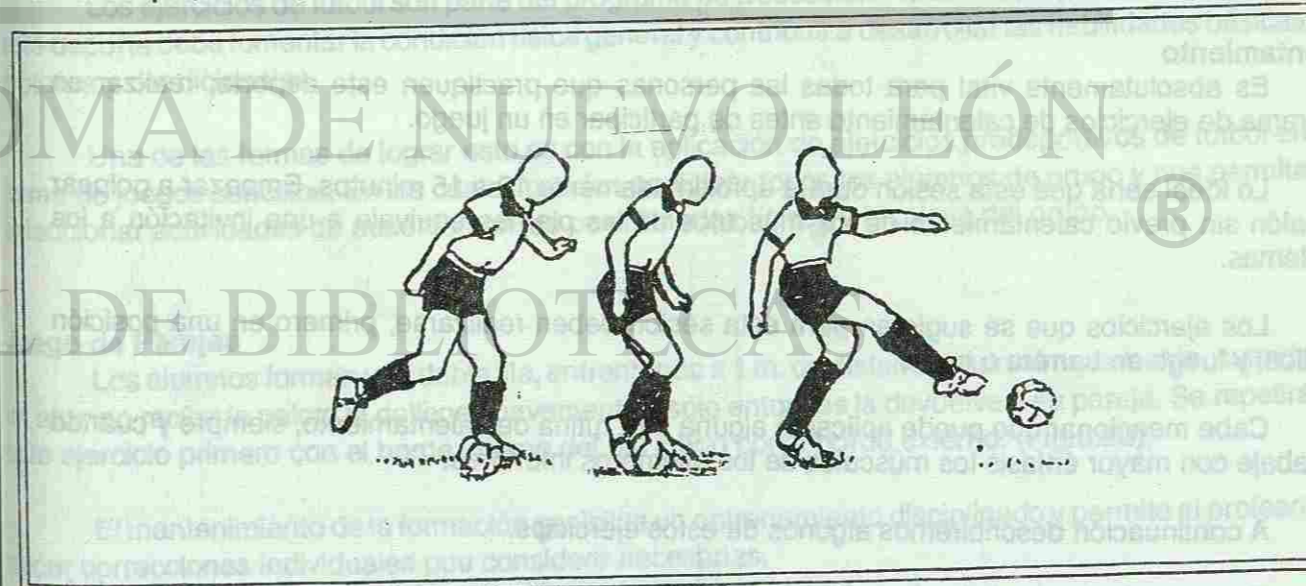


Fig. 3.20 Tiro a gol con el pie

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

Dribblar es la habilidad mediante la cual un jugador adelanta un balón bajo control. 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 esta 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.

Calentamiento

Es absolutamente vital para todas las personas que practiquen este deporte, realizar un programa de ejercicios de calentamiento antes de participar en un juego.

Lo ideal sería que esta sesión durará aproximadamente 10 a 15 minutos. Empezar a golpear un balón sin previo calentamiento de los músculos de las piernas equivale a una invitación a los problemas.

Los ejercicios que se sugieren para esta sesión deben realizarse, primero en una posición estática, y luego en carrera o trotes.

Cabe mencionar que puede aplicarse alguna otra rutina de calentamiento, siempre y cuando se trabaje con mayor énfasis los músculos de los miembros inferiores.

A continuación describiremos algunos de estos ejercicios.

Empezando desde pie hacia arriba, puede girarse el tobillo en ambas direcciones y extenderlo

arriba y abajo con el fin de trabajar los músculos y ligamentos.

Se extenderán luego las pantorrillas y los muslos doblando y forzando las piernas hacia atrás, hasta que el talón toque las nalgas y sosteniendo la posición unos segundos. (Fig. 3.22 A).

A continuación el ejercitamiento de los músculos de la ingle y la cadera extendiendo una pierna hacia un lado con la otra flexionada, y manteniendo esta postura durante algunos segundos. (Fig. 3.22 B).

Ahora realizaremos rotación del tronco y el contacto de las manos con los pies para trabajar los músculos de la espalda. Los hombros deberán levantarse por turnos y se curzarán los codos por delante del pecho. (Fig. 3.22 C)

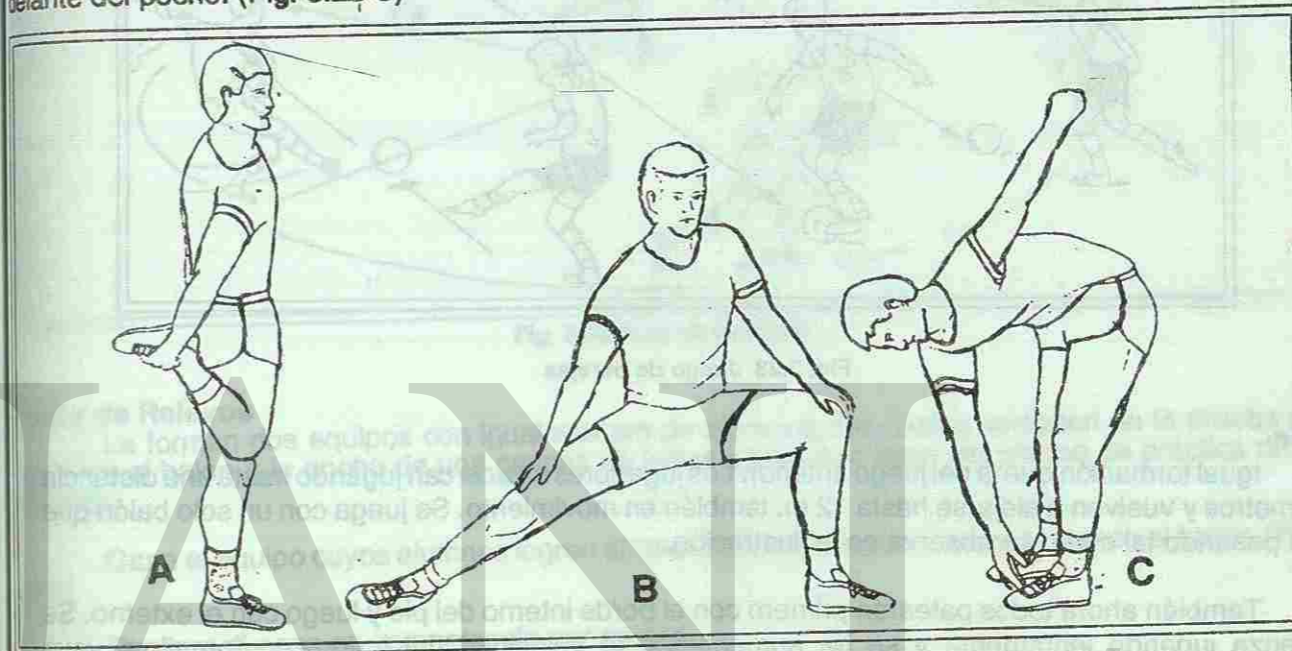


Fig. 3.22 Ejercicios de calentamiento

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 predeportivos de fútbol en forma de juegos sencillos. 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. ®

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. 3.23).

El mantenimiento de la formación posibilita un entrenamiento disciplinado y permite al profesor hacer correcciones individuales que considere necesarias.

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

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

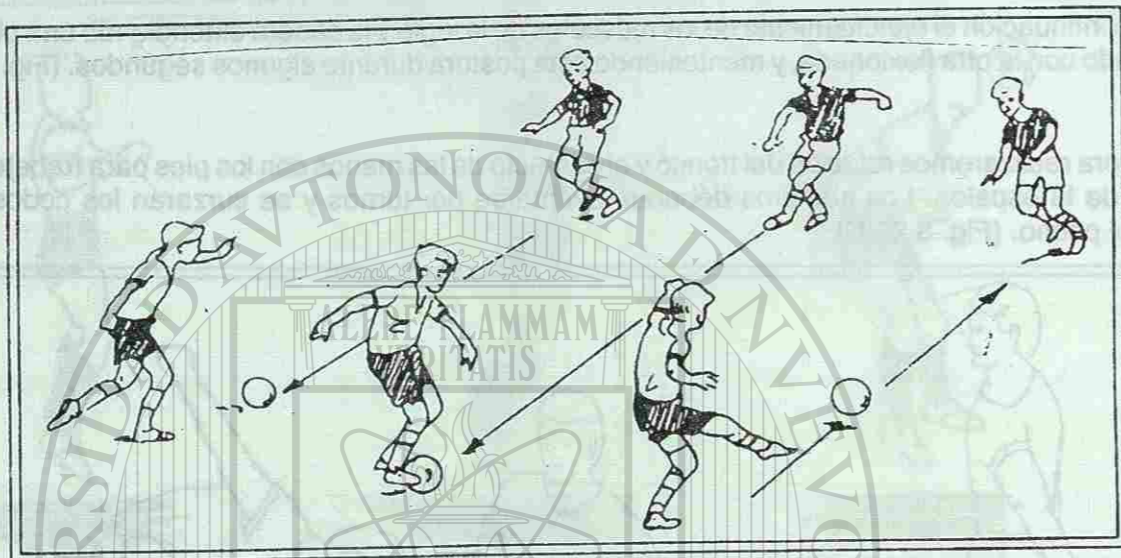


Fig. 3.23 Juego de parejas

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.3.24).

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

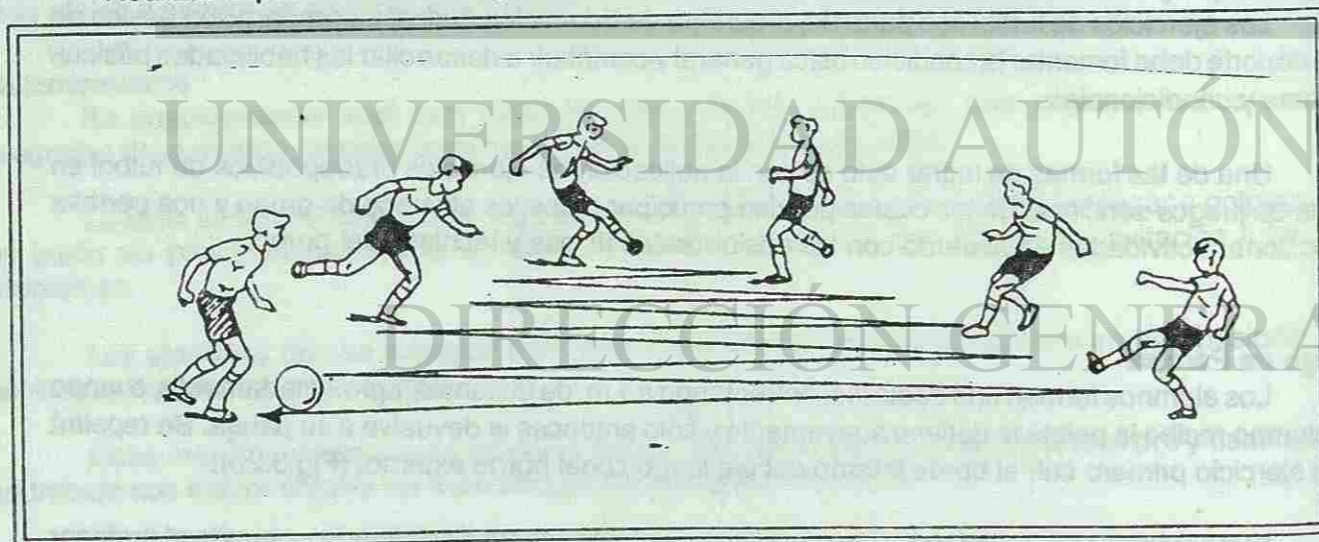


Fig. 3.24 Fuelle

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. 3.25). Realizar el pase corriendo en círculos.

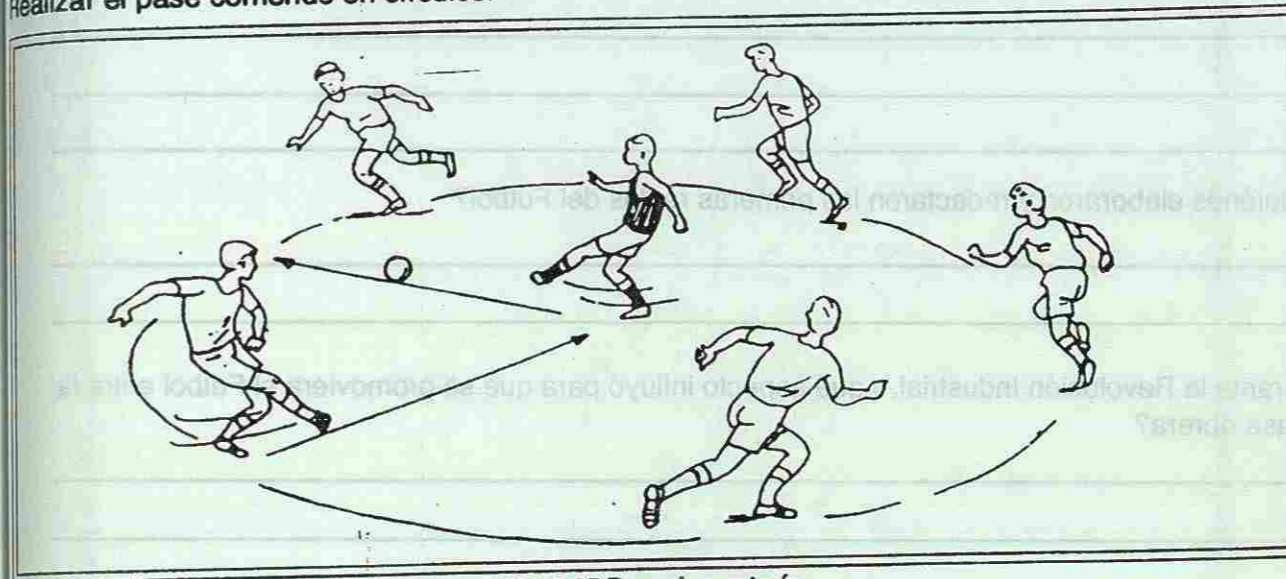


Fig. 3.25 Pase de puntería

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 futbol o bien a lo largo del campo de práctica de tú escuela.

Gana el equipo cuyos alumnos logren atravesar primero la cancha concluyendo el balón. (Fig. 3.26).

Realizar el pase en competencia por grupos.

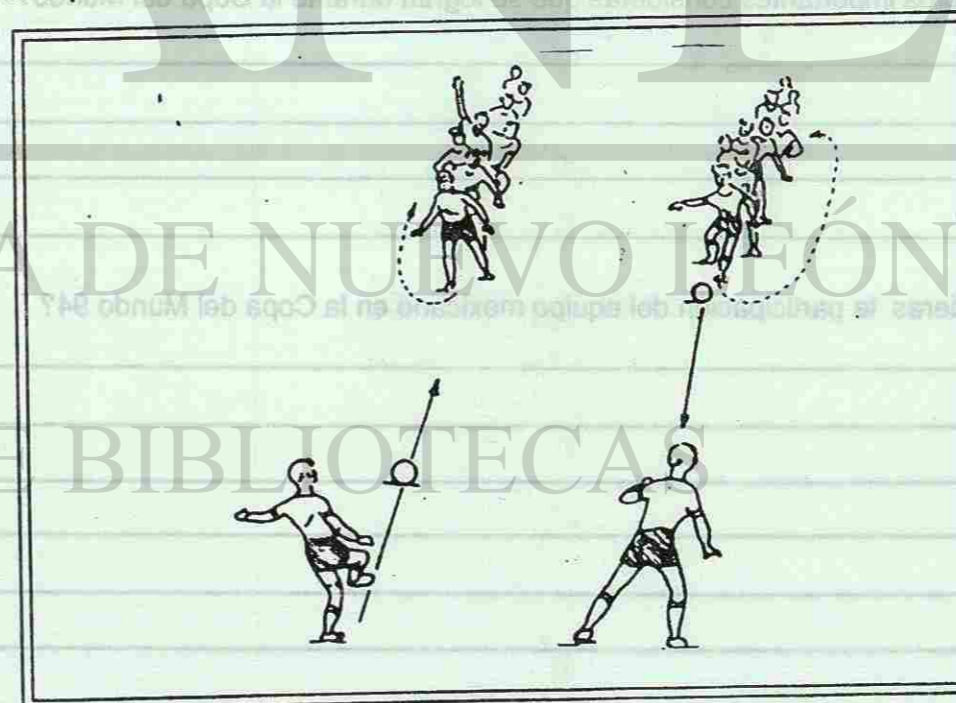


Fig. 3.26 Posta de relevos

ACTIVIDADES DEL CAPITULO

I.- Resuelve las siguientes preguntas:

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

2.- ¿Quiénes elaboraron y redactaron las primeras reglas del Futbol?

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

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

5.- ¿Cuáles aspectos importantes consideras que se logran durante la Copa del Mundo?

6.- ¿Cómo consideras la participación del equipo mexicano en la Copa del Mundo 94?

II.- Dibuja y asigna las medidas reglamentarias correspondientes a la cancha del juego del futbol.

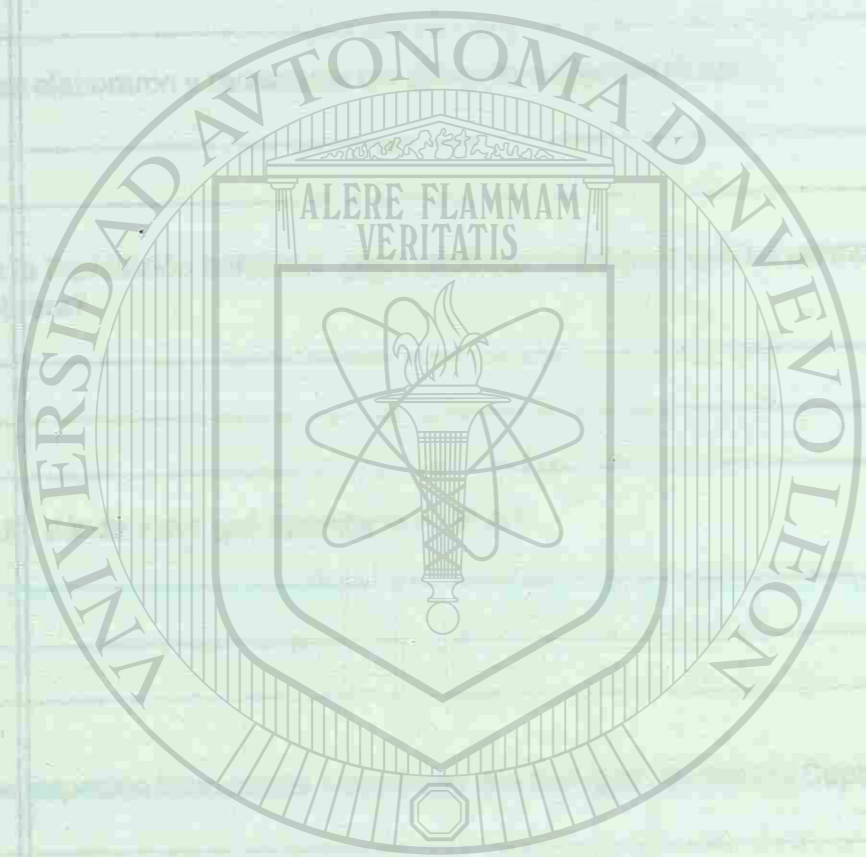
CAPITULO IV

ALTERACIONES EMOCIONALES

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

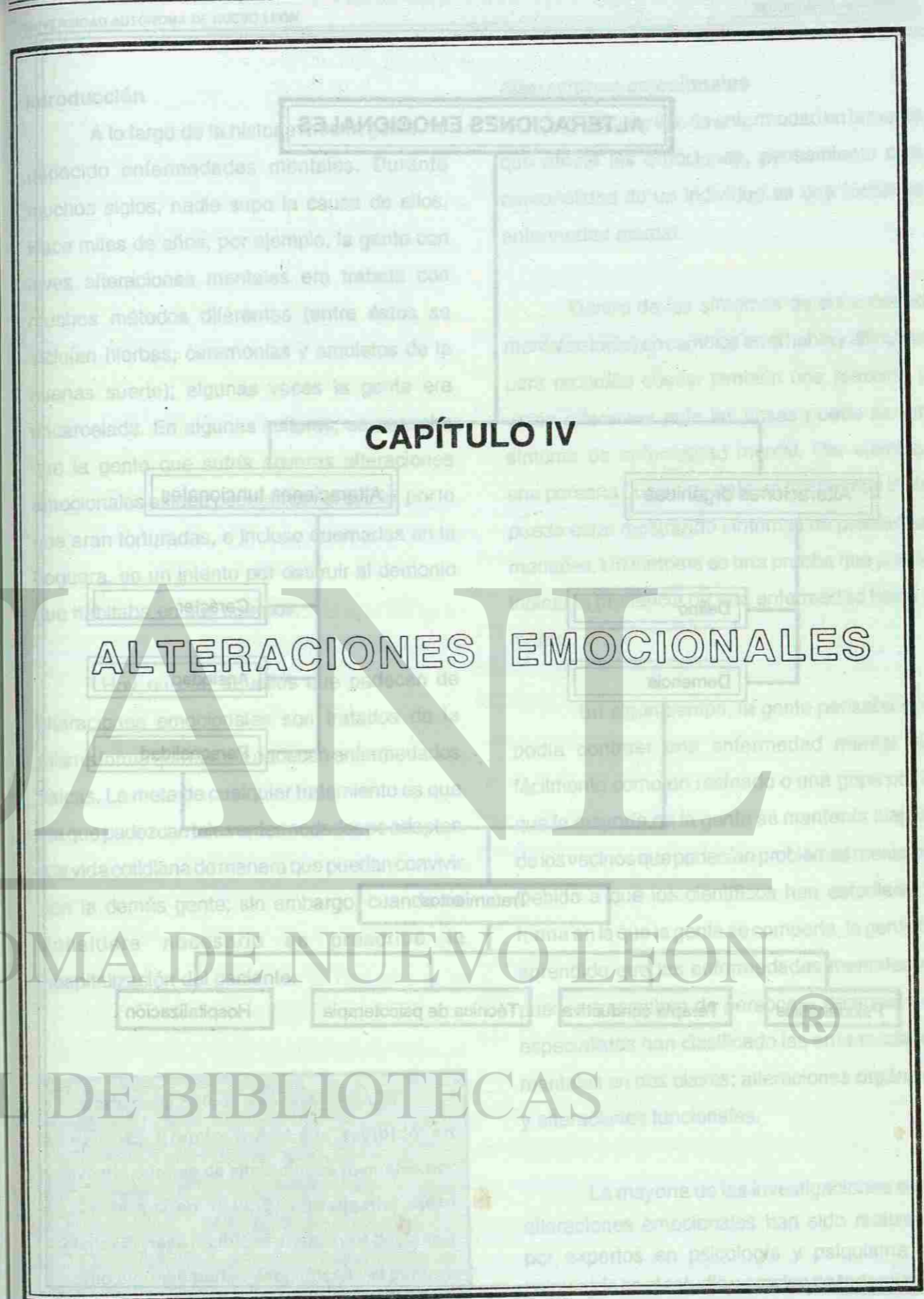
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

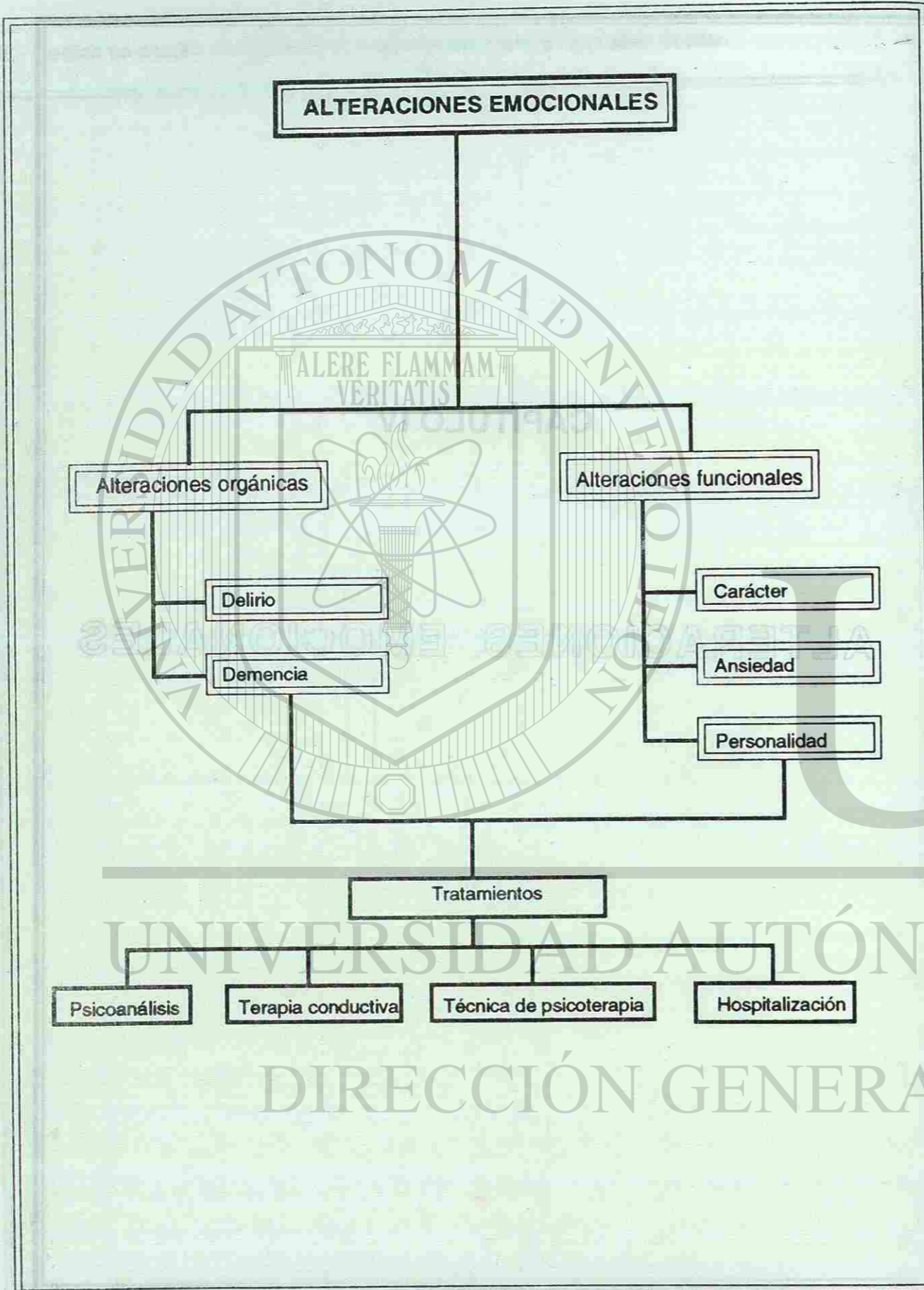
III.- Realiza un cuadro sinóptico de los fundamentos básicos del Fútbol Soccer.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS





Introducción

A lo largo de la historia mucha gente ha padecido enfermedades mentales. Durante muchos siglos, nadie supo la causa de ellos. Hace miles de años, por ejemplo, la gente con leves alteraciones mentales era tratada con muchos métodos diferentes (entre éstos se incluían hierbas, ceremonias y amuletos de la buena suerte); algunas veces la gente era encarcelada. En algunas culturas, se pensaba que la gente que sufría severas alteraciones emocionales estaba poseída por el diablo, por lo que eran torturadas, e incluso quemadas en la hoguera, en un intento por destruir al demonio que habitaba en sus cuerpos.

Hoy en día, aquellos que padecen de alteraciones emocionales son tratados de la misma forma que los que padecen enfermedades físicas. La meta de cualquier tratamiento es que los que padezcan tales enfermedades se adapten a la vida cotidiana de manera que puedan convivir con la demás gente; sin embargo, cuando se considera necesario se prescribe la hospitalización del paciente.

Historia de la Salud
 El Premio Nobel fue recibido en investigaciones de alteraciones mentales por primera vez en 1949. El investigador suizo Walter F. Hess recibió el premio por descubrir cómo algunas partes específicas del cerebro controlan algunos órganos del cuerpo.

Alteraciones emocionales

Cualquier tipo de enfermedad en la mente que afecte las emociones, pensamiento o la personalidad de un individuo es una forma de enfermedad mental.

Dentro de los síntomas de enfermedad mental se incluyen cambios en el habla y dificultad para recordar cosas; también una reacción y visión diferentes ante las cosas puede ser un síntoma de enfermedad mental. Por ejemplo, una persona que se ríe ante un hecho muy triste puede estar mostrando síntomas de problemas mentales. Un síntoma es una prueba que puede indicar la presencia de una enfermedad física o mental.

En algún tiempo, la gente pensaba que podía contraer una enfermedad mental tan fácilmente como un resfriado o una gripe por lo que la mayoría de la gente se mantenía alejada de los vecinos que padecían problemas mentales. Debido a que los científicos han estudiado la forma en la que la gente se comporta, la gente ha aprendido que las enfermedades mentales no pueden transmitirse de persona a persona. Los especialistas han clasificado las enfermedades mentales en dos clases: alteraciones orgánicas y alteraciones funcionales.

La mayoría de las investigaciones sobre alteraciones emocionales han sido realizadas por expertos en psicología y psiquiatría. La psiquiatría es el estudio y empleo de tratamientos médicos para la prevención de alteraciones

emocionales. Los psiquiatras son médicos especializados en psiquiatría; difiere de los psicólogos en que estos últimos poseen capacitación práctica en psiquiatría, pero no son médicos.

Alteraciones orgánicas

Las enfermedades mentales que en su mayoría se deben a una causa física son llamadas alteraciones orgánicas, las cuales son frecuentemente ocasionadas por anomalías físicas o desbalances químicos.

Cuando el cuerpo produce demasiadas o muy pocas reacciones químicas, ocurre un desequilibrio, que puede afectar el raciocinio, los sentimientos, actitudes y la conducta normal de los individuos; entonces se puede producir un desorden mental. Frecuentemente se desarrollan tales alteraciones. No obstante, en muchos de los casos el medio ambiente juega un papel importante en el desarrollo de una enfermedad mental.

A muchas alteraciones emocionales se les relaciona con reacciones químicas que ayudan al cerebro para que éste envíe sus mensajes. Tales reacciones químicas son producidas por células nerviosas, las cuales constantemente envían señales a otras células nerviosas. El proceso químico del cerebro es muy complejo y cuando algo no funciona bien en él, el humor de la persona puede cambiar severamente. Fiebres altas acompañadas de

otras enfermedades o abuso de drogas o alcohol, puede provocar tal problema. Algunas veces, el cambio mental, producto del desbalance es permanente y en otras ocasiones perdura hasta que es controlado o corregido.

Algunas veces, los cambios en el habla o en el raciocinio no son indicios de alguna enfermedad mental sino física. Es muy importante que se realice un chequeo físico cuando la persona se sienta muy deprimida sin razón alguna o presente un repentino cambio en su personalidad. En caso de que la enfermedad mental provoque síntomas mentales angustiosos, entonces tal enfermedad requiere de un tratamiento. Por ejemplo, un tumor cerebral puede causar cambios en la personalidad, la comprensión y el habla, el desorden mental en tal caso no puede ser manejado a menos de que el carácter sea tratado.

Alteraciones funcionales

Las alteraciones emocionales que no se les relaciona con ninguna causa física se llaman alteraciones funcionales, son problemas emocionales que surgen del ambiente que rodea a las personas. Las emociones dolorosas durante la niñez y el exceso de estrés son dos factores que pueden originar desórdenes mentales.

La mayoría de los científicos cree que nuestro estado mental general ha sido en parte formado durante la niñez. Lo que oímos, vimos y sentimos cuando fuimos niños influencia

nuestra personalidad. Algunas veces, los sucesos dolorosos que acontecen durante la niñez pueden originar alteraciones emocionales.

El austríaco Sigmund Freud pensó que las experiencias vividas durante la infancia fueron la influencia más importante en la mente de una persona. Freud creyó que cada período de desarrollo de los niños tienen conflictos para resolver o solucionar problemas. Si dichos conflictos no se resuelven, no se puede desarrollar una personalidad sana. Por tales casos, Freud creyó que la gente es propensa a desarrollar alteraciones emocionales con mayor frecuencia, los conflictos durante la niñez giran alrededor de la familia y amigos en la escuela.

Si estos conflictos son muy dolorosos o duraderos, pueden originar alteraciones mentales. La enfermedad o la muerte de uno de los padres, hermano o hermana puede causar una profunda depresión. Cualquiera que sienta la falta de amor por parte de su familia o un dolor emocional. Otros tipos de conflictos también pueden ser causados por el divorcio de los padres o por el abandono de uno de ellos. Algunos niños son maltratados, el dolor emocional de ser maltratados conlleva a una gran probabilidad de desarrollar enfermedades mentales.

Demasiado estrés puede también originar alteraciones emocionales. En muchos eventos en nuestra vida originan el estrés, incluyendo

problemas en la familia, en el trabajo o con los amigos. El estrés mental hace que las personas se sientan angustiadas, exhaustas y fuera de control. Pero algunas veces el estrés es tan grande que las personas no pueden sobrellevarlo.

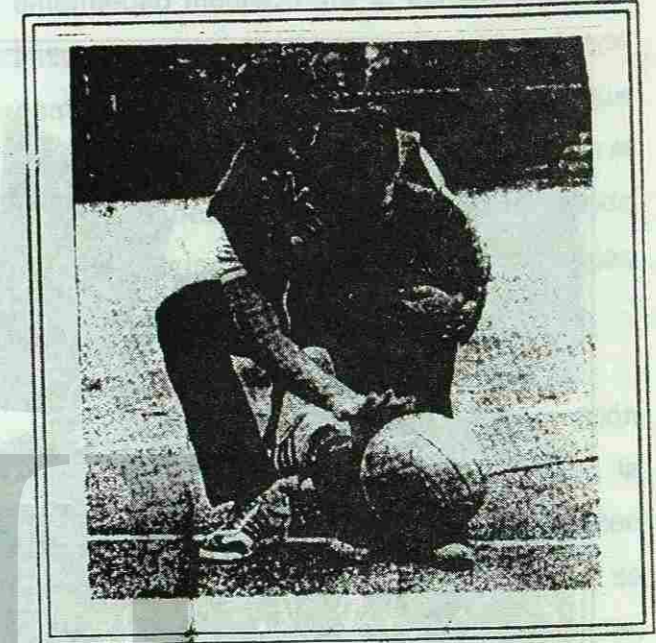


Fig. 1 Una niña feliz y segura puede ayudar a proteger a las personas a desarrollar

Las alteraciones emocionales pueden resultar de un estrés severo y largo.

Algunas veces el estrés puede ser repentino y muy poderoso, como cuando alguien experimenta algún trauma. Un trauma mental es una experiencia violenta que dañan la salud mental de las personas.

Por ejemplo, presenciar la muerte de algún pariente en un accidente automovilístico, o los horrores de la época de guerra pueden ocasionar traumas mentales.

Tal estrés puede incrementar las posibilidades para que una persona tenga un trauma.

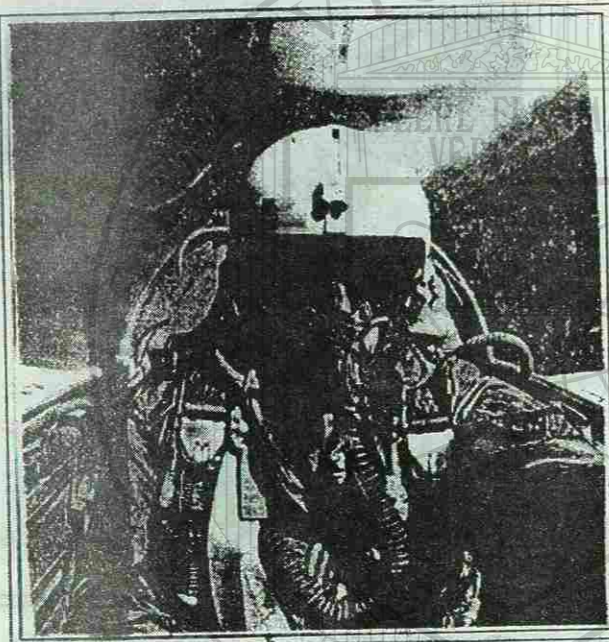


Fig. 2.- Algunos trabajos son mas estresantes que otros ¿Disfrutaría ser un piloto de prueba?

Tipos de alteraciones orgánicas

Las alteraciones (orgánicas) mentales incluyen algunas de las más comunes enfermedades mentales. El delirio y la demencia afectan con mas frecuencia a los adultos. Otros problemas orgánicos que pueden causar alteraciones mentales pueden aparecer de forma prematura durante la niñez.

El delirio: es una alteración emocional que incluye la confusión y la pérdida de conocimiento del medio que rodea al individuo. El delirio puede resultar del envenenamiento, la fiebre alta o el alejarse de las drogas o la bebida.

Puede también ser causado por un temor o un trauma. Las personas que sufren de delirio pierden la noción del tiempo, no saben el lugar en el que están ni quiénes son. Otro signo de delirio es la alucinación; la cual significa ver, escuchar o sentir algo que no existe. Las personas que alucinan ven arañas en las paredes, siendo que no hay ninguna, también pueden escuchar voces, cuando en realidad nadie está hablando.

Demencia: es una severa e irreversible pérdida de la habilidad mental. Este tipo de desorden es mucho más común entre personas mayores. La gente que sufre de demencia tiene problemas con su memoria, olvidan nombres o conversaciones, etc. También se vuelven silenciosos y aislados. Algunas formas de disturbio mental empiezan a aparecer durante la infancia; el más raro de ellos es el autismo infantil y la hiperactividad.



Fig. 3. La mayoría de las personas se deprimen algunas veces, sin embargo este estado no es duradero, por lo regular después de un periodo muy corto cambia su carácter.

Tipos de alteraciones funcionales

Se pueden desarrollar en un ambiente que rodea a las personas afectadas por experiencias destructivas o por personas incomprendidas. Incluyen: alteraciones de carácter, ansiedad, somatomórficas y de personalidad.

Alteración en el carácter

La mayoría de las personas experimentan diferentes cambios en su carácter; durante el día se sienten felices, tristes o enojados. un desorden en el carácter de la persona es una condición grave en la que un solo y doloroso cambio de carácter transforma la personalidad del individuo. Hoy en día los doctores poseen mayor conocimiento sobre este mal y ayudan a sobrellevar a las personas que lo padecen. Las alteraciones en el carácter resultan por lo regular, de un desbalance químico que puede ser tratado con medicamentos. Estos comunmente envuelven depresión clínica o manía.

Depresión clínica: es un desorden mental en el cual se presentan constantes sentimientos de inutilidad y falta de esperanza. La gente que padece este mal pierde el interés en cualquiera de sus actividades, se siente muy angustiada por pequeños errores y cree que nadie le presta atención. Las personas con depresión clínica por lo regular no comen lo suficiente; o comen demasiado; sufren de insomnio, o duermen demasiado, tienen dificultades para concentrarse y por lo tanto presentan un pobre

desenvolvimiento en la escuela o trabajo. Una persona que tiene un pariente, hermano o hermana con depresión clínica tiene mayor posibilidad de desarrollar esta enfermedad que otra persona cuyos pariente no han sufrido dicha enfermedad mental. Pero la personalidad del individuo y el ambiente que lo rodea puede cambiar lo antes dicho. Las personas que presentan este mal, por lo regular, piensan en el suicidio. El riesgo de suicidio aumenta cuando las personas toman bebidas alcohólicas o drogas que causan depresión.

La manía: es lo contrario a la depresión ésta es un impulsivo cambio de carácter; la gente con manías habla rápidamente y se sienten muy felices o importantes. Algunas veces se sienten fuera de control. Por ejemplo, pueden comprar cosas muy caras que no necesiten. A pesar de que este tipo de personas aparenta ser muy felices, su gran energía puede determinar en una conducta violenta. La manía también puede terminar en agotamiento físico o mental.

Salud e Historia

Hace 3,000 años, aproximadamente, Saúl el primer rey de Israel sufría de síntomas que hoy se conocen como depresión clínica. Durante sus periodos de depresión Saúl le pedía al joven David que tocara el arpa para así ayudarlo a cambiar su estado de ánimo.

Alteraciones de Ansiedad

La ansiedad se convierte en desorden cuando persisten (o se agrandan) los temores y mantienen a la persona lejos de cualquier alegría e interfieren en su vida diaria. Los de ansiedad son un grupo de alteraciones en los que la ansiedad es el síntoma principal. Existen muchos tipos de alteraciones de ansiedad que resultan del ambiente que rodea a las personas.

La ansiedad generalizada es un constante estado que surge sin que se haya presentado alguna causa. Las personas tienen diferentes síntomas de ansiedad generalizada; algunos tienen convulsiones o estremecimientos, otros sudan y tienen fuertes palpitaciones, las manos frías y la boca seca.

Pánico: es un repentino ataque de terror que parece no tener causa alguna pero que sin embargo esta comunmente ligado a ciertas situaciones. El pánico es como la ansiedad, pero se presenta en mayor escala. Los que la padecen, sienten dolores en el pecho y sus corazones laten mas aprisa, tiemblan y se sienten mareados e incluso respiran con dificultad. Todo alrededor de ellos parece irreal, su miedo se va fuera de control. La gente que trata de controlar tal miedo algunas veces desarrollan fobias.

Fobia: es el miedo constante e ilógico hacia un objeto o situación. Cuando las personas se encuentran con algo que temen experimentar ansiedad y tratan de huir de lo que les provoca

ese miedo. La claustrofobia es el temor a los espacios pequeños, la agorafobia originalmente significa temor a los espacios grandes y abiertos; ahora este termino se utiliza para referirse al miedo de dejar el hogar. Estas fobias, por lo regular resultan del pánico por ejemplo mientras está manejando, es muy probable que desarrolle una fobia de conducir; si las personas empiezan a evadir cualquier tipo de situación pueden desarrollar agorafobia.

Fobia	Temor a:
Acrofobia	(a las alturas)
Aerofobia	(a volar)
Agorafobia	(dejar el hogar)
Antropofobia	(a las personas)
Hidrofobia	(al agua)
Claustrofobia	(espacios cerrados)
Gefirofobia	(a los puentes)
Microfobia	(a los gérmenes)
Numerofobia	(a los números)
Nictofobia	(a la oscuridad)
Oclofobia	(a la multitud)
Ofidiofobia	(a las víboras)
Finofobia	(a emitir sonidos fuertes)
Tanatofobia	(a la muerte)
Xenofobia	(a los extraños)
Zoofobia	(a los animales)

Fig. 4 La fobia es un miedo exagerado e ilógico

Alteraciones de la personalidad

Los rasgos en la personalidad que impiden que la gente se relacione con sus semejantes se llaman desórdenes de la personalidad. La gente que presenta este problema no sufre de alucinaciones o ilusiones; sin embargo sus hábitos y conductas los

mantiene lejos de sentirse felices, tienen problemas para adaptarse y hacer amigos. Una vez que se desarrolla este tipo de problema, es muy difícil cambiarlo, incluso con ayuda profesional. Existen diversos tipos de alteraciones de la personalidad.

*** Carácter antisocial:** es una condición en la cual una persona no respeta los derechos de sus semejantes y piensan que las reglas que establece la sociedad no se aplican en ellos. Con frecuencia, las personas de carácter antisocial esconden su amargura y actúan de forma sincera y confiable, incluso pueden ser (en apariencia) muy atentos mientras que en su interior se sienten engañados y piensan que lo que pueden obtener es lo que merecen; en otras palabras, estas personas dicen una cosa y hacen otra; siendo adultos, la mayoría de las veces se vuelven criminales.

*** Paranoia:** es una sospecha infundada y desconfianza hacia los demás. Las personas que sufren esta alteración con frecuencia mantienen para sí mismos las sospechas que tienen sobre otras personas; incluso cuando se comprueba que dichas sospechas no tuvieron fundamento, las personas paranoicas siguen sospechando. Por ejemplo, las personas paranoicas pueden creer que alguien los está vigilando y cambian las cerraduras de las puertas.

*** Carácter compulsivo:** es un estado en el cual una persona está en constante actividad.

La gente que presenta este tipo de desorden tiene dificultades para cambiar su forma de hacer las cosas, pierde el sentido del humor y no puede expresar ningún tipo de sentimiento (como amor, o amistad). Estas personas no se sienten a gusto consigo mismos por lo que sólo pueden expresar un leve gesto de satisfacción cuando las cosas parecen marchar bien.

Insisten en que las demás personas hagan las cosas de la misma forma en la que ellos las hacen y cuando no pueden controlar a otros, se ponen agresivos.

Por lo regular, estas personas trabajan demasiado y le dan demasiada importancia a su trabajo. Estas personas tienen muy poco tiempo para su familia y amigos.



Fig. 5 El exceso de trabajo durante largos períodos puede ser un sistema de una alteración compulsiva de la personalidad.

Tratamiento para problemas emocionales

Para la mayoría de la gente, no hay mal que perdure cien años. La gente con problemas emocionales que duran mucho tiempo, necesitan ayuda, afortunadamente existen muchos tipos de ayuda que escoger y solamente la gente con graves alteraciones emocionales necesita ser internados en hospitales para recibir cuidado especial.

Una forma común para tratar las alteraciones emocionales es por medio de la psicoterapia. La psicoterapia es el tratamiento sin medicamento para tratar los problemas mentales, emocionales y nerviosos.

Esta basada en la comunicación entre una persona y un terapeuta. El terapeuta que ha sido capacitado para tratar una enfermedad, también pueden ser capacitados como psicólogo o psiquiatra.

La psicoterapia ayuda a la gente a entender sus pensamientos, sentimientos y acciones. Por lo general, esto mejora la salud mental de los enfermos. Hay muchos tipos de psicoterapia que incluyen el psicoanálisis y la terapia de conducta.

El psicoanálisis

El psicoanálisis es el procedimiento que trata de revelar los conflictos no resueltos de la persona. De acuerdo con Freud, los conflictos no resueltos son el origen de las alteraciones emocionales y muchos de estos conflictos no resueltos pueden estar en el inconsciente de la persona que es la parte de la personalidad que esta escondida en nuestra propia conciencia.

El psicoanalista trata de descubrir los conflictos no resueltos haciendo que el paciente

recuerde las experiencias de su infancia, sus sueños, fantasías y actitudes. Por medio del psicoanálisis, los doctores tratan de mejorar la autoconciencia del paciente y usan la autoconciencia para reducir los conflictos del paciente.

Ejemplo:

Marcos sufre de claustrofobia. Este temor había empezado a interferir con su trabajo y en otras partes de su vida. Un biólogo marino le aconseja que estudiaría mejor bajo la superficie del mar, pero Marcos tiene miedo de sumergirse en pequeños submarinos. Por lo que Marcos decidió ponerse bajo psicoanálisis. Durante el tratamiento, descubrió que muy chico se había quedado atrapado accidentalmente dentro de una cueva mientras jugaba con amigos.

Aunque Marcos había olvidado conscientemente el incidente, el temor por los pequeños lugares resultaba de su inconsciente que rechazaba el evento. El psicoanalista lo ayudo a descubrir la causa de su temor. Con esta explicación, ahora puede ser capaz de manejar sus problemas con más éxito.



Fig. 6 El temor a los espacios pequeños puede ocasionarle problemas a un biólogo marino, puesto que él utiliza un minisubmarino.

Terapia conductiva

Otra forma de psicoterapia ayuda a las personas a cambiar su conducta personal. La terapia conductiva usa un sistema de premios y castigos para animar de una forma sana, a hacer cambios en la conducta. Los terapeutas de conducta tratan de cambiar la conducta problemática mas que enfocarse en las razones del problema. La modificación de la conducta premia las buenas acciones y castiga los males, esto ayuda a que las personas desarrollen una conducta positiva.

Técnicas de Psicoterapia

Todos estos tipos de psicoterapias pueden valerse de varias técnicas para el mejoramiento de la condición de la persona. Un terapeuta puede utilizar diferentes tipos de psicoterapias y técnicas adecuadas a los problemas particulares del paciente. A través de la terapia de juego se estudia y tratan las enfermedades mentales en los infantes por medio de su observación cuando juegan. Los niños reflejan sus pensamientos, sentimientos y conflictos mientras trabajan con diversos juegos o rompecabezas. Por ejemplo, una niña de manera inconsciente se siente involucrada con su padre puede desgarrar un muñeco, el cual podría representar para ella su mismo padre. Un terapeuta después de ver tal reacción, puede entonces ayudar a esta niña.

La terapia grupal puede ayudar en muchos casos de alteración emocional. Con

ese tipo de terapias un psicoterapeuta reúne a pacientes (usualmente de 6 a 12 personas) con problemas similares, quienes tratan de hablar libre y honestamente acerca de sus problemas a la vez que también se aconsejan entre si. Se forman grupos de terapia para tratar mucho tipos de alteración.

La terapia familiar es una especie de terapia grupal en la cual todos los miembros de la familia son tratados juntos. El psicodrama es otra especie de terapia grupal en la cual los pacientes representan ciertos papeles para tratar de aprender de sus propios problemas mentales.

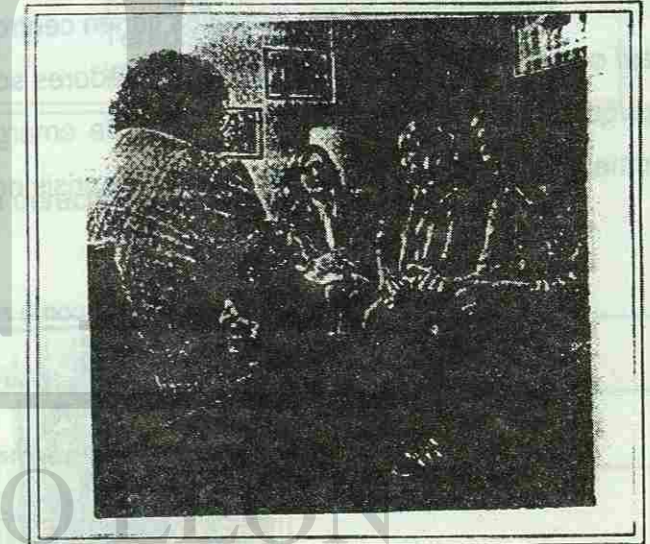


Fig. 7 En la terapia familiar, los miembros de la familia tratan de aprender cómo su comportamiento afecta a los demás miembros de su familia.

Hospitalización

Hoy por hoy el hospital psiquiátrico es el lugar donde la mayoría de la gente recibe ayuda para luego poder regresar a sus hogares. La mayor parte de los pacientes solo permanecen de tres a seis semanas. Aun así, la estancia en el hospital puede causar algunos dolores

emocionales: esto porque los pacientes deben aprender a aceptar sus propios problemas y a afrontarlos. Después, al regresar a casa los pacientes pueden continuar con su terapia mientras tratan de enfrentarse por sí mismos a la vida. Desafortunadamente, la enfermedad mental con frecuencia, es una enfermedad crónica la cual puede ser controlada pero no curada.

A muchos tipos de personas con alteración emocional les ayuda la hospitalización, entre ellos se incluye a la gente que está demasiado deprimida para poder cuidarse por sí solos, la gente muy obsesiva no puede controlarse y muy probablemente se dañen a sí mismos y a los demás. También aquellos que necesitan ser internados.

Algunos tipos de terapia son parte importante en la hospitalización. Muchos pacientes reciben terapia recreacional por medio de la cual manifiestan su creatividad, como por ejemplo, deportes y manualidades.

Muchos hospitales generales tienen centros psiquiátricos externos que ofrecen psicoterapia, así como también los servicios de trabajadores sociales especializados en psiquiatría y enfermeras psiquiátricas. la mayoría de las salas de emergencias de los hospitales proporcionan cuidados inmediatos a las personas que sufren una crisis emocional.



Fig. 8: La terapia le puede ayudar a la gente con problemas tales como la depresión.

Actividades del capítulo

Vocabulario	
Amnesia	Alteración múltiple en la personalidad
Alteración antisocial en la personalidad	Alteración obsesivo-compulsivo
Ansiedad	Terapia ocupacional
Modificación en la conducta	Alteraciones orgánicas
Terapia conductista	Pánico
Quimioterapia	Paranoia
Depresión clínica	Alteración pasivo-agresivo
Delirio	Alteración de la personalidad
Demencia	Fobia
Alteración disociativa	Terapia de juego
Alteraciones funcionales	Psiquiatría
Terapia de grupo	Psiquiatra
Alucinación	Psicoanálisis
Hiperactividad	Psicoterapia
Hipocondría	Terapia recreacional
Autismo infantil	Alteración esquizofrénica
Manía	Esquifrenia
Alteración maniaco-depresiva	Alteración somatofórmicas
Enfermedad emocional	Síntoma
Trauma emocional	Terapeuta
Alteración en el carácter	Inconciencia

I.- Aplicación de Vocabulario

Usando el vocabulario, escribe en la raya de la derecha, la definición adecuada.

- 1.- Estudio, tratamiento y prevención de alteraciones emocionales. _____
- 2.- Sospecha infundada y desconfianza hacia los demás. _____
- 3.- Problema emocional que se origina del medio ambiental en el que se rodea una persona. _____
- 4.- Escuchar voces o sentir algo que no existe. _____
- 5.- Shock violento que daña la salud mental de una persona. _____
- 6.- Enfermedad mental que posee una causa física conocida. _____
- 7.- Alteración en el comportamiento que se caracteriza por un carácter impulsivo. _____
- 8.- Parte de la personalidad que no se puede observar. _____
- 9.- Persona capacitada para tratar una enfermedad emocional. _____
- 10.- Pérdida severa e irreversible de la habilidad emocional. _____

II.- Interpretación de Ideas.

1.- Compara los síntomas de alteraciones en el carácter con las alteraciones en la personalidad.

2.- ¿Cuál es la diferencia entre una alteración funcional y una alteración orgánica?

3.- Compara delirio y demencia.

4.- Clasifica cada uno de los siguientes términos como alteraciones en el carácter, alteraciones de la personalidad o ansiedad:

a) Depresión clínica.

b) Alteración paranoíca.

c) pánico.

d) manía.

5.- Explica por qué creyó Freud que las experiencias de la infancia ejercen influencia en el desarrollo mental.

6.- ¿Qué rol juega el psicodrama en la terapia?

7.- ¿Cuál es la meta del psicoanálisis?

8.- ¿En qué manera afecta el estrés en la salud emocional?

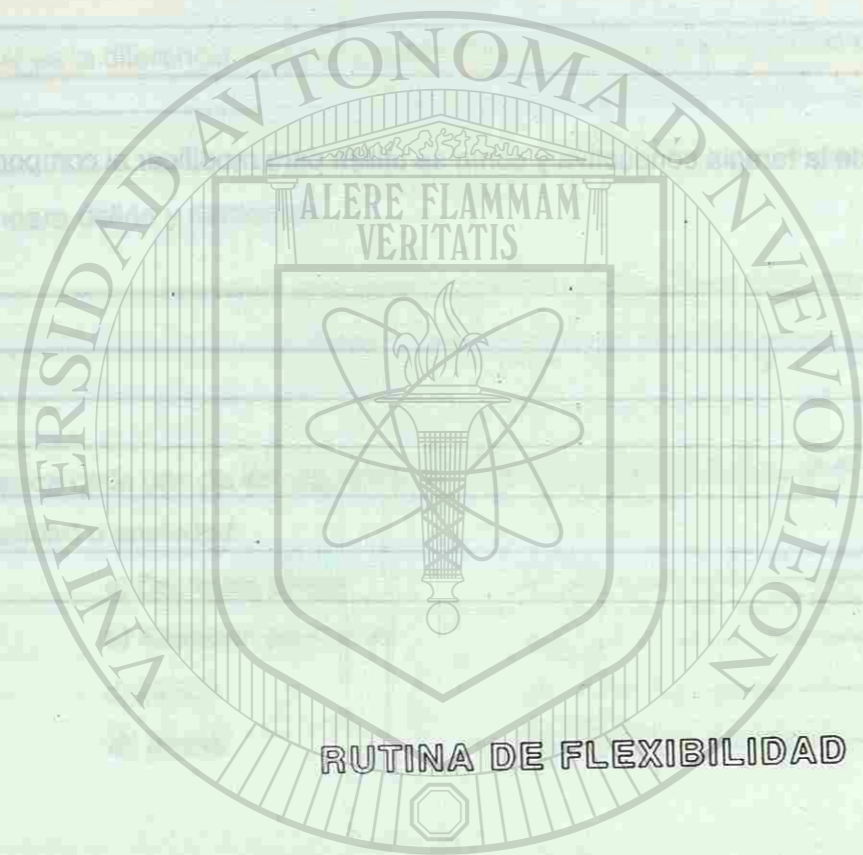
9.- ¿Qué diferencia existe entre la ansiedad generalizada y el pánico?

10.- ¿Cuál es el objetivo de la terapia conductiva y cómo se utiliza para modificar el comportamiento de las personas?

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS





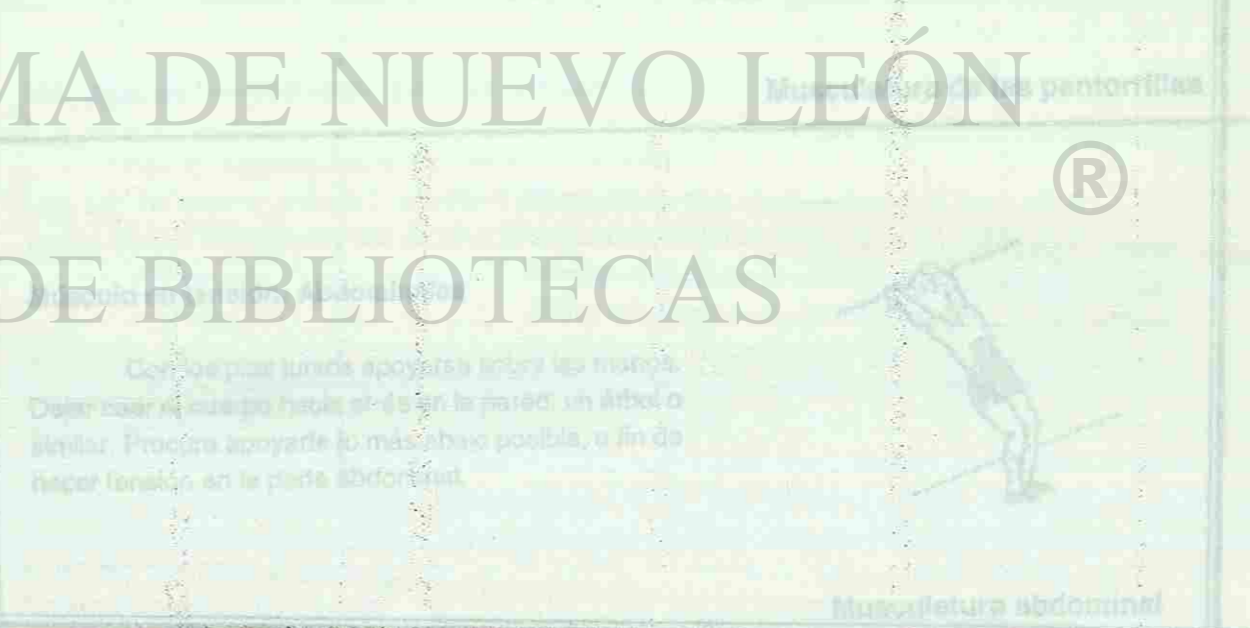
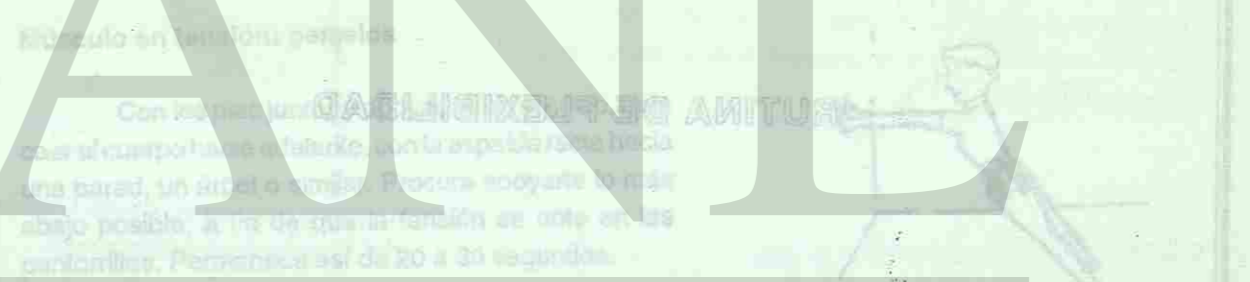
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

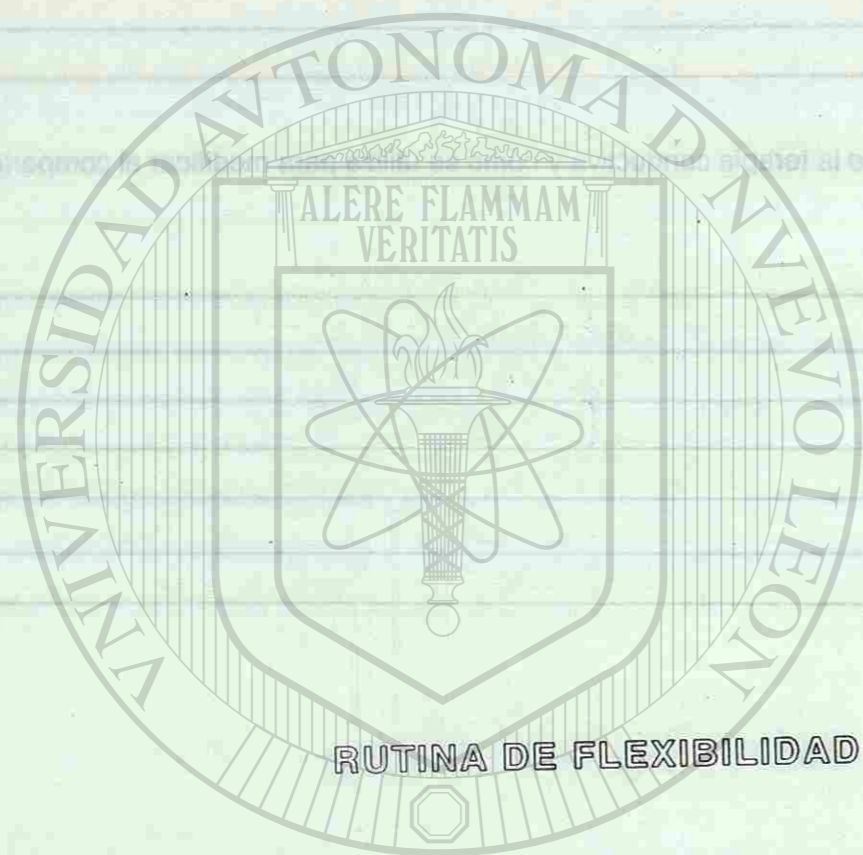
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

8.- ¿En qué manera afecta el estrés en la salud emocional?

9.- ¿Qué diferencia existe entre la ansiedad generalizada y el pánico?

10.- ¿Cuál es el objetivo de la terapia conductiva y cómo se utiliza para modificar el comportamiento de las personas?





RUTINA DE FLEXIBILIDAD

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

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.

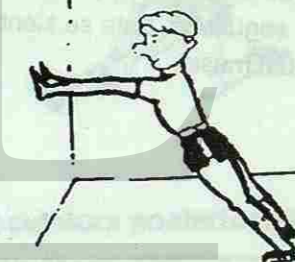
Nota: Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de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



Musculatura pectoral

Músculo en tensión: gemelos

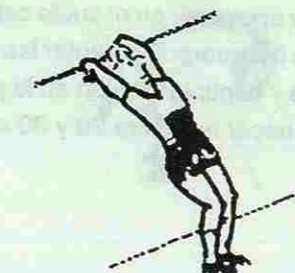
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



Musculatura de 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 abajo 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 y 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: ilíaco lumbar

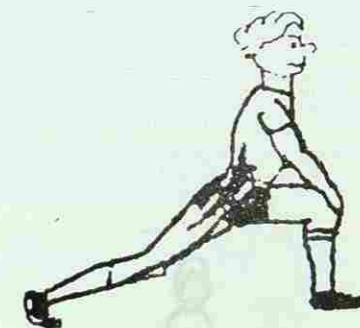
Dejar caer el cuerpo todavía más abajo, hacia atrás, y apoyarse en el suelo con las manos por la parte trasera del cuerpo. Levantar las caderas todo lo que sea posible y sentir la tensión en la parte anterior del muslo. Permanecer así entre 20 y 30 segundos.



Musculatura anterior del muslo y musculatura ilíaco-lumbar

Músculo en tensión: psoas mayor e ilíaco

Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyectar las caderas 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.



Musculatura profunda del flexor de la cadera

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

Músculo en tensión: bíceps femoral

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia delante, 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.

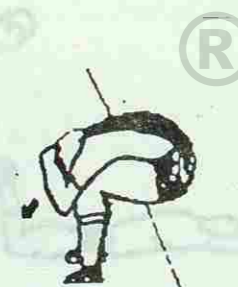


Musculatura posterior del muslo

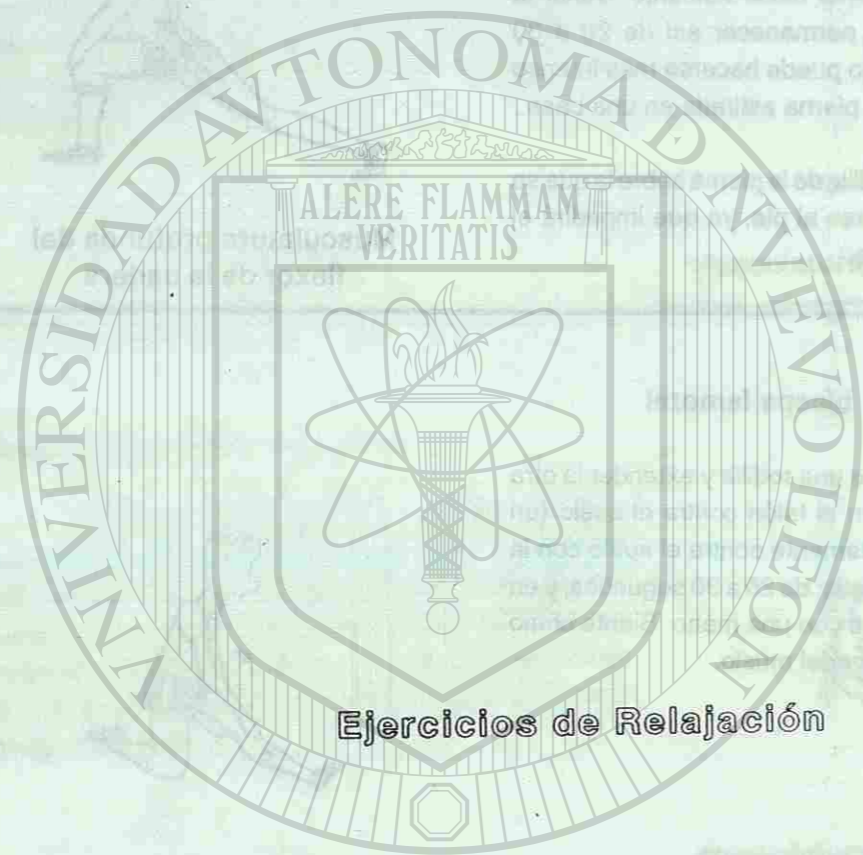
Músculo en tensión: erectores de la espalda

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



Ejercicios de Relajación

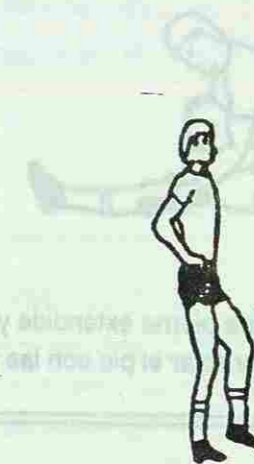
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Ejercicios de Relajación



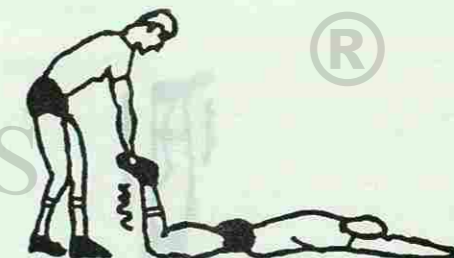
De pie con el tronco hacia adelante, dejar que los brazos cuelguen y sacudirlos.



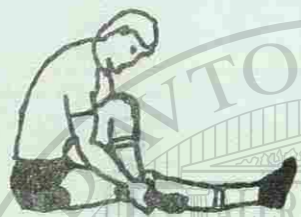
Sostenerse sobre un pie y sacudir la otra pierna.



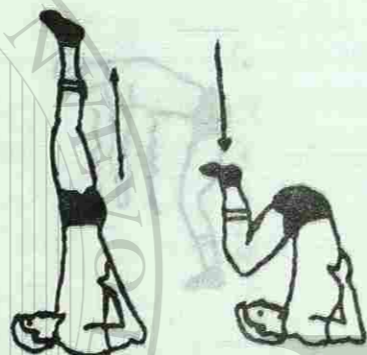
Sentado, con las piernas flexionadas y las manos atrás apoyadas sobre el suelo, sacudir los gemelos.



Acostado boca abajo con las piernas flexionadas sacudir los gemelos; otra variante sería, en la misma postura, con otra persona sacudiendo los gemelos.



Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con las manos.



En posición de vela, extensión y flexión suave de piernas.



En la posición de vela: bicicleta suave.



En posición de vela: vibraciones



En posición de vela, se sacude primero una pierna y después, la otra.

Pasos de la Estrategia

Para poder evaluar la estrategia... En la sesión de clase... 1) Encontrar el título en el índice... 2) Localizar y parafasear el título de la unidad... 3) Parafasear 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.

Ejemplo:

- 1) Encontrar el título en el índice.
2) Localizar y parafasear el título de la unidad.
3) Parafasear 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.

Relaciones

R

Introducción

Apéndice

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

2) Identificar las metas y objetivos del capítulo.

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

2) Localizar las palabras claves usadas en el capítulo.

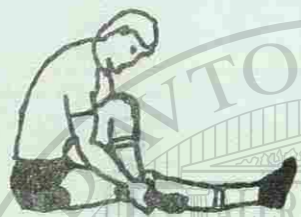
3) Enlazar las palabras claves con la nueva información esencial.

Sumario

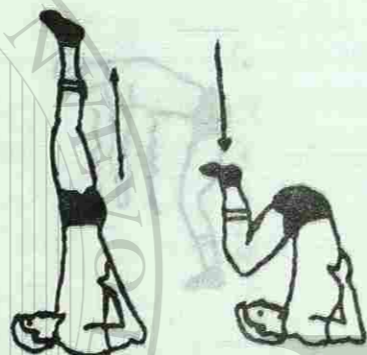
1) Encontrar el resumen... 2) Parafasear el resumen.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con las manos.



En posición de vela, extensión y flexión suave de piernas.



En la posición de vela: bicicleta suave.



En posición de vela: vibraciones



En posición de vela, se sacude primero una pierna y después, la otra.

Pasos de la Estrategia

Para poder evaluar la estrategia... En la sesión de clase... 1) Encontrar el título en el índice. 2) Localizar y parafasear el título de la unidad. 3) Parafasear 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.

Ejemplo:

- 1) Encontrar el título en el índice.
2) Localizar y parafasear el título de la unidad.
3) Parafasear 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.

Apéndice

- 1) Identificar la información proporcionada en la introducción (organización del capítulo, temas generales que se cubren, información vs. vista).
2) Identificar las metas y objetivos del capítulo.
3) Identificar los enfoques principales y los enfoques; encontrar los enfoques y los enfoques para obtener una descripción general de la organización de los temas del capítulo.
4) Localizar las palabras claves usadas en el capítulo.
5) Enlazar las palabras claves con la nueva información esencial.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

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 en el 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.
- 2) Localizar las palabras claves usadas en el capítulo.
- 3) Enlazar las palabras claves con la nueva información esencial.

Sumario

S

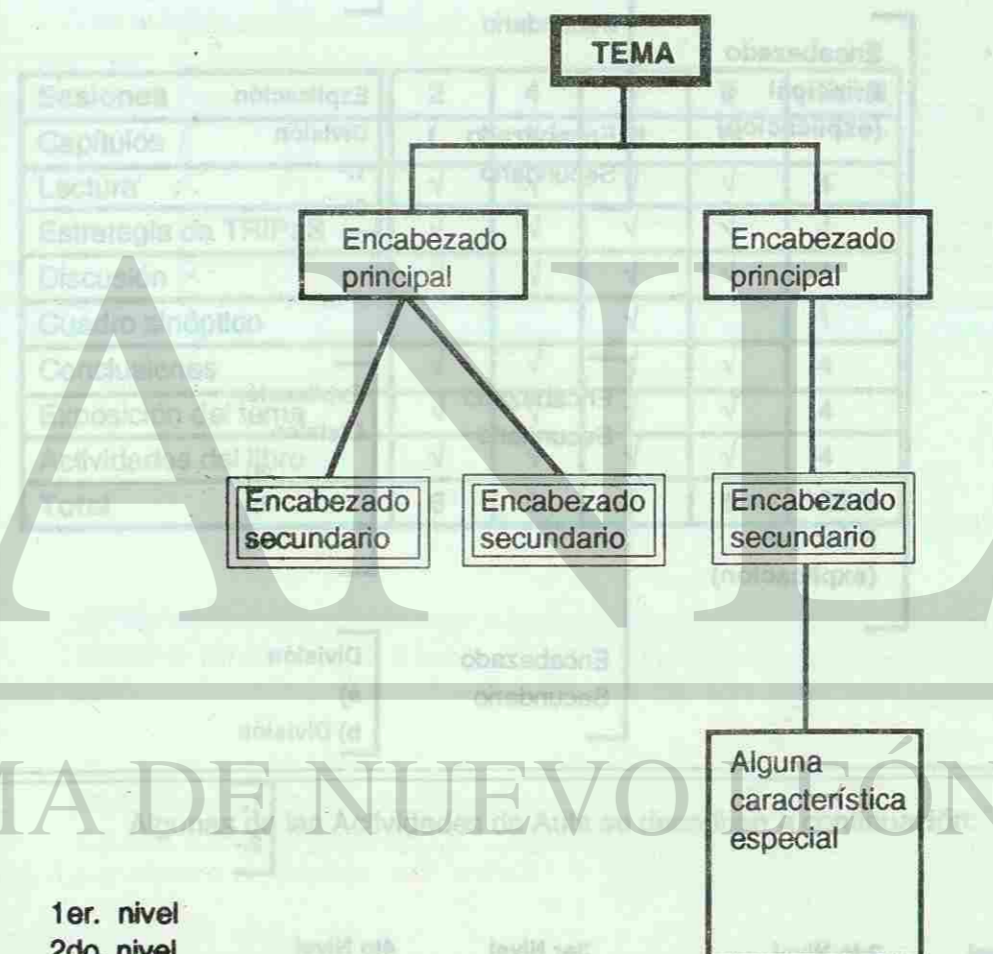
- 1) Encontrar el resumen.
- 2) Localizar el cuestionario del capítulo (para utilizarlo en el resumen o repaso del capítulo).
- 3) Parafrasear el resumen.

Organizador Posterior: Repaso de las justificaciones, de las expectativas y de la tarea.

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:

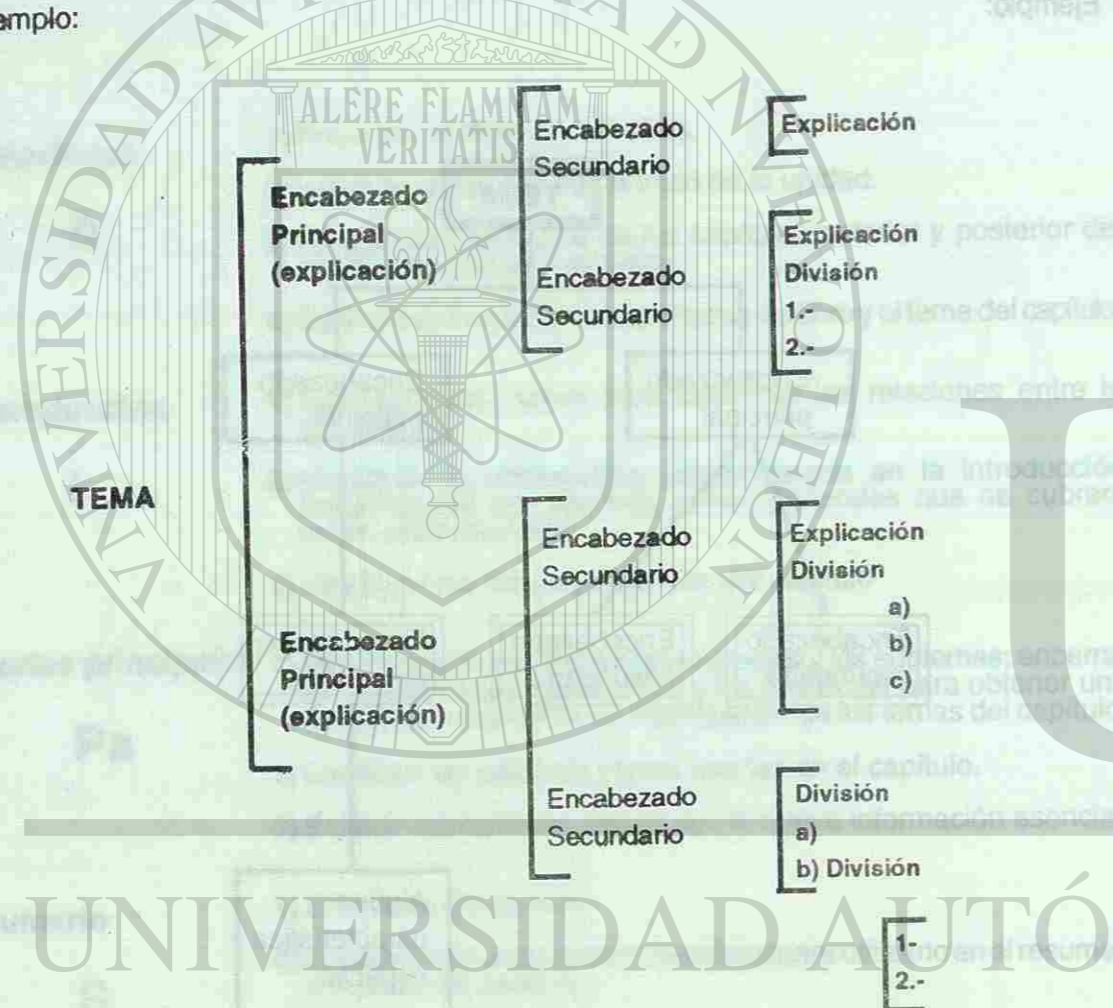


- 1er. nivel
- 2do. nivel
- 3er. nivel
- 4to. nivel

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 ó más niveles que señalan la jerarquía de las 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:



Conclusiones: Consiste en escribir las ideas principales en una hoja de rotafolio o en el pizarrón.

Actividades de Aula

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

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

Cuadro 1

Actividades de Aula

Sesiones	2	4	5	8	Total
Capítulos	I	II	III	IV	
Lectura	√	√	√	√	4
Estrategia de TRIPaS	√	√	√	√	4
Discusión	√	√	√	√	4
Cuadro sinóptico			√		1
Conclusiones	√	√	√	√	4
Exposición del tema	√	√	√	√	4
Actividades del libro	√	√	√	√	4
Total	6	6	7	6	25

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	3a.	6ta.	7ma.	Total
Rutina de flexibilidad	√	√	√	3
Ejemplo de calentamiento	√	√	√	3
Ejercicios de destreza	√			1
Test de destreza	√			1
Práctica de Fútbol soccer		√	√	2
Ejercicio de relajación	√	√	√	3
Total	5	4	4	13

Descripción:

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

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, actividades de campo.

Valoración:

La valoración se realiza de la siguiente manera:

* Las actividades de aula son 25 cada una tiene un valor de 4 puntos la realización de las 25 actividades equivale a 100 puntos. El alumno debe realizar un mínimo de 18 actividades que corresponden a 70 puntos.

* Las actividades de campo son 13 cada una tiene un valor de 7.6 puntos, la realización de las 13 actividades equivale a 100 puntos, el alumno debe realizar un mínimo de 10 actividades que corresponden a 70 puntos.

Calificación:

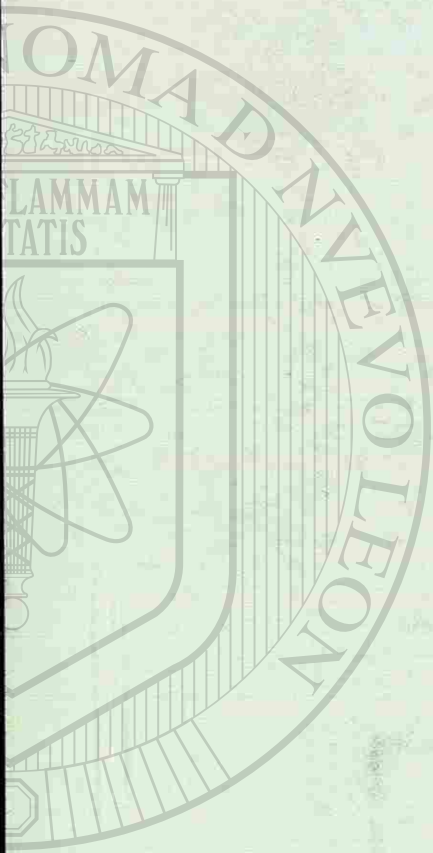
La calificación se obtiene de la siguiente manera:

1.- Actividades de aula	-	50%
2.- Actividades de campo	-	50%

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 actividades de campo.



U A N

SIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO

CCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECA