

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	807	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	384	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	488	7.8			53500	0.26	3.96	14.8	31
COSTILLA DE RES	319	51	24	24	0	10	185	3	107	345	0	0.08	0.18	4.3	0
SALCHICHA DE PUERCO	450	41.9	10.8	44.8	0	8	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	81	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	560	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	3.6	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	81.3	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	8
JALEAS	252	34.5	0.2	0	85	12	12	0.3			10	0.02	0.02	0.2	4
MALVAISCOS	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	266	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	58	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	0.08	0.2	8
SETAS 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	6
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	38.2	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	0.8	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					
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

En la Inglaterra de la Edad Media se daba una especie de fútbol en pueblos y aldeas en el que participaban veintenas de personas, no había reglas por lo cual se...

La intención de estas actividades (deportivas) es continuar con el desarrollo de las habilidades físicas condicionales, y como punto relativo en nuestros alumnos el fomentar en ellos para que desarrollen la capacidad de jugar en equipo.

Se ha seleccionado este deporte por su popularidad y como punto relativo en nuestros alumnos el fomentar en ellos para que desarrollen la capacidad de jugar en equipo.

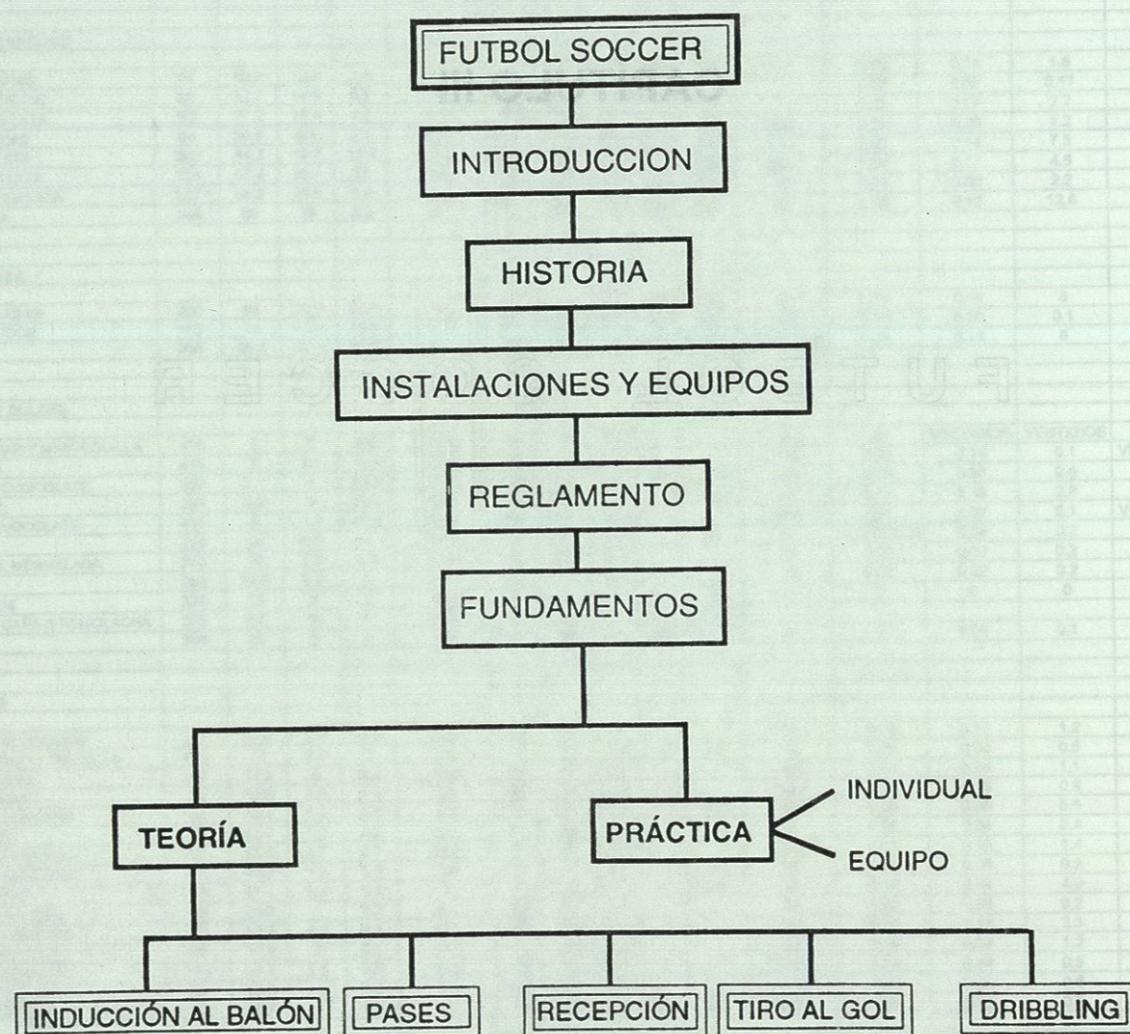
INDUCCIÓN AL BALÓN, PASES, RECEPCIÓN, TIRO AL GOL, DREIBLING, INDIVIDUAL, PRACTICA, TEORIA, FUNDAMENTOS, REGLAMENTO.

En la Inglaterra de la Edad Media se daba una especie de fútbol en pueblos y aldeas en el que participaban veintenas de personas, no había reglas por lo cual se...

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

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 dominio 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 futbol se convirtió, básicamente, en un deporte para la clase obrera, y se organizaron Ligas en cada ciudad y cada aldea para recompensar a los trabajadores con una actividad recreativa los sábados por la tarde.

Para ayudar a regir el creciente número de juegos internacionales, los representantes de siete países europeos se reunieron en París el 21 de Mayo de 1904, con objeto de discutir la formulación de una serie de reglas aceptables para todos. De esta reunión emergió la Federación Internacional de Futbol, Asociación 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 futbol.

La competencia por la Copa del Mundo, que se disputa cada cuatro años en diferentes fechas que los Juegos Olímpicos, constituye el espectáculo deportivo más importante del mundo aparte de las Olimpiadas mismas. El futbol es el único deporte que cuenta con una verdadera serie mundial. Cada dos años se efectúan torneos de eliminación para decidir a los 16 finalistas, que luego compiten en la Copa del Mundo.

El futbol 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 futbol en México es brillante, actualmente se le considera uno de los deportes que crece con mayor rapidez en el país.

Reglamento de Futbol soccer

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

El campo de juego

El futbol 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).

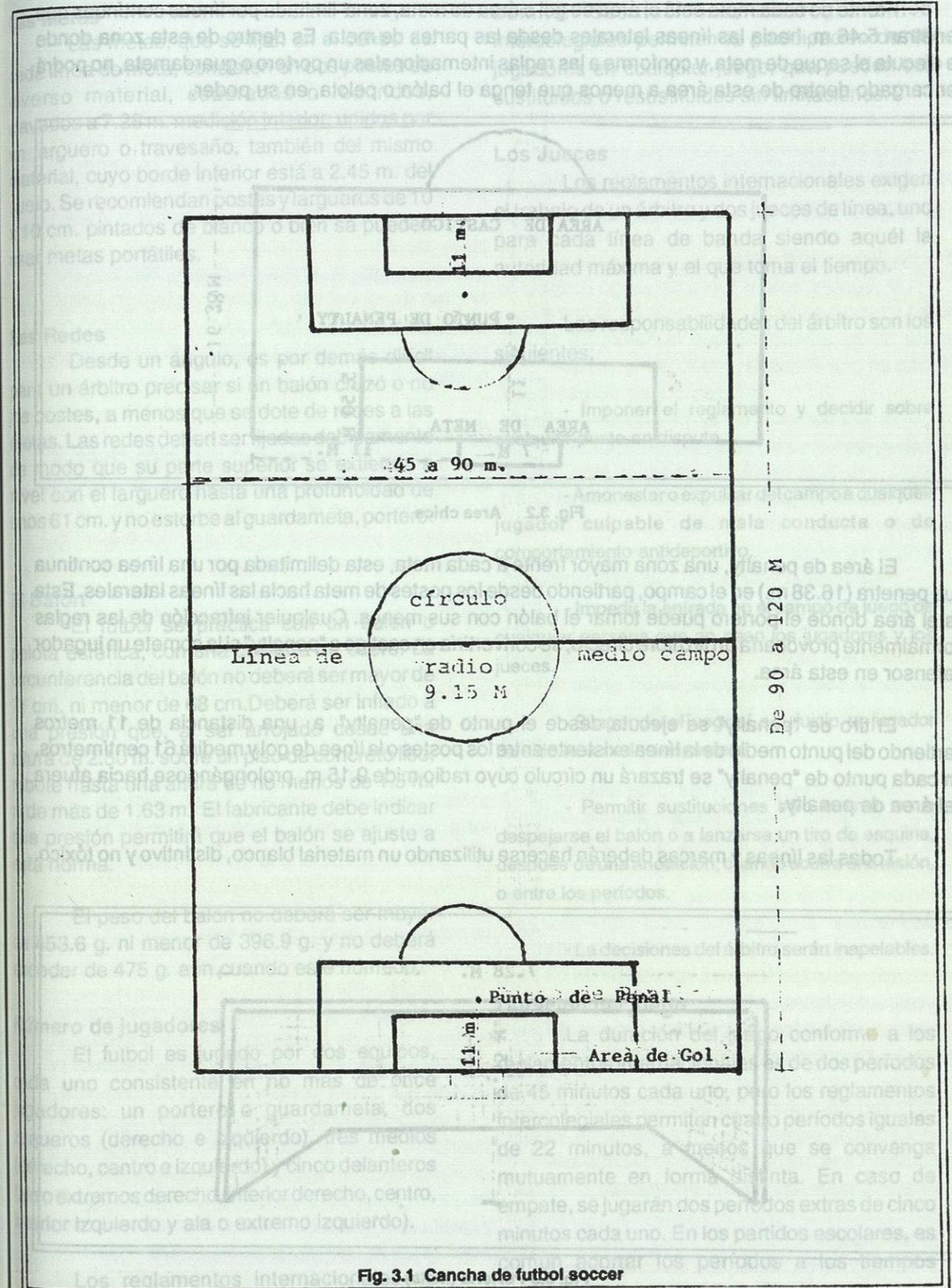


Fig. 3.1 Cancha de futbol soccer

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.

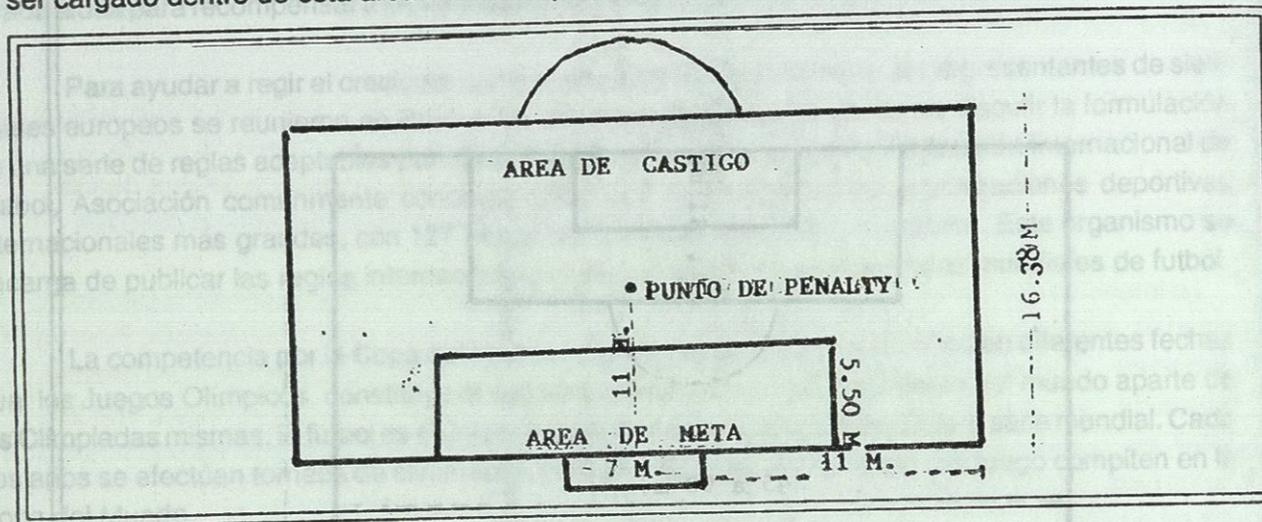


Fig. 3.2 Area chica

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.

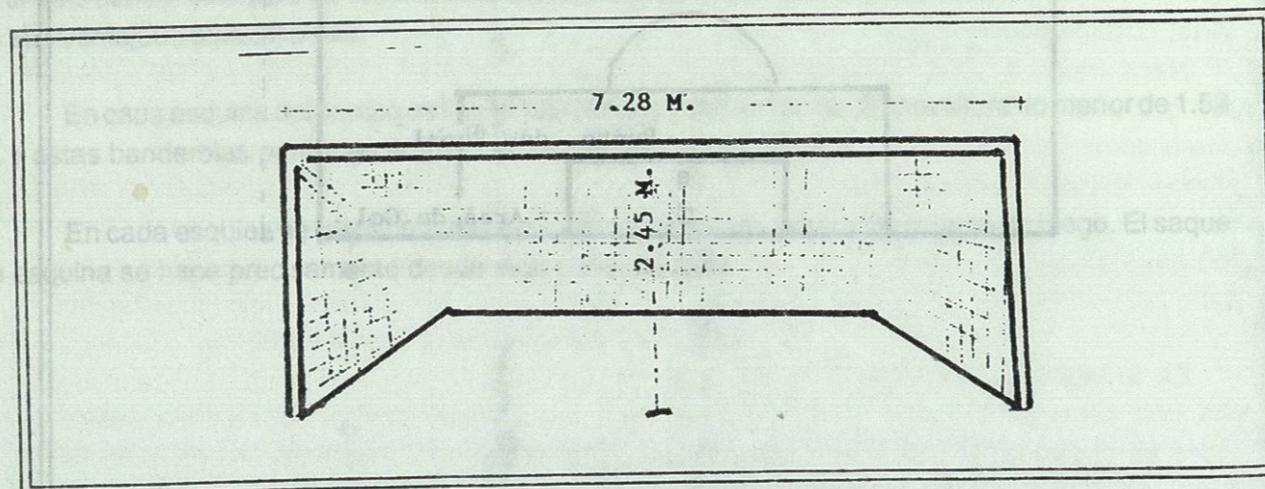


Fig. 3.3 Portería (meta)

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 las 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