



APÉNDICE

Actividades en Aula

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

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

Cuadro 1

Actividades en Aula

Sesiones	2	3	4	6	7	8	Total
Capítulos		I	II	III	III	III	
Lectura	√		√	√	√	√	5
Estrategia de TRIPaS			√	√	√	√	4
Discusión		√	√	√	√	√	5
Cuadro sinóptico			√				1
Conclusiones		√	√	√	√	√	5
Exposición del tema	√	√	√	√	√	√	6
Actividades del libro		√	√				2
Trabajo de investigación				√			1
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>29</b>

Ejercicios de Relajación: Son una serie de movimientos controlados que se realizan para evitar que los músculos se entenen excesivamente, ayudando a disminuir efectos tales como dolores musculares y calambres.

1) Pequeños saltos (1 página)  
 2) Introducción (1 página)  
 3) Tema (3 páginas mínimo)  
 4) Conclusión (1 página)  
 5) Bibliografía (1 página)

(\*) Estas características son indispensables  
 (\*\*) Cuartilla equivale a una página.

Nota: El maestro indicará a los alumnos la forma, individual o en grupo (máximo 3 alumnos), para elaborar los Trabajos de Investigación.

## Actividades de Campo

Las Actividades de Campo son: Ejercicios de Calentamiento, Ejercicios de Flexibilidad, Ejercicios de Coordinación, Fundamentos de Voleibol 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	5ta.	7ma.	8va.	Total
Rutina de flexibilidad		√	√	2
Ejemplo de calentamiento	√	√	√	3
Ejercicios de coordinación	√			1
Fundamentos del Voleibol		√	√	2
Ejercicios de relajación	√	√	√	3
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>11</b>

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

**Ejercicios de Relajación:** Son una serie de movimientos corporales que se realizan para evitar que los músculos se enfríen rápidamente, ayudando a disminuir efectos tales como dolores musculares y calambres.

## Trabajo de investigación

El trabajo de Investigación consiste en desarrollar el tema relacionado, con los conceptos básicos de este Módulo, para lo cual se sugiere el siguiente:

### TEMA

Resultados de los juegos olímpicos, con países y lugares que obtuvieron en la disciplina de voleibol.  
Estadística de los tres primeros lugares.

Olimpiada	Año	País	Lugar		
			1°	2°	3°

El trabajo de Investigación presentará las siguientes características:

### A) Presentación

- 1) En hojas tamaño carta
- 2) Escrito a máquina o en computadora \*
- 3) 16 cuartillas (\*\*) a doble espacio como máximo y no menos de 8
- 4) En legajo o engargolado

### B) Estructura

- 5) Portada (1 página)
- 6) Índice (1 página)
- 7) Introducción (1 página)
- 8) Tema \* (3 páginas mínimo)
- 9) Conclusión (1 página)
- 10) Bibliografía (1 página)

(\*) Estas características son indispensables.

(\*\*) Cuartilla equivale a una página.

**Nota:** El maestro indicará a los alumnos la forma, individual o en grupo (máximo 3 alumnos), para elaborar los Trabajos de Investigación.

## Evaluación

Para la evaluación final del curso se tomarán en cuenta las actividades de aula, actividades de campo, trabajo de investigación.

### Valoración

La valoración se realiza de la siguiente manera:

-Las actividades de aula son 29, cada una tiene un valor de 3.45 puntos, la realización de las 29 actividades equivale a 100 puntos. El alumno debe realizar un mínimo 21 actividades que corresponden a 70 puntos.

- Las actividades de campo son 11, cada una tiene un valor de 9.09 puntos la realización de todas las actividades equivale a 100 puntos. El alumno debe de realizar un mínimo de 8 actividades que corresponden a 70 puntos.

- El trabajo de investigación tiene 10 características (ya que la característica 8 que corresponde al tema tendrá un valor de 6 puntos.)

La presencia de las 15 características del trabajo tendrá un valor de 100 puntos.

El alumno debe realizar un mínimo de 11 características que corresponde a 70 puntos.

**NOTA: Las características marcadas con asterisco son indispensables en el trabajo.**

\* tema

\* escrito a máquina o computadora

### Calificación:

La calificación se obtiene de la siguiente manera:

- |                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 1) Actividades de aula      | - 34% |
| 2) Actividades de campo     | - 35% |
| 3) Trabajo de investigación | - 31% |

### 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.**

## Bibliografía

Alvarez del Villar, Carlos  
**La Preparación Física del Futbol**  
**(Basada en el atletismo)**  
Gymnos Editorial, España.

Borroto Downer, Evelina, y otros  
**Voleibol I**  
Editorial Pueblo y Educación  
La Habana, Cuba, 1992.

Blume, Günter  
**Voleibol**  
Ediciones Roca, S.A.  
México, 1989.

Combeiro Martinez, Xon y Alfonso Martínez Salinas y otros  
**¿Estás en forma?**  
Biblioteca de Recursos Didácticos Alhambra, 1987.

Gutierrez Ibarra, Saúl y Mario Ramírez Barajas  
**Planificación y periodización de entrenamiento deportivo**  
Colección de Educación Deportiva  
Editorial Didáctica Moderna

Harre, Dr. Dietrich  
**Teoría del entrenamiento Deportivo**  
Editorial Científico Técnico  
Habana Cuba.

Houghon, Mifflin  
**Health**  
Estados Unidos, 1987

H. Scbell, Williamy James J. Haggets  
**Alimento y nutrición**  
Ed. Time-Life, México, 1973.

L Matveev  
**Fundamentos de entrenamiento deportivo**  
Editorial Raduga.

Lima, Dr. David A.T.  
**Consejos y cocina pro salud**  
Ed. Publicaciones Interoamericana, México, 1987.



