

ENTREGADO 25 OCT. 1994

REGADO 25 OCT. 1994

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
Secretaría Académica

M3

REFORMA ACADÉMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

Texto

EDUCACION FISICA, PRIMERA EDICION 1994

EF

Educación Física

361
30
94
3

GVS
U5
199
V. 3

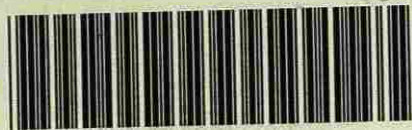
361

30

94

3

0120-23560



1020111486

GV361
U530
1994
v.3



EDUCACION FISICA

MODULO III

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

Ilustraciones:

Brenda Karina González Montalvo



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

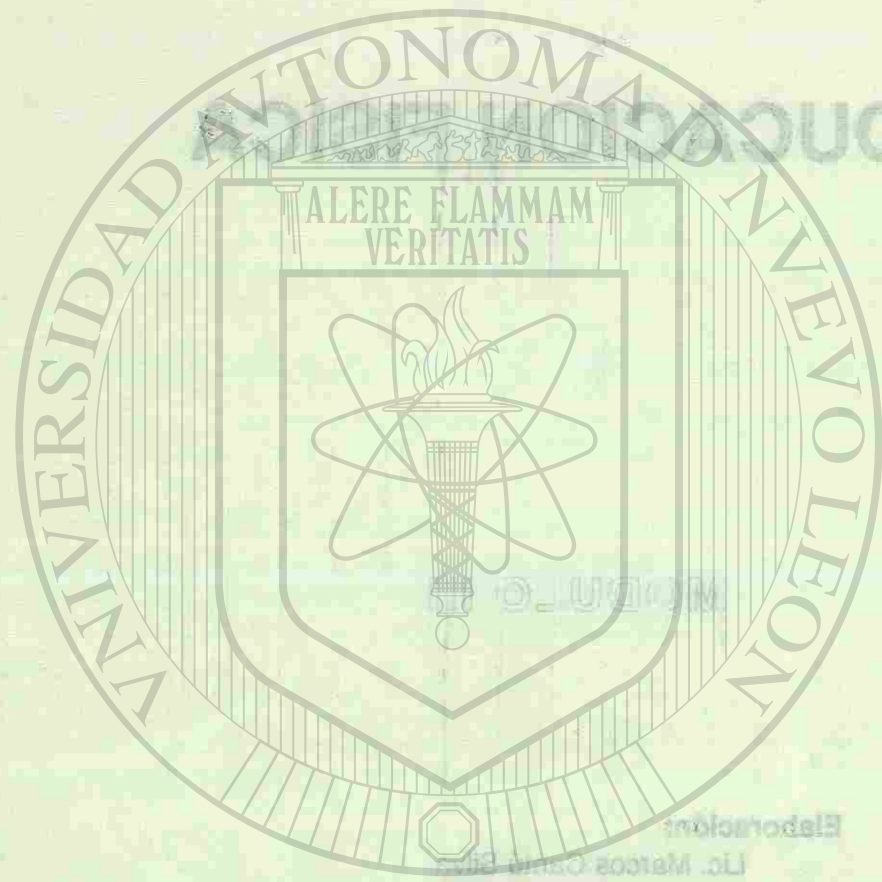
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Comité de Educación Física

UANL

1994

6v3
U533
199
V.3



Elaboración:
Lic. Marcos García
Lic. Eduardo Martín García
Lic. Francisco Espinoza
Lic. Rosa María Ríos Escobedo
Lic. Quinto César Vázquez Ríos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



FONDO UNIVER

UNIL

1991

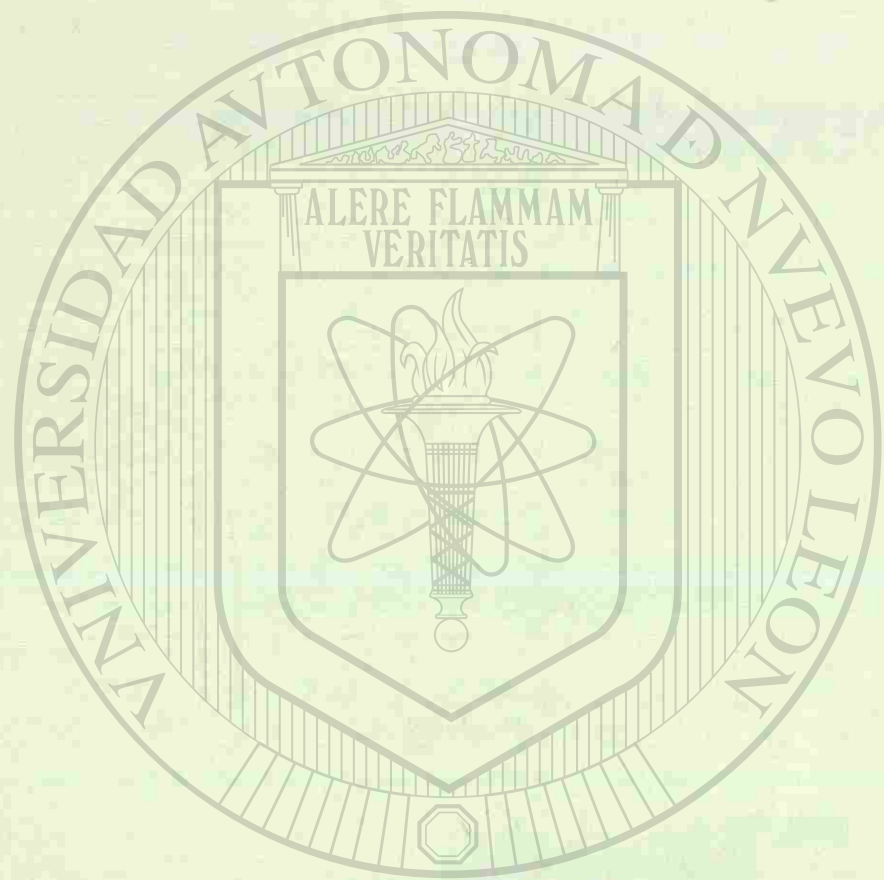
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

El presente libro fue elaborado para los alumnos de las licenciaturas de la Universidad Autónoma de Nuevo León de acuerdo al programa aprobado por el Comité de Educación Continua.

UNIL



Las grandes metas en la vida comienzan por pequeñas acciones que acostumbramos hacer día a día y se encuentran a la mano. No lo olvides.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

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

H. Consejo Universitario



Enero 1994

Índice

Reflexión	5
Introducción	6
Esquema de capacidades físicas básicas	7
Objetivo general del Módulo	8
Metas	9
Guía Maestro-Alumno	10
Organizador	19
CAPITULO I: Fuerza	20
Introducción	20
Principios de entrenamiento	21
Constitución del Músculo	24
Efectos del entrenamiento	25
Cargas de trabajo	28
Ejercicios para desarrollar fuerza	30
Ejercicios a manos libres	31
Ejercicios con pesas	34
Atletismo	36
Organigrama	36
Lanzamientos	37
Técnicas	38
Reglamento	42
CAPITULO II: Fútbol Americano	49
Historia	50
Reglamentación	52
Técnicas ofensivas	56
Estrategias ofensivas	59
Técnicas defensivas y Estrategias defensivas	60
Señales	61
Reglas del juego Tochito	62
CAPITULO III: Primeros Auxilios	68
Organigrama	68
Objetivo y Meta	69
Introducción	69
Atenciones inmediatas	70
Signos vitales	70
Hemorragias	72
Heridas	76
Actividades del capítulo	78
CAPITULO IV: Psicología del adolescente	81
¿Qué es la felicidad?	81
Aprende a valorarte en forma equilibrada	82
Precisa y clarifica qué es lo que quiere	85
Acepta que casi todo se puede lograr con esfuerzo constante	85
Acepta a la gente y a las cosas como son	87
Renuévate mediante la interacción múltiple	90
Laboratorio Nº 1	92
Laboratorio Nº 2	93
Rutina de Flexibilidad	95
Calentamiento	99
Relajación	101
Apéndice	103
Bibliografía	108

REFLEXION

Grande es el placer estético que experimentamos al contemplar las obras maestras de la pintura, de la escultura y de la arquitectura, o al leer alguna joya literaria o escuchar alguna de las composiciones que se han hecho famosas con toda justicia. ¿Quién no admira, por ejemplo, el magnífico claroscuro de un cuadro de Rembrandt (el patetismo) y la perfección del "David" de Miguel Angel, la proporcionada belleza de un templo Griego, la genial sencillez del primer movimiento del sonido "Claro de Luna" de Beethoven, la pulida prosa de Juan Valera o la delicadeza de una poesía de Ruben Darío? Su perfección y belleza nos llevan a elogiar a sus autores.

También nos maravillan la complejidad y eficiencia de muchas de las invenciones modernas que nos rodean. Hay sin embargo, una obra maestra que vemos cada día y a la que generalmente poca atención prestamos, aunque es más admirable que cualquier obra de arte o invención humana que pudiésemos contemplar. Si, nos referimos a nuestro cuerpo, cuya complejidad y protección apreciamos tanto más cuanto mejor lo conocemos.

Aún no se ha descubierto más que una parte de los admirables mecanismos que hacen del cuerpo humano una obra maestra del Supremo Hacedor.

El funcionamiento de los órganos de los sentidos y del sistema nervioso, la mancha celosa en que el organismo regula la composición de la sangre y demás líquidos en que se bañan sus brillantes de células, los procesos por los que crecen o se reparan los tejidos de que estamos constituidos, el funcionamiento del corazón, los medios que lo permiten al organismo mantener su temperatura normal, tanto en la Antártida como en un desierto ecuatorial calcinado por el sol, son solamente algunos ejemplos de las admirables previsiones, de la inigualable protección de que estamos constituidos.

Al estudiar a nosotros mismos, aprendemos a conocer las maravillosas funciones biológicas y el magnífico funcionamiento de nuestro cuerpo, tanto en la parte somática o física como en la parte mental o psíquica y así millones de personas en todo el mundo han descubierto la satisfacción, el orgullo y el bienestar que acompañan a la vida disciplinada, físicamente, activa y sana. Ojalá que tú te unas a este creciente grupo de personas y que empieces a apreciar la expresión de que "Es mucho más fácil conservar la salud que recuperarla cuando se ha perdido".

Indice

Reflexión	5
Introducción	6
Esquema de capacidades físicas básicas	7
Objetivo general del Módulo	8
Metas	9
Guía Maestro-Alumno	10
Organizador	19
CAPITULO I: Fuerza	20
Introducción	20
Principios de entrenamiento	21
Constitución del Músculo	24
Efectos del entrenamiento	25
Cargas de trabajo	28
Ejercicios para desarrollar fuerza	30
Ejercicios a manos libres	31
Ejercicios con pesas	34
Atletismo	36
Organigrama	36
Lanzamientos	37
Técnicas	38
Reglamento	42
CAPITULO II: Futbol Americano	49
Historia	50
Reglamentación	52
Técnicas ofensivas	56
Estrategias ofensivas	59
Técnicas defensivas y Estrategias defensivas	60
Señales	61
Reglas del juego Tochito	62
CAPITULO III: Primeros Auxilios	68
Organigrama	68
Objetivo y Meta	69
Introducción	69
Atenciones inmediatas	70
Signos vitales	70
Hemorragias	72
Heridas	76
Actividades del capítulo	78
CAPITULO IV: Psicología del adolescente	81
¿Qué es la felicidad?	81
Aprende a valorarte en forma equilibrada	82
Precisa y clarifica qué es lo que quiere	85
Acepta que casi todo se puede lograr con esfuerzo constante	85
Acepta a la gente y a las cosas como son	87
Renuévate mediante la interacción múltiple	90
Laboratorio Nº 1	92
Laboratorio Nº 2	93
Rutina de Flexibilidad	95
Calentamiento	99
Relajación	101
Apéndice	103
Bibliografía	108

REFLEXION

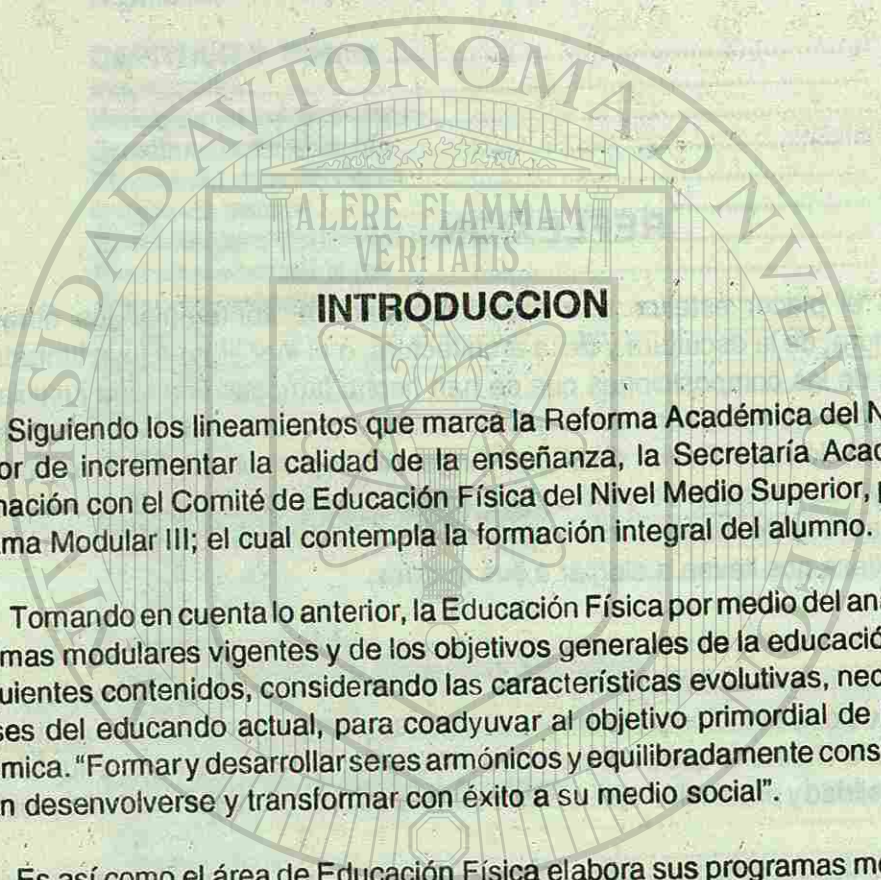
Grande es el placer estético que experimentamos al contemplar las obras maestras de la pintura, de la escultura y de la arquitectura, o al leer alguna joya literaria o escuchar alguna de las composiciones que se han hecho famosas con toda justicia. ¿Quién no admira, por ejemplo, el magnífico claroscuro de un cuadro de Rembrandt (el patetismo) y la perfección del "David" de Miguel Angel, la proporcionada belleza de un templo Griego, la genial sencillez del primer movimiento del sonido "Claro de Luna" de Beethoven, la pulida prosa de Juan Valera o la delicadeza de una poesía de Ruben Darío? Su perfección y belleza nos llevan a elogiar a sus autores.

También nos maravillan la complejidad y eficiencia de muchas de las invenciones modernas que nos rodean. Hay sin embargo, una obra maestra que vemos cada día y a la que generalmente poca atención prestamos, aunque es más admirable que cualquier obra de arte o invención humana que pudiésemos contemplar. Si, nos referimos a nuestro cuerpo, cuya complejidad y protección apreciamos tanto más cuanto mejor lo conocemos.

Aún no se ha descubierto más que una parte de los admirables mecanismos que hacen del cuerpo humano una obra maestra del Supremo Hacedor.

El funcionamiento de los órganos de los sentidos y del sistema nervioso, la mancha celosa en que el organismo regula la composición de la sangre y demás líquidos en que se bañan sus brillantes de células, los procesos por los que crecen o se reparan los tejidos de que estamos constituidos, el funcionamiento del corazón, los medios que lo permiten al organismo mantener su temperatura normal, tanto en la Antártida como en un desierto ecuatorial calcinado por el sol, son solamente algunos ejemplos de las admirables previsiones, de la inigualable protección de que estamos constituidos.

Al estudiar a nosotros mismos, aprendemos a conocer las maravillosas funciones biológicas y el magnífico funcionamiento de nuestro cuerpo, tanto en la parte somática o física como en la parte mental o psíquica y así millones de personas en todo el mundo han descubierto la satisfacción, el orgullo y el bienestar que acompañan a la vida disciplinada, físicamente, activa y sana. Ojalá que tú te unas a este creciente grupo de personas y que empieces a apreciar la expresión de que "Es mucho más fácil conservar la salud que recuperarla cuando se ha perdido".



INTRODUCCION

Siguiendo los lineamientos que marca la Reforma Académica del Nivel Medio Superior de incrementar la calidad de la enseñanza, la Secretaría Académica, en coordinación con el Comité de Educación Física del Nivel Medio Superior, presenta el Programa Modular III; el cual contempla la formación integral del alumno.

Tomando en cuenta lo anterior, la Educación Física por medio del análisis de los programas modulares vigentes y de los objetivos generales de la educación, propone los siguientes contenidos, considerando las características evolutivas, necesidades e intereses del educando actual, para coadyuvar al objetivo primordial de la Reforma Académica. "Formar y desarrollar seres armónicos y equilibradamente constituidos que puedan desenvolverse y transformar con éxito a su medio social".

Es así como el área de Educación Física elabora sus programas modulares en base a 5 ejes rectores

- * Psicomotricidad
- * Salud
- * Interacción Social
- * Psicológico
- * Consolidación Deportiva

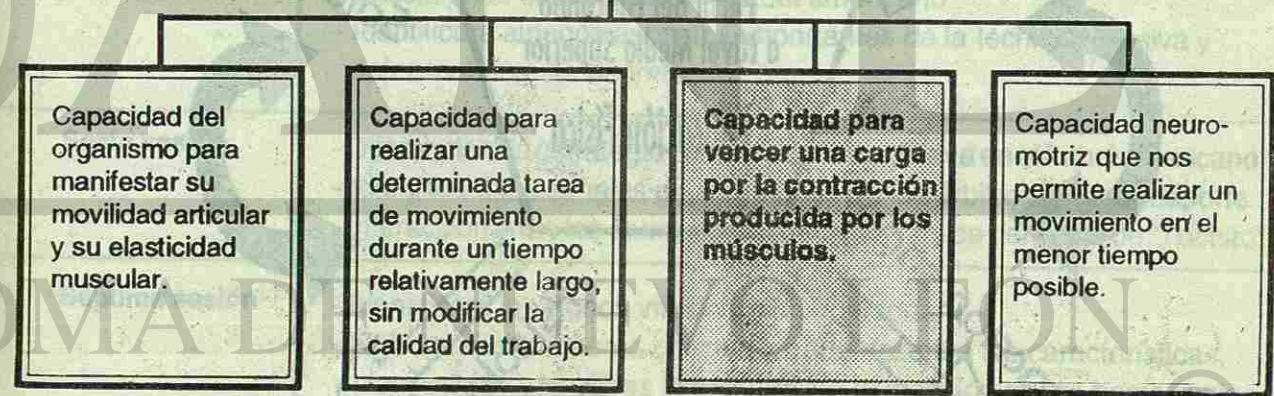
Estos cinco ejes se involucran entre sí favoreciendo en el educando el manejo y control del cuerpo, estimulando sus habilidades perceptuales y desarrollando su coordinación neuro-muscular, permitiéndoles la ejecución de tareas motrices con ahorro de energía para lograr la eficiencia necesaria en los trabajos a realizar en su vida diaria.


El Módulo III abarca, el equivalente a nueve sesiones de trabajo, buscando que haya secuencia, congruencia y vertebración en sus comentarios.

Desarrollar la fuerza como parte primordial de las capacidades básicas motoras y establecer la relación que existe con los diferentes deportes, actividades físicas y de los ejercicios y de la mejor realización de éstos, así como también aplicar la fuerza en los diferentes deportes y en la vida cotidiana.



Definición

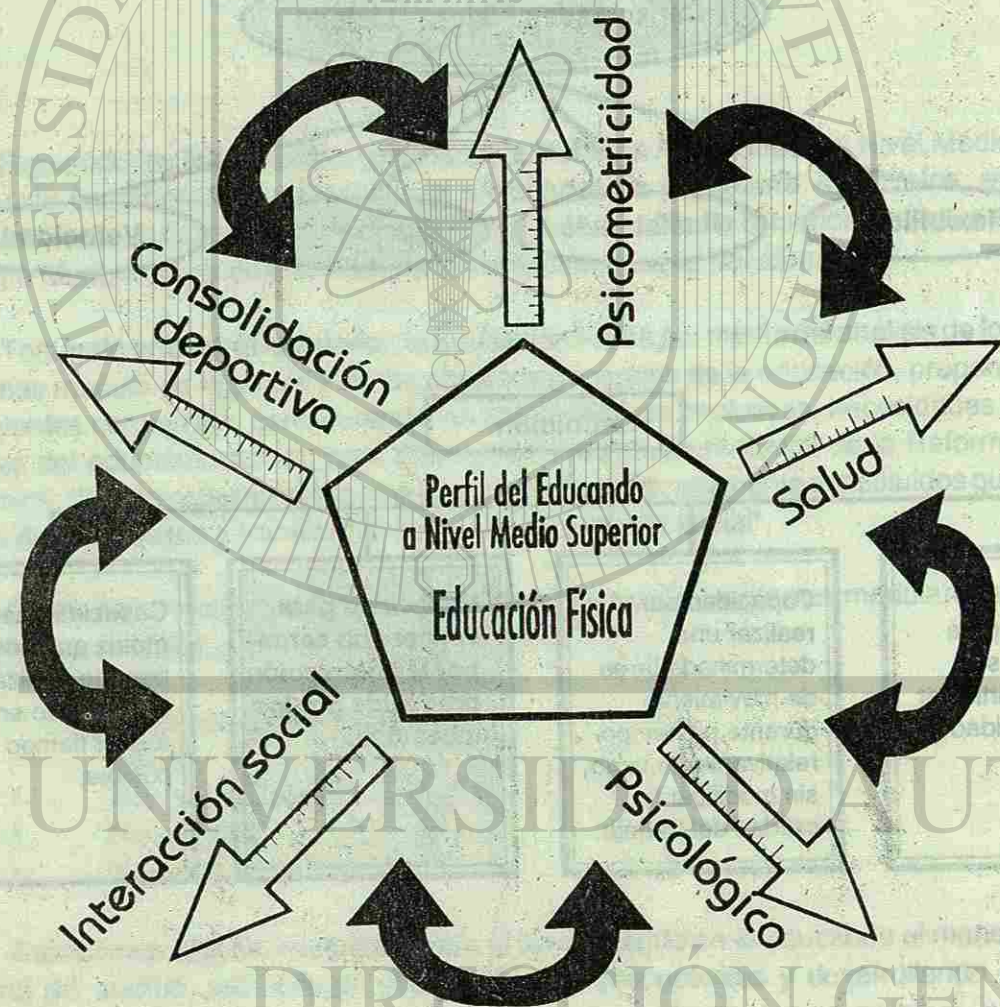


 Capacidad física que se analizará y llevará a la práctica en este Módulo.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar la fuerza como parte primordial de las capacidades básicas motoras y establecer la relación que existe con los diferentes deportes, disfrutarás a la vez de los beneficios y de la mejor realización de éstos, así como también aprender la forma teórica para posteriormente aplicarlos en la práctica.

Conocer los principios básicos de los primeros auxilios y estar capacitado para hacer frente a una emergencia que se presente.



M E T A S

Primera sesión	<p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocerá el programa y la forma de evaluación del Módulo III. - Realizará las diferentes pruebas de capacidad física, elaborando un reporte en el cual anotará los resultados obtenidos, comparándolos con los resultados anteriores.
Segunda sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Identificará la fuerza y los diferentes tipos que existen. - Elaborará un cuadro sinóptico donde represente los tipos de fuerza. - Conocerá los principios de entrenamiento de la fuerza.
Tercera sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborará un esquema conceptual de los principios del entrenamiento de la fuerza. - Llevará a la práctica los ejercicios de fuerza. - Diseñará un programa de acondicionamiento físico diario, donde incluya flexibilidad y fuerza.
Cuarta sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Será capaz de interpretar el Reglamento de Atletismo, con respecto a las pruebas de campo. - Realizará la práctica y la correcta ejecución de lanzamientos de bala y disco. - Realizará una investigación de los lanzamientos y saltos de atletismo.
Quinta sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Conocerá la historia del futbol americano. - Enlistará las once reglas del futbol americano. - Identificará algunos aspectos importantes de la técnica ofensiva y defensiva de este deporte.
Sexta sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciará la estrategia ofensiva de la defensiva en el futbol americano. - Identificará las señales más comunes de los árbitros de este deporte. - Interacción entre los alumnos mediante la práctica del juego de "Tochito"
Séptima sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Identificará los signos vitales de una persona. - Elaborará un esquema conceptual que describa las características, clasificación y medidas inmediatas en la atención de las hemorragias.
Octava sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Conocerá las indicaciones para realizar el trabajo de una investigación de primeros auxilios, referente al shock y resucitación cardiopulmonar (RCP), realizando consulta bibliográfica en la biblioteca de la escuela. - Elaborará una lista de las instituciones que presten los primeros auxilios y se les pedirá que la coloquen en un lugar visible de su hogar.
Novena sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Introducir a los alumnos en los aspectos más relevantes en torno a la felicidad. - Describir los cambios que causa la felicidad.

Primera Sesión

Maestro:

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Expondrá las expectativas del Módulo. (objetivos y metas).
- 3) Explicará la estructura del Módulo mediante el Organizador del Curso.
- 4) Indicará las actividades de escritorio de todas las sesiones.
- 5) Presentará las actividades de campo de todas las sesiones.
- 6) Describirá la forma de evaluación.
- 7) Utilizará el método interrogativo para verificar su comprensión de los 5 puntos anteriores.
- 8) Procederá a realizar la Prueba de Aptitudes Físicas, registrando los datos en la Ficha de Control No. 1.*

Alumno:

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Relacionará las expectativas del módulo con la exposición del maestro.
- 3) Identificará los tópicos de cada sesión.
- 4) Prestará atención y preguntará si tiene dudas.
- 5) Localizará las prácticas a realizar.
- 6) Analizará los elementos de la evaluación y su porcentaje.
- 7) Responderá a las preguntas demostrando su comprensión.
- 8) Realizará la Prueba de Aptitudes Físicas registrando los datos en la Ficha de Control No. 1 que se encuentra en el Apéndice de su libro.

* Si al término de la sesión no se ha finalizado con la prueba de Aptitudes Físicas, se continuará con actividades extra clase.

Maestro:

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Continuará con la Prueba de Aptitudes Físicas de los alumnos que no hayan terminado en la sesión anterior, registrando los datos en la Ficha de Control.
- 3) Presentará el tema.
- 4) Explicará brevemente el tema: "La capacidad Física Básica de Fuerza".
- 5) Formará grupos para integrar mesas redondas.
- 6) Pedirá llevar a cabo las Actividades de Escritorio (ver Apéndice: Cuadro 1)
- Fuerza:
 - a) Pedirá leer el tema, utilizando la estrategia para localizar: Título, Relación, Introducción, Partes principales y Síntesis.
 - b) Pedirá discutir el tema.
 - c) Pedirá la exposición del tema (c y d).
- 7) Registrará en la Ficha de Control No. 2. las actividades de escritorio realizadas.
- 8) Utilizará el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 9) Efectuará la recapitulación del tema.

Alumno:

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Realizará la Prueba de Aptitudes Físicas registrando los datos en la Ficha de Control que se encuentra en el Apéndice de su libro.
- 3) Prestará atención.
- 4) Prestará atención y tomará notas.
- 5) Participará en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 6) Realizará las Actividades de Escritorio (Ver Apéndice: Cuadro 1).
 - a) Leerá el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Discutirá el tema.
 - c) Expondrá el tema (c y d).
- 7) Verificará que el maestro registre las actividades de escritorio que realizó.
- 8) Responderá a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 9) Prestará atención a la recapitulación del tema.

Tercera Sesión

Maestro:

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Hará un repaso de lo realizado en la sesión anterior.
- 3) Continuará con las actividades de escritorio (ver apéndice cuadro 1) "Fuerza".
 - a) Pedirá leer utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pedirá discutir el tema.
 - c) Pedirá elaborar las conclusiones del tema.
 - d) Pedirá la exposición del tema.
- 4) Registrará en la ficha de control No. 2 las actividades de escritorio realizadas.
- 5) Pedirá llevar a cabo las actividades de campo ver apéndice Cuadro 2.
 - a) Pedirá realizar un Calentamiento (ejemplo del libro u otro).
 - b) Pedirá realizar la rutina de Flexibilidad.
 - c) Pedirá realizar los ejercicios de Fuerza.
 - d) Pedirá realizar los ejercicios de Relajación
- 6) Registrará la realización de los ejercicios de Calentamiento, Flexibilidad, Fuerza y Relajación en su Ficha de Control. No. 3
- 7) Efectuará una recapitulación de lo realizado en esta sesión.
- 8) Pedirá como tarea un resumen del tema Capítulo I.
- 9) Pedirá como tarea un Programa de acondicionamiento físico, diario con flexibilidad y fuerza.

Alumno:

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Prestará atención.
- 3) Realizará las actividades de escritorio (ver Apéndice Cuadro 1).
 - a) Leerá el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Discutirá el tema.
 - c) Elaborará las conclusiones del tema.
 - d) Expondrá el tema.
- 4) Verificará que el maestro registre las actividades de escritorio que realizó.
- 5) Realizará las actividades de campo.
 - a) Realizar los ejercicios de Calentamiento.
 - b) Realizar los ejercicios de Flexibilidad.
 - c) Realizar los ejercicios de Fuerza.
 - d) Realizar los ejercicios de Relajación.
- 6) Verificará que el maestro registre los ejercicios de Calentamiento, Flexibilidad, Fuerza y Relajación en su Ficha de Control No. 3.
- 7) Prestará atención a la recapitulación.
- 8) Redactará un resumen del tema.
- 9) Tomará nota de la tarea y sus características.

Cuarta Sesión

Maestro:

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Recogerá el resumen (Capítulo I).
- 3) Recogerá el Programa de acondicionamiento físico.
- 4) Hará un repaso del tema anterior.
- 5) Presentará el nuevo tema.
- 6) Explicará brevemente el tema lanzamientos
- 7) Formará grupos para integrar mesas redondas.
- 8) Pedirá llevar a cabo las actividades de campo. (Ver Apéndice: Cuadro No. 2).
 - a) Pedirá realizar los ejercicios de calentamiento.
 - b) Pedirá realizar rutina de flexibilidad.
 - c) Pedirá realizar la práctica de lanzamientos
 - d) Pedirá realizar los ejercicios de relajación.
- 9) Registrará en la Ficha de Control No. 3. las actividades de campo realizadas.
- 10) Utilizará el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 11) Efectuará la recapitulación del tema.
- 12) Pedirá como tarea el trabajo de Investigación de Atletismo "Lanzamientos de Jabalina y Martillo" y "Saltos de Longitud, Altura, Triple y Garrocha".

Alumno:

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Entregará el resumen (Capítulo I).
- 3) Entregará el Programa de Acondicionamiento Físico.
- 4) Prestará atención al repaso.
- 5) Prestará atención.
- 6) Prestará atención y tomará notas.
- 7) Participará en la formación de grupos para integrar mesas redondas.
- 8) Realizará las actividades de campo (Ver Apéndice: Cuadro No. 2).
 - a) Realizará los ejercicios de calentamiento.
 - b) Realizará la rutina de flexibilidad.
 - c) Realizará la práctica de lanzamientos.
 - d) Realizará los ejercicios de relajación.
- 9) Verificará que el maestro registre en su Ficha de Control No. 3 las actividades de campo que realizó.
- 10) Responderá a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 11) Prestará atención a la recapitulación del tema.
- 12) Tomará nota del trabajo y sus características.

Quinta Sesión

Maestro:

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Recogerá el trabajo de investigación de atletismo.
- 3) Entregará el resumen ya revisado (Capítulo 1).
- 4) Entregará el Programa de Acondicionamiento Físico ya revisado y lo registrará en la Ficha de Control No. 2.
- 5) Presentará el nuevo tema.
- 6) Explicará brevemente el tema: "Fundamentos del Fútbol Americano".
- 7) Formará grupos para integrar mesas redondas.
- 8) Pedirá llevar a cabo las actividades de escritorio (Ver apéndice: Cuadro 1).
 - a) Pedirá leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pedirá discutir el tema.
 - c) Pedirá elaborar un esquema conceptual.
 - d) Pedirá elaborar las conclusiones.
 - e) Pedirá exposición del tema (c y d).
- 9) Registrará en la Ficha de Control No. 2 las actividades de escritorio realizadas.
- 10) Utilizará el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 11) Efectuará la recapitulación del tema.
- 12) Pedirá como tarea un resumen del tema Capítulo II.
- 13) Pedirá como tarea realizar las actividades del libro (capítulo II).
- 14) Pedirá como tarea un resumen del juego de "tochito".

Alumno:

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Entregará el trabajo de atletismo.
- 3) Recogerá el resumen ya revisado Capítulo I.
- 4) Recogerá el Programa de Acondicionamiento Físico ya revisado y verificará su registro.
- 5) Prestará atención.
- 6) Prestará atención y tomará notas.
- 7) Participará en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 8) Realizará las actividades de escritorio (Ver apéndice: Cuadro 1).
 - a) Leerá el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Discutirá el tema.
 - c) Elaborará un esquema conceptual.
 - d) Elaborará las conclusiones.
 - e) Expondrá el tema (c y d).
- 9) Verificará que el maestro registre las actividades de escritorio que realizó.
- 10) Responderá a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 11) Prestará atención a la recapitulación del tema.
- 12) Redactará un resumen del tema.
- 13) Realizará las actividades del libro (Capítulo II).
- 14) Redactará un resumen del tema.

Sexta Sesión

Maestro:

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Entregará el trabajo de atletismo ya revisado y lo registrará en la ficha de control No. 2.
- 3) Recogerá el resumen (Capítulo II).
- 4) Revisará actividades del libro Capítulo II registrará en la Ficha de Control No. 2.
- 5) Recogerá el resumen del juego de "tochito".
- 6) Pedirá llevar a cabo las actividades de campo. (Ver apéndice: Cuadro No. 2).
 - a) Pedirá realizar los ejercicios de Calentamiento.
 - b) Pedirá realizar rutina de flexibilidad.
 - c) Pedirá realizar la práctica de "tochito"
 - d) Pedirá realizar los ejercicios de Relajación.
- 7) Registrará en la Ficha de Control No. 3 las actividades de campo realizadas.
- 8) Efectuará una recapitulación de lo realizado en esta sesión.

Alumno:

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Recogerá el trabajo de atletismo y verificará su registro.
- 3) Entregará el resumen (Capítulo II).
- 4) Mostrará las actividades del libro Capítulo II y verificará su registro.
- 5) Entregará el resumen del "tochito".
- 6) Realizará las actividades de campo (Ver Apéndice: Cuadro No. 2).
 - a) Realizará los ejercicios de Calentamiento.
 - b) Realizará la rutina de flexibilidad.
 - c) Realizará la práctica de "tochito".
 - d) Realizará los ejercicios de Relajación.
- 7) Verificará que el maestro registre en su Ficha de Control No. 3 las actividades de campo que realizó.
- 8) Prestará atención a la recapitulación de la sesión.

Séptima Sesión

Maestro:

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Entregará el resumen ya revisado (tochito).
- 3) Entregará el resumen ya revisado (Capítulo II).
- 4) Presentará el nuevo tema. Capítulo III
- 5) Explicará brevemente el tema "Primeros Auxilios I"
- 6) Formará grupos para integrar mesas redondas.
- 7) Pedirá llevar a cabo las actividades de escritorio (Ver apéndice: Cuadro 1).
 - a) Pedirá leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pedirá discutir el tema.
 - c) Pedirá elaborar un esquema conceptual.
 - d) Pedirá elaborar las conclusiones.
 - e) Pedirá exposición del tema (c y d).
- 8) Registrará en la Ficha de Control No. 2 las actividades de escritorio realizadas.
- 9) Utilizará el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 10) Efectuará la recapitulación del tema.
- 11) Pedirá como tarea de trabajo de investigación "Shock y R.C.P."
- 12) Pedirá llevar el material de primeros auxilios para la práctica de la sesión 8.
- 13) Pedirá como tarea un resumen de tema (Capítulo III).
- 14) Pedirá como tarea realizar las actividades del libro (Capítulo III).

Alumno:

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Recogerá el resumen ya revisado (tochito).
- 3) Recogerá resumen ya revisado (Capítulo II).
- 4) Prestará atención.
- 5) Prestará atención y tomará notas.
- 6) Participará en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 7) Realizará las actividades de escritorio (Ver Apéndice: Cuadro 1).
 - a) Leerá el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Discutirá el tema.
 - c) Elaborará un esquema conceptual.
 - d) Elaborará las conclusiones.
 - e) Expondrá el tema (c y d).
- 8) Verificará que el maestro registre las actividades de escritorio que realizó.
- 9) Responderá a las preguntas, demostrado su comprensión.
- 10) Prestará atención a la recapitulación del tema.
- 11) Tomará nota del trabajo y sus características.
- 12) Anotará la lista de material necesario.
- 13) Redactará un resumen del tema.
- 14) Tomará nota de la tarea y sus características.

Octava Sesión

Maestro:

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Recogerá el trabajo de investigación de Primeros auxilios.
- 3) Revisará las actividades del libro (Capítulo III) y las registrará en su Ficha de Control No. 2.
- 4) Recogerá el resumen del (Capítulo III).
- 5) Hará un repaso de lo realizado en la sesión anterior.
- 6) Formará Grupos para integrar mesas redondas.
- 7) Pedirá llevar a cabo las actividades de escritorio (Ver Apéndice, Cuadro 2).
 - a) Pedirá mostrar el material de primeros auxilios.
 - b) Pedirá evaluar los signos vitales de una persona.
 - c) Pedirá realizar la atención inmediata a los diferentes tipos de herida.
 - d) Pedirá realizar la técnica de atención de una hemorragia.
- 8) Registrará la realización de las actividades de escritorio en la Ficha de Control No. 2.

Alumno:

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Entregará el trabajo de primeros auxilios.
- 3) Mostrará actividades del libro (Capítulo III) y verificará su registro.
- 4) Entregará el resumen de (Capítulo III).
- 5) Prestará atención al repaso.
- 6) Participará en la formación de grupos para integrar mesas redondas.
- 7) Realizará las actividades de escritorio (Ver Apéndice, Cuadro 2).
 - a) Mostrará el material de primeros auxilios.
 - b) Realizará la evaluación.
 - c) Realizará la atención inmediata.
 - d) Realizará la técnica.
- 8) Verificará que el maestro registre las actividades de escritorio que realizó.

Novena Sesión

Maestro:

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Entregará el trabajo de investigación de primeros auxilios.
- 3) Entregará el resumen ya revisado (Capítulo III).
- 4) Presentará el nuevo tema. Capítulo IV
- 5) Explicará brevemente el tema Felicidad.
- 6) Formará grupos para integrar mesas redondas.
- 7) Pedirá llevar a cabo las actividades de escritorio (Ver apéndice: Cuadro 1).
 - a) Pedirá leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pedirá discutir el tema.
 - c) Pedirá elaborar un esquema conceptual.
 - d) Pedirá elaborar las conclusiones.
 - e) Pedirá exposición del tema (c y d).
- 8) Registrará en la Ficha de Control No. 2 las actividades de escritorio realizadas.
- 9) Utilizará el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 10) Efectuará la recapitulación del tema.
- 11) Pedirá como tarea contestar por escrito el laboratorio de Psicología.

Alumno:

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Recogerá el trabajo de Primeros Auxilios.
- 3) Recogerá resumen ya revisado (Capítulo III).
- 4) Prestará atención.
- 5) Prestará atención y tomará notas.
- 6) Participará en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 7) Realizará las actividades de escritorio (Ver Apéndice: Cuadro 1).
 - a) Leerá el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Discutirá el tema.
 - c) Elaborará un esquema conceptual.
 - d) Elaborará las conclusiones.
 - e) Expondrá el tema (c y d).
- 8) Verificará que el maestro registre las actividades de escritorio que realizó.
- 9) Responderá a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 10) Prestará atención a la recapitulación del tema.
- 11) Prestará atención a las instrucciones.

CAPITULO I

FUERZA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCION GENERAL DE BIBLIOTECAS

Novena Sesión

Maestro:

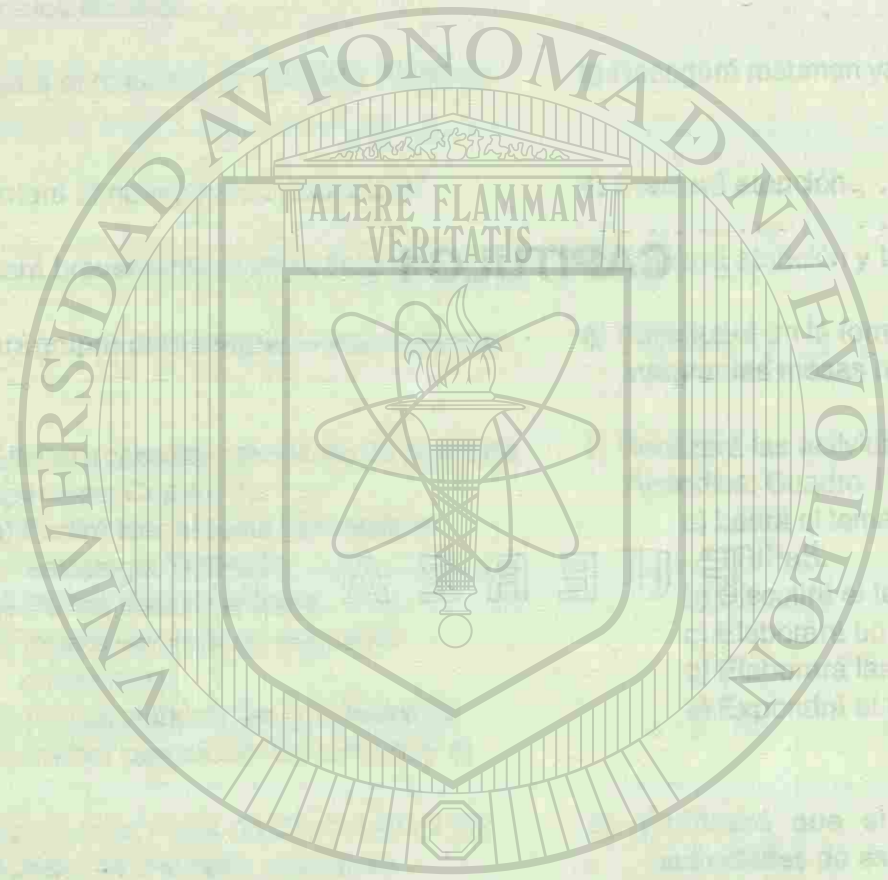
- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Entregará el trabajo de investigación de primeros auxilios.
- 3) Entregará el resumen ya revisado (Capítulo III).
- 4) Presentará el nuevo tema. Capítulo IV
- 5) Explicará brevemente el tema Felicidad.
- 6) Formará grupos para integrar mesas redondas.
- 7) Pedirá llevar a cabo las actividades de escritorio (Ver apéndice: Cuadro 1).
 - a) Pedirá leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pedirá discutir el tema.
 - c) Pedirá elaborar un esquema conceptual.
 - d) Pedirá elaborar las conclusiones.
 - e) Pedirá exposición del tema (c y d).
- 8) Registrará en la Ficha de Control No. 2 las actividades de escritorio realizadas.
- 9) Utilizará el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 10) Efectuará la recapitulación del tema.
- 11) Pedirá como tarea contestar por escrito el laboratorio de Psicología.

Alumno:

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Recogerá el trabajo de Primeros Auxilios.
- 3) Recogerá resumen ya revisado (Capítulo III).
- 4) Prestará atención.
- 5) Prestará atención y tomará notas.
- 6) Participará en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 7) Realizará las actividades de escritorio (Ver Apéndice: Cuadro 1).
 - a) Leerá el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Discutirá el tema.
 - c) Elaborará un esquema conceptual.
 - d) Elaborará las conclusiones.
 - e) Expondrá el tema (c y d).
- 8) Verificará que el maestro registre las actividades de escritorio que realizó.
- 9) Responderá a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 10) Prestará atención a la recapitulación del tema.
- 11) Prestará atención a las instrucciones.

CAPITULO I

FUERZA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Organizador del Curso

Módulo III

<p>1 Presentación Organizador Prueba de Aptitudes Físicas</p>	<p style="text-align: center;">PRUEBA DE APTITUDES FÍSICAS</p> <pre> graph TD Root[PRUEBA DE APTITUDES FÍSICAS] --> C1[Capacidad física básica de fuerza.] Root --> C2[Fútbol Americano.] Root --> C3[Psicología del Adolescente.] Root --> C4[Primeros Auxilios.] C1 --> C1_1[Tipo de fuerza.] C1 --> C1_2[Principios generales.] C1 --> C1_3[Métodos.] C1 --> C1_4[Ejercicios] C2 --> C2_1[Introducción.] C2 --> C2_2[Historia.] C2 --> C2_3[Fundamentos] C2 --> C2_4[Reglamento] C2 --> C2_5[Práctica de Tochito] C3 --> C3_1[Felicidad] C3 --> C3_2[Autoestima] C3 --> C3_3[Metas] C3 --> C3_4[Actitudes] C3 --> C3_5[Liderazgo] C3 --> C3_6[Interacción social] C4 --> C4_1[Atenciones inmediatas.] C4 --> C4_2[Hemorragias] C4 --> C4_3[Internas] C4 --> C4_4[Externas] C4 --> C4_5[Heridas y Lesiones.] C1_4 --> C1_4_1[Salto] C1_4_1 --> C1_4_1_1[Técnica] C1_4_1 --> C1_4_1_2[Reglamento] C1_4_1 --> C1_4_1_3[Lanzamientos] C1_4_1_1 --> C1_4_1_1_1[Longitud] C1_4_1_1 --> C1_4_1_1_2[Triple] C1_4_1_1 --> C1_4_1_1_3[Garrocha] C1_4_1_1 --> C1_4_1_1_4[Bala] C1_4_1_1 --> C1_4_1_1_5[Disco] C1_4_1_1 --> C1_4_1_1_6[Martillo] C1_4_1_2 --> C1_4_1_2_1[Reglamento] C1_4_1_3 --> C1_4_1_3_1[Técnica] C1_4_1_3_1 --> C1_4_1_3_1_1[Bala] C1_4_1_3_1 --> C1_4_1_3_1_2[Disco] C1_4_1_3_1 --> C1_4_1_3_1_3[Jabalina] C1_4_1_3_1 --> C1_4_1_3_1_4[Martillo] </pre>				
<p>2 Cap. I FUERZA Exposición</p>		<p>3 Cap. I FUERZA (Continuación) Exposición Práctica de ejercicios de Fuerza</p>		<p>4 Práctica de Fuerza enfocada a lanzamientos.</p>	
<p>5 Cap. II Fundamentos del Fútbol Americano. Exposición.</p>	<p>6 Práctica de Fútbol Americano. Desarrollo del juego (Tochito)</p>	<p>7 Cap. III PRIMEROS AUXILIOS Exposición.</p>	<p>8 Cap. III PRIMEROS AUXILIOS (Continuación) Exposición. Práctica.</p>	<p>9 Cap. IV. PSICOLOGIA DEL ADOLESCENTE. Exposición.</p>	

FUERZA

Introducción:

Es una de las capacidades que gozan de mayor prestigio; se admira generalmente mucho más al hombre fuerte que al hombre veloz, resistente o flexible; ello es debido a que se compara la fuerza con virilidad. El hombre fuerte ha causado, causa y causará siempre respeto entre sus semejantes.

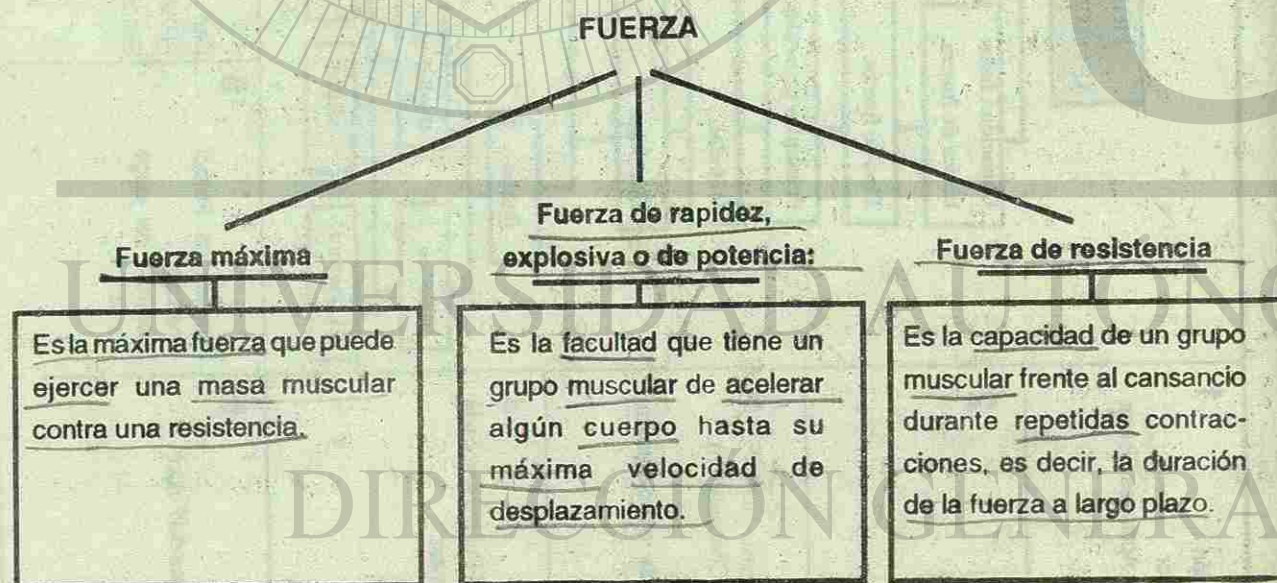
Es probable que hayas oído decir de alguien que es fuerte como una roca, o bien que está fuerte como un roble, o que tiene la fuerza de un toro. Estas expresiones pretenden decir lo mismo y sin embargo no hay, en principio, similitud entre el mineral, el vegetal y el animal.

El músculo, en virtud del influjo nervioso, acorta sus fibras reduciendo su longitud y aumentando su anchura; o entra en tensión, lo que produce un trabajo llamado "trabajo muscular" que genera fuerza. El músculo, por tanto es el agente principal de la fuerza, pero no es único. El trabajo muscular, y en consecuencia la fuerza, también depende del sistema nervioso que lo dirige, de la sangre que lo alimenta y de los huesos y articulaciones que constituyen su apoyo.

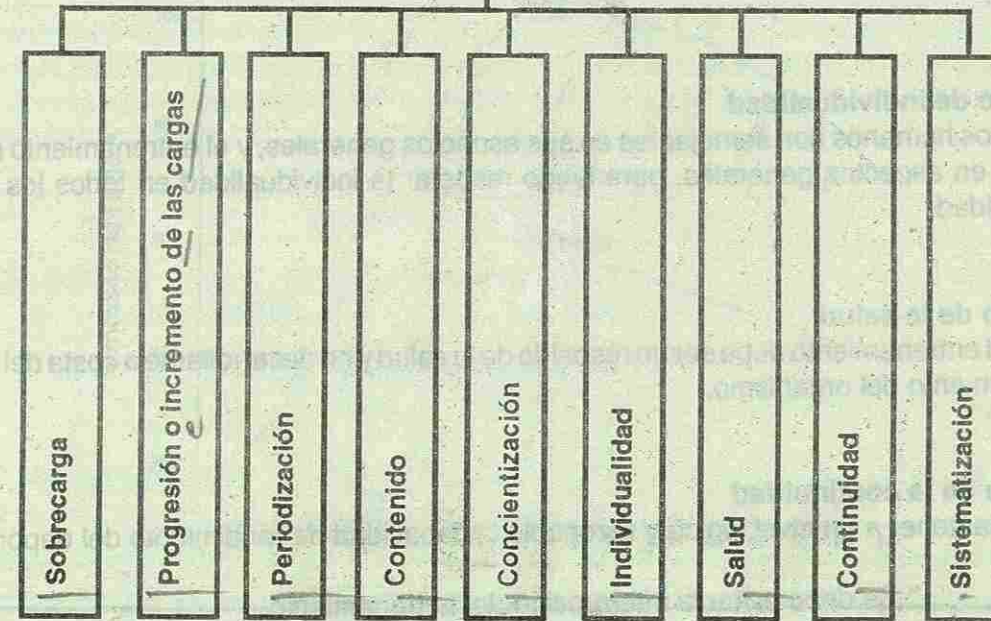
Cualquier movimiento que realice el hombre, es el resultado de una combinación entre la fuerza y la velocidad. Esta combinación es lo que produce la potencia, cualidad muy importante en el rendimiento del deportista.

Definición:

Capacidad para vencer una carga por la contracción producida por los músculos.



Principios del entrenamiento



Los principios de entrenamiento

Existen algunos principios determinantes en la adaptación orgánica del entrenamiento de la fuerza.

Principio de sobrecarga: Estimula al organismo a adaptarse a trabajos cada vez mayores por medio de transformaciones metabólicas y morfológicas en el cuerpo, y este principio está limitado por la frecuencia, intensidad, y duración de los entrenamientos; que determinarán la supercompensación resultado de la relación de la carga y la recuperación.

Principio de Progresión o incremento progresivo de cargas: La progresión es un elemento que ha sido el causante de lesiones y abandono de los programas, sobre todo en los novicios, la intensidad y duración se deberá incrementar gradualmente de acuerdo a las adaptaciones funcionales y morfológicas.

Principio de periodización: La alternancia de cargas medias, altas y bajas de manera ondulatoria dentro de las semanas, meses y años facilita el fenómeno de la supercompensación.

Contenido

Los programas de resistencia aeróbica general, deberán estar compuestos por actividades que demanden un promedio de 2000 a 4000 calorías a la semana (no refiriéndose a alto rendimiento), así como involucrar actividades rítmicas y continuas que involucren grandes grupos musculares por arriba de 2/3 de la musculatura, otros autores manejan mas de 1/6 o 1/7 de la musculatura general.

Principio de concientización

El deportista además de conocer los objetivos de lo que está haciendo debe saber como lo está haciendo.

Principio de individualidad

Los humanos son semejantes en sus aspectos generales, y el entrenamiento masivo se debe dar solo en aspectos generales, para luego respetar la individualidad en todos los aspectos de la personalidad.

Principio de la salud

El entrenamiento debe ser un respaldo de la salud y no desarrollarse a costa del buen y correcto funcionamiento del organismo.

Principio de la continuidad

Mantener a un nivel lógico y razonable la capacidad de rendimiento del deportista.

- * Se debe evitar la interrupción del entrenamiento.
- * Se debe consolidar continuamente la forma deportiva ya obtenida.
- * Se debe aplicar evaluaciones constantes.
- * Se debe dar constante énfasis al concepto de la repetición.

Principio de la sistematización

- De lo poco a lo mucho.
- De lo sencillo a lo complejo.
- De lo conocido a lo desconocido.

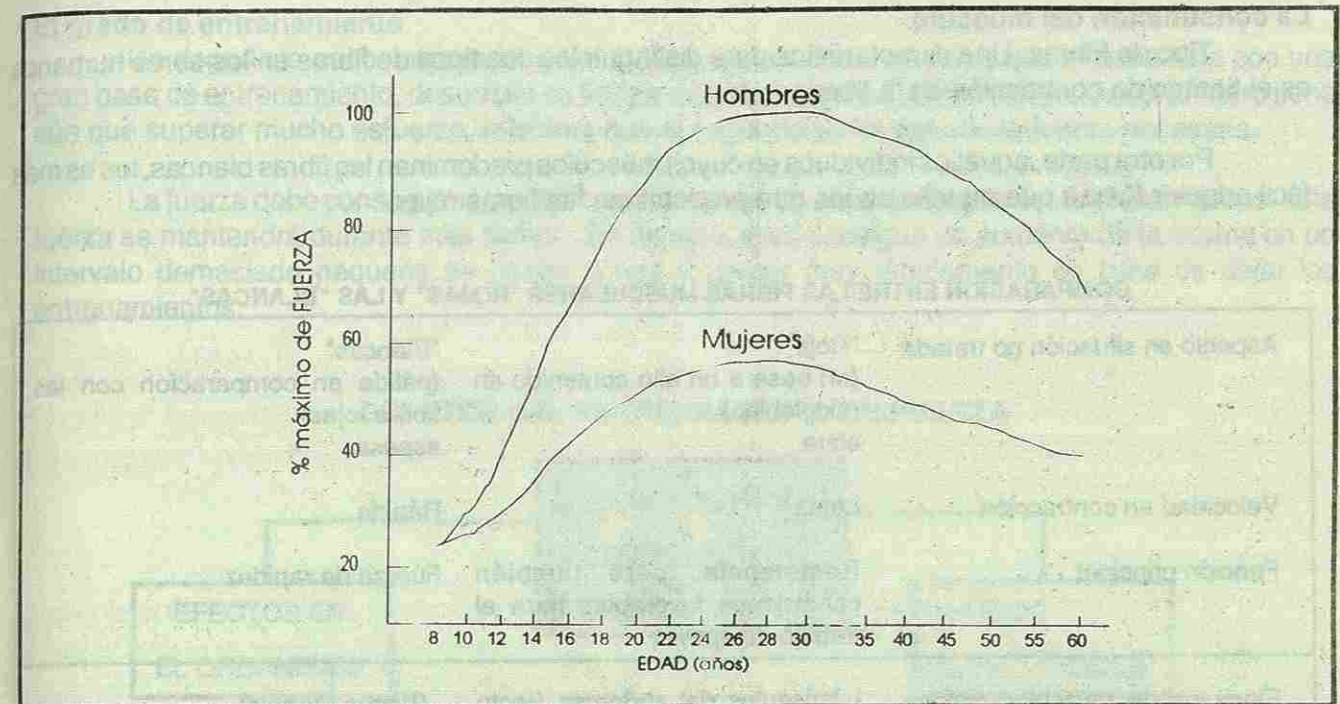
Factores endógenos

SEXO Y EDAD: El porcentaje de masa muscular (musculatura) con relación al peso del cuerpo es inferior en la mujer. Que en el hombre, por lo tanto, la capacidad de entrenamiento para el músculo femenino es inferior.

El desarrollo de la fuerza se mantiene casi paralelo entre el chico y la chica hasta los 11 años con ligera ventaja para el primero. A partir de esta edad aumenta considerablemente en ambos, siendo la del chico mucho más rápida, a causa de la influencia de la testosterona, la principal hormona masculina que estimula el crecimiento del músculo. Estas diferencias de sexo y edad son mayores en los músculos de los brazos, hombros y tronco y menores en los de las piernas. El hombre alcanza su máxima fuerza entre los 26 - 28 años (96% de promedio), mientras que la mujer lo hace entre los 23 y 25 (55% de promedio).

Una vez alcanzada la edad de máximo desarrollo, la fuerza disminuye paralelamente en el hombre y la mujer. Nocker sostiene que entre los 69 y 71 años el hombre mantiene el 67% de la fuerza mientras que la mujer sólo un 33.

El gráfico que sigue resume y presenta a vista, aproximadamente, todo lo expresado anteriormente.



Fuerza máxima con relación a edad y sexo.

Capacidades físicas a desarrollar	Fase de edad (♂ = Masculino, ♀ = Femenino)							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	Desde 20
Fuerza Máxima				+ ♀	++♂	+++♂	+++♂	→
Fuerza de rapidez			+ ♂♀	++♂	+++♂	+++♂	→	→
Resistencia de fuerza				+ ♀	++♂	+++♂	+++♂	→
Resistencia aeróbica		+ ♂♀	+ ♂♀	++♂	++♀	+++♂♀	→	→
Resistencia anaeróbica				+ ♀	+ ♂	++♂	+++♂	→
Flexibilidad	+++ ♀	+++ ♂♀	+++ ♂♀	+++ ♀	→	→	→	→

Explicación de los signos:
 + inicio cauteloso (1-2 por semana)
 ++ entrenamiento creciente (3-4 por semana)
 +++ entrenamiento de alto rendimiento

Sugerencias del inicio del entrenamiento relacionado con las capacidades físicas básicas, la edad y el sexo.

La constitución del músculo

Tipo de Fibras: Una característica para distinguir los dos tipos de fibras en los seres humanos es el tiempo de contracción de la fibra.

Por otra parte, aquellos individuos en cuyos músculos predominan las fibras blancas, les es más fácil adquirir fuerza que aquello en los que predominan las fibras rojas.

COMPARACION ENTRE LAS FIBRAS MUSCULARES "ROJAS" Y LAS "BLANCAS"

Aspecto en situación no tratada	"Roja" (en base a un alto contenido en mioglobina) clara	"Blancas" (pálida en comparación con las fibras rojas) espesa
Velocidad en contracción	Lenta	Rápida
Función principal	Resistencia, pero también condiciones favorables para el trabajo de apoyo	Fuerza de rapidez
Ejemplos de músculos con un contenido principal de un determinado tipo de fibras	- Músculos del abdomen (recto del abdomen) - Recto anterior del muslo	- Bíceps braquial - Peroneo lateral
Distribución de las fibras (¿determinada genéticamente?) embrional	Tan sólo en fibras esencialmente lentas	
Persona normal	40%	60%
Levantador de pesas	50%	50%
Corredor de maratón	Principalmente fibras "rojas" (?)	(?)
Velocista	(?)	Principalmente fibras "blancas" (?)

Factores exógenos

Calentamiento

El calor corporal aumenta la fuerza de contracción, la velocidad y la relajación. Esto se observa en el laboratorio en que, cuando se enfría un músculo a slado aquellas propiedades disminuyen. Con temperaturas mayores los nervios conducen impulsos con mayor rapidez y los tejidos conectivos, así como los tendones y ligamentos, se hacen más elásticos y permeables.

Tipo de entrenamiento

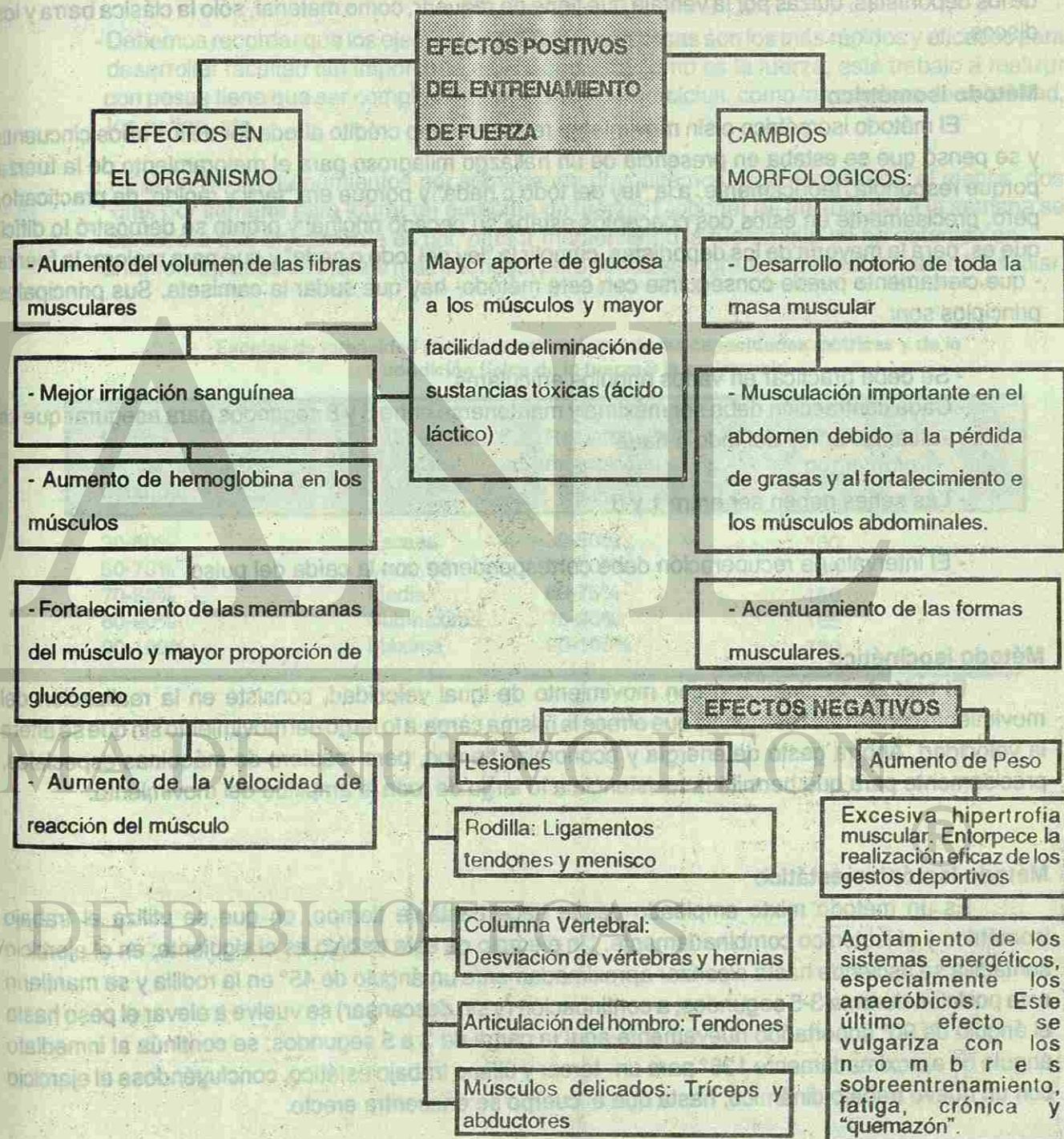
Esto significa que los factores de realización de fuerza se verán potenciados por el tipo de entrenamiento: total o específico y por los métodos de entrenamiento: isotónico, isométrico, isocinético e isotónico-estático, que se verán más adelante.

El grado de entrenamiento

Un deportista poco preparado, gana rápidamente fuerza; mientras que el deportista con una gran base de entrenamiento, desarrolla su fuerza más lentamente. Esto se debe a que el primero tiene aún que superar mucho esfuerzo, mientras que el segundo ya ha ganado la fuerza necesaria.

La fuerza debe conseguirse paulatinamente y, así, en caso de detener los entrenamientos, esta fuerza se mantendrá durante más tiempo. En cambio, si se consigue un aumento de la misma en un intervalo demasiado pequeño se puede volver a perder muy rápidamente en caso de dejar los entrenamientos.

EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA



Métodos de entrenamiento de fuerza:

Al principio, deportistas y entrenadores valerosos se adentraron por caminos desconocidos y con su método de "probar y errar" descubrieron nuevos principios y medios que les permitieron el récord inmortal. Luego, la ciencia imperturbable y fría, se interesó por el rendimiento deportivo; los científicos quisieron conocer el porqué de cada cosa. Así comenzaron a profundizar en la fisiología del ejercicio conociendo los efectos de éste en el organismo de lo que les permitió establecer principios y reglas para una aplicación más racional de los medios de entrenamiento.

Método isotónico

El método isotónico con movimiento ha aguantado la prueba del tiempo no sólo porque es el favorito de la mayoría de los levantadores de pesas, sino porque es el más utilizado por la mayor parte de los deportistas, quizás por la ventaja que tiene de requerir, como material, sólo la clásica barra y los discos.

Método isométrico

El método isométrico o sin movimiento recibió mucho crédito alrededor de los años cincuenta y se pensó que se estaba en presencia de un hallazgo milagroso para el mejoramiento de la fuerza porque respondía, teóricamente, a la "ley del todo o nada" y porque era "fácil y rápido" de practicarlo, pero, precisamente en estos dos conceptos estaba su pecado original y pronto se demostró lo difícil que es, para la mayoría de los deportistas, cumplir la "ley del todo o nada" y que para mejorar la fuerza - que ciertamente puede conseguirse con este método- hay que sudar la camiseta. Sus principales principios son:

- Se debe practicar en varios ángulos articulares.
- Cada contracción debe ser máxima y mantenerse entre 5 y 8 segundos para asegurar que se alcanza la "ley del todo o nada"
- Las series deben ser entre 1 y 3
- El intervalo de recuperación debe corresponderse con la caída del pulso

Método isocinético

El método isocinético o con movimiento de igual velocidad, consiste en la realización del movimiento contra una resistencia que ofrece la misma carga a lo largo del movimiento sin que se altere la velocidad. Ahorra gasto de energía y economiza tiempo, pero requiere de máquinas especiales, precisamente para que permita la resistencia a lo largo de toda la amplitud del movimiento.

Método isotónico-estático

Es un método mixto empleado desde hace bastante tiempo, en que se utiliza el trabajo isométrico y el isotónico combinadamente. Un ejemplo de este trabajo es el siguiente: en el ejercicio sentadilla se asciende hasta alcanzar aproximadamente un ángulo de 45° en la rodilla y se mantiene esta posición durante 3-5 segundos; a continuación (y sin descansar) se vuelve a elevar el peso hasta el ángulo de 90° soportando nuevamente aquí la carga de 3 a 5 segundos; se continúa al inmediato ángulo de aproximadamente 135° para un tercer y último trabajo estático, concluyéndose el ejercicio con un nuevo trabajo dinámico, hasta que el cuerpo se encuentre erecto.

Las cargas de trabajo:

La intensidad de las cargas de trabajo juegan un papel muy importante en el desarrollo de la fuerza muscular, ya que a mayor carga, mayor es la tensión del músculo y mayor será el desarrollo muscular del deportista.

Sin embargo, el trabajo con vistas a mejorar o mantener la fuerza será distinto según la época del año en la que se encuentra el deportista, y según las metas que se haya marcado él mismo.

Reglas a tener en cuenta

- Durante la preparación previa, al inicio de la temporada, deberán realizarse preferentemente ejercicios con cargas poco intensas.
- Debemos recordar que los ejercicios realizados con pesas son los más rápidos y eficaces para desarrollar facultad tan importante en el deportista como es la fuerza, este trabajo a realizar con pesas tiene que ser complementado con otros ejercicios, como las carreras de velocidad, los saltos, etc.
- Realizar tres entrenamientos por semana, en días alternos. Son necesarios, al menos, dos días por semana para lograr un aumento de fuerza. Disponer de un solo día a la semana se considera que únicamente es útil, para ir manteniendo la fuerza que se ha obtenido en anteriores planes de trabajo más intensos; pero nunca se logrará aumentar la fuerza muscular.

Escalas de intensidad para el entrenamiento de las capacidades motrices y de la condición física de la fuerza y la resistencia.

Fuerza (% de la fuerza máxima)	Intensidad	Resistencia (% del mejor tiempo)	Frecuencia del pulso por minuto
30-50%	Escasa	30-50%	130
50-70%	Leve	50-60%	140
70-80%	Media	60-75%	150
80-90%	Submáxima	75-90%	165
90-100%	Máxima	90-100%	180

Cargas de trabajo

Progresión sencilla

Es la que mayormente se emplea por los levantadores de pesas y debe aplicarse en otros deportes con personas experimentadas en el trabajo con pesas. Se llama progresión sencilla por que se mejora sólo mediante el aumento del peso, es decir, las repeticiones permanecen fijas.

SERIE	REPETICIONES
1a.	4 - 6
2a.	4 - 6
3a.	4 - 6
4a.	4 - 6

Progresión doble

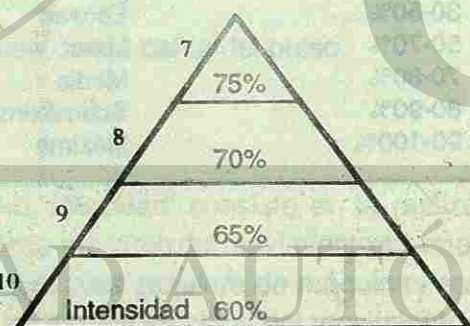
Es quizás el método más empleado para la mayoría de deportistas, y muy recomendable para los principiantes.

Consiste en elevar el volumen de la carga, a base de hacer más repeticiones y aumentar la intensidad a base de elevar el peso.

Pirámides

Es muy popular entre los deportistas y consiste en realizar un número de series con sus repeticiones que van disminuyendo de series en series según va entrando el cansancio. Tanto las series como las repeticiones son previamente determinadas teniendo en cuenta la capacidad individual del deportista. Ejemplo para un trabajo con cargas de media intensidad:

SERIE	PESO	REPETICIONES
1a.	60%	10
2a.	65%	9
3a.	70%	8
4a.	75%	7



Ejercicios para desarrollar y perfeccionar la fuerza:

Los ejercicios con pesas y según cuales sean los músculos a los que van dirigidos, se clasifican en:

- Ejercicios generales:** Son los que permiten el desarrollo y aumento de los grandes músculos del cuerpo del atleta.
- Ejercicios locales:** Son los que permiten el desarrollo de unos músculos determinados.
- Ejercicios específicos:** Son los típicos de cada deporte y van encaminados a perfeccionar un movimiento o gesto concreto.

La siguiente es una clasificación de los ejercicios que integran el repertorio básico:

- Generales:

1. Cargada
2. Enviñ ("jerk")
3. Dos tiempos ("clean and jerk")
4. Arrancada de fuerza
5. Arrancada ("snatch")
6. Tirones

- Localizados: Para los brazos y el cinturón escápulo-humeral

1. Pectorales
2. Hombros
3. Bíceps
4. Tríceps
5. Pulóver
6. Remo de pie
7. Remo inclinado

- Para el cinturón lumbo-abdominal.

1. Abdominales
2. Peso muerto
3. Reverencia
4. Flexión lateral de tronco
5. Rotación de tronco

- Para el cinturón lumbo-abdominal.

1. Media sentadilla (también terminado en punillas)
2. Subir y bajar un banco
3. Saltos
4. Flexión de piernas
5. Flexión de muslos (psóas-ilíaco)
6. Marcha
7. Glúteos

Músculos que intervienen en el movimiento:

Al realizar un ejercicio intervienen diferentes grupos de músculos: si hacemos una clasificación encontramos:

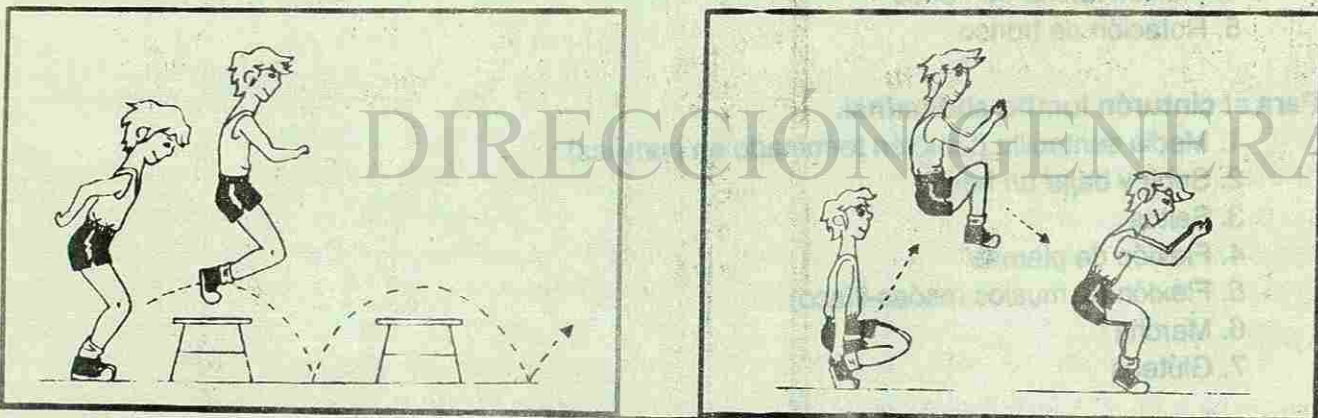
- **Músculos agonistas:** También llamados músculos motores, son los encargados de realizar la mayor parte del trabajo; los que intervienen de una manera directa en el movimiento.
- **Músculos antagonistas:** Son los que coordinan la acción de los anteriores; moderan o frenan el movimiento y protegen la articulación.
- **Músculos sinergistas:** Ayudan a los músculos agonistas y antagonistas, ya sea, a mantener una postura o a fijar una articulación. Si realizamos un ejercicio con pesas, el "biceps" será el músculo agonsita, el tríceps será el antagonista y el pectoral, dorsal, los abdominales y lumbares, serán los músculos sinergistas.

Ejercicios para desarrollar fuerza:

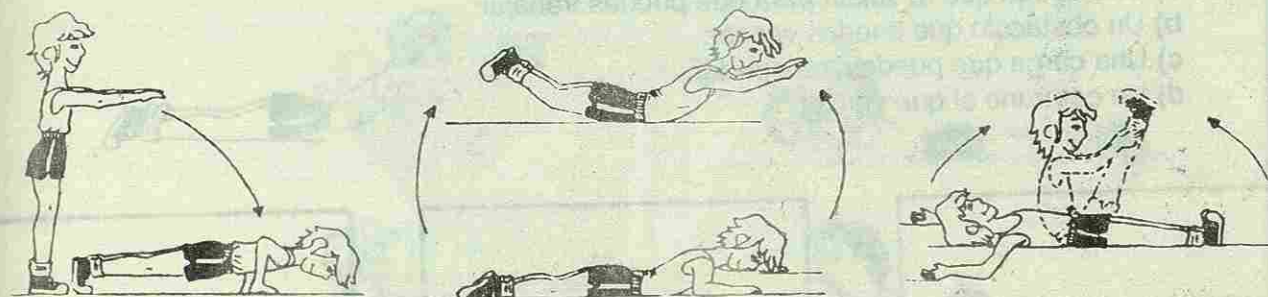
En el desarrollo y perfeccionamiento de la fuerza se utilizan diversos medios según la edad y el nivel del deportista: Ejercicios de multisaltos, ejercicios a manos libres, ejercicios con un compañero, ejercicios con aparatos manuales (balón medicinal, mazas, etc), ejercicios con aparatos del gimnasio y ejercicios con pesas

Ejercicios de multisaltos:

Estos producen un gran fortalecimiento de los tendones y ligamentos así como de los pequeños músculos que se encuentran en las piernas. Las sesiones de multisaltos no deberán exceder de los 20 minutos y deberán ser realizados un par de veces por semana.

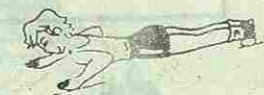


Ejercicios a manos libres:



Estos ejercicios son sólo ejemplos: ahora bien, tú puedes crear tus propios ejercicios para esto; se cambian las posiciones del cuerpo, de los brazos, o de las piernas y buscar que todas las zonas del cuerpo trabajen.

1 Tendido prono, las manos apoyadas en el suelo; realiza flexiones y extensiones de brazos. Puedes variar la separación de las manos (1).



2 En cuadrupedia invertida, desplázate en todas direcciones (2).



3 Haz lo mismo en cuadrupedia (normal).



4 Tendido supino, lleva las rodillas al pecho (4).



5 En igual posición, haz lo contrario; eleva el tronco (4-5).



6 En la misma postura, eleva a la vez tronco y piernas (éstas encogidas) (6).



7 Con las piernas separadas lateralmente, haz flexiones profundas sobre cada una de ellas (8).



8 En cuclillas y con las manos apoyadas en el suelo, extiende las piernas hacia atrás (9).



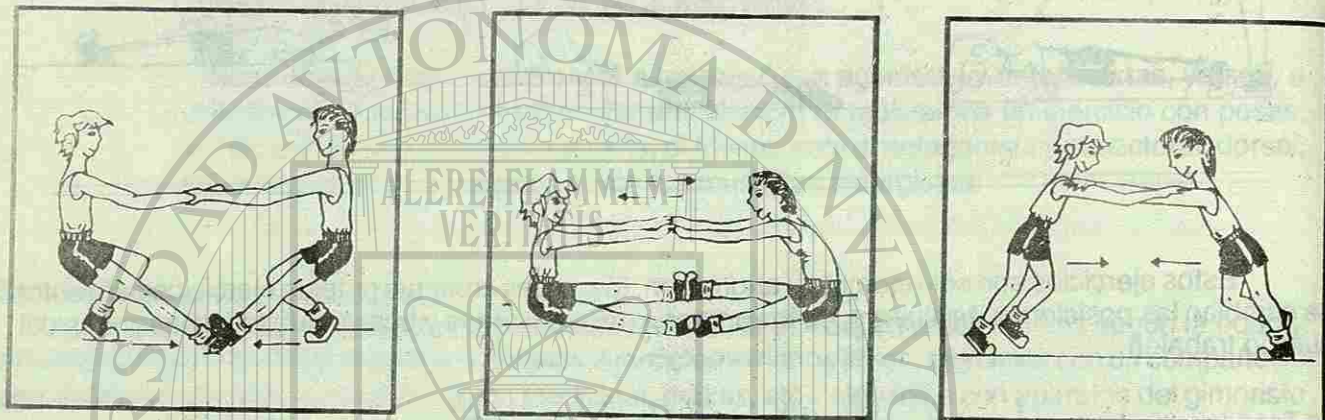
9 En posición tendido prono, los brazos extendidos, eleva el tronco, las piernas, o ambos a la vez (10)



Ejercicios con un compañero:

Para trabajar la fuerza por parejas, se debe utilizar la imaginación, para crear una diversa variedad de ejercicios. Ejemplo de como puede utilizar al compañero:

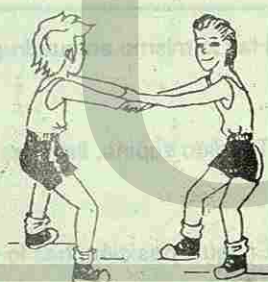
- Una ayuda que te sujeta para que puedas trabajar.
- Un obstáculo que puedes vencer.
- Una carga que puedes transportar.
- Un contrario al que vencer.



1 Con las manos en el suelo y un compañero sujetandote los tobillos (posición de carretilla), puedes caminar con las manos o hacer flexiones.



2 Colocados de frente uno al otro y cogidos de las manos, pueden empujarse o tirar.



3 Tendido supino, tu compañero te sujetará los tobillos y tú elevas el tronco; si variás la posición de los brazos, variarás la intensidad del ejercicio.



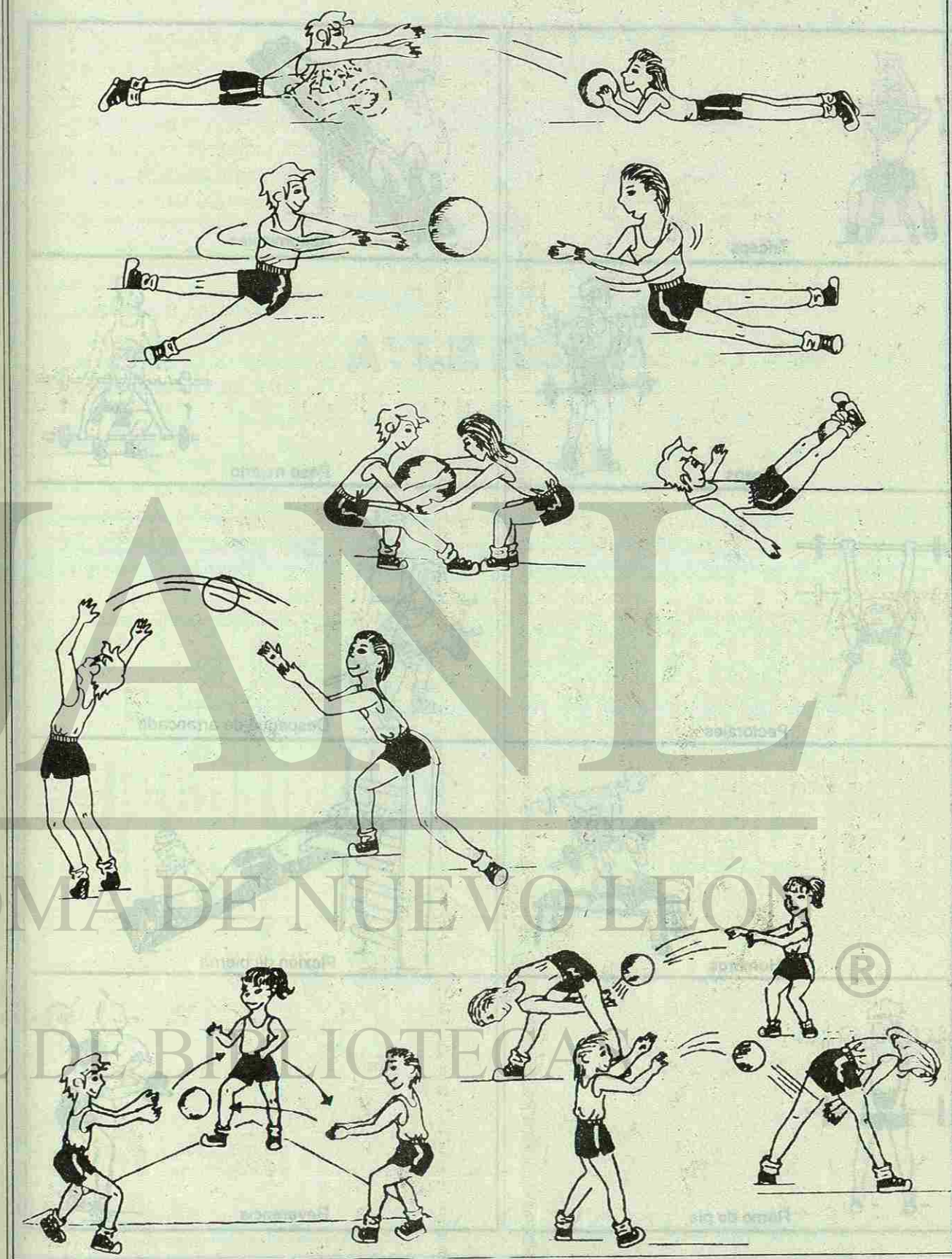
4 Salta por encima de tu compañero que está agachado. Puedes hacerlo: con los pies juntos, con una pierna, de frente, de espaldas).



5 Tomados de los hombros y, en cuclillas, desplazarnos en todas la direcciones.


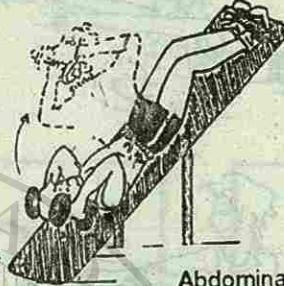

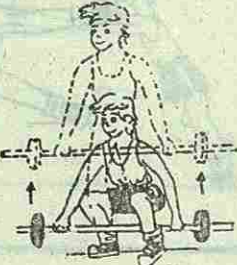
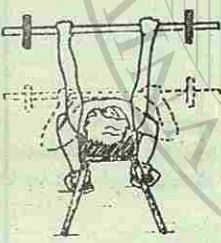

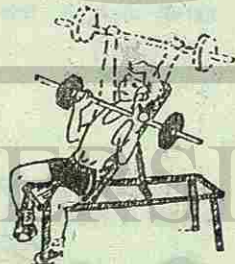

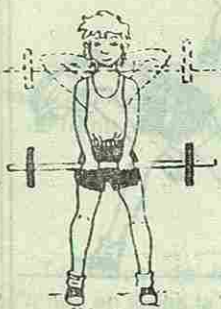



Ejercicios con aparatos manuales



Ejercicios con pesas:

Las pesas deben de constituir el último medio a utilizar, pero es, a la vez el más rentable y eficaz aunque el más peligroso, porque se puede sobreentrenar fácilmente.

 <p>Tríceps</p>	 <p>Abdominales</p>
 <p>Bíceps</p>	 <p>Peso muerto</p>
 <p>Pectorales</p>	 <p>Despegue de arrancada</p>
 <p>Hombros</p>	 <p>Flexión de pierna</p>
 <p>Remo de pie</p>	 <p>Reverencia</p>

ATLETISMO

U A N L

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

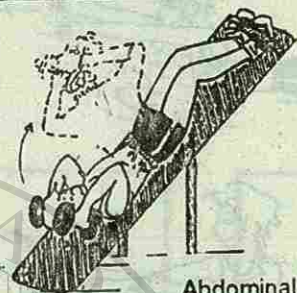


Ejercicios con pesas:

Las pesas deben de constituir el último medio a utilizar, pero es, a la vez el más rentable y eficaz aunque el más peligroso, porque se puede sobreentrenar fácilmente.



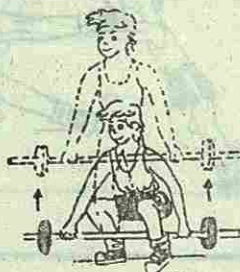
Tríceps



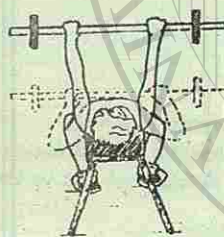
Abdominales



Bíceps



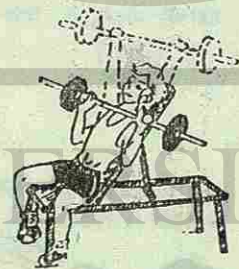
Peso muerto



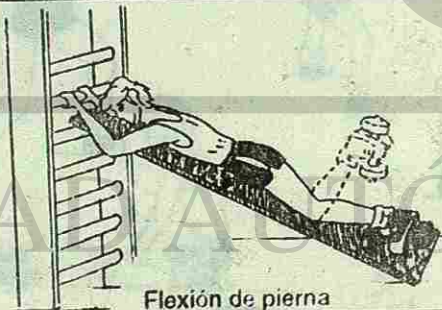
Pectorales



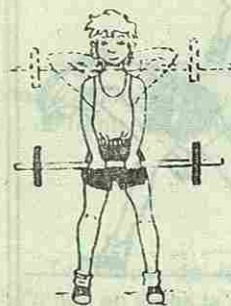
Despegue de arrancada



Hombros



Flexión de pierna



Remo de pie



Reverencia

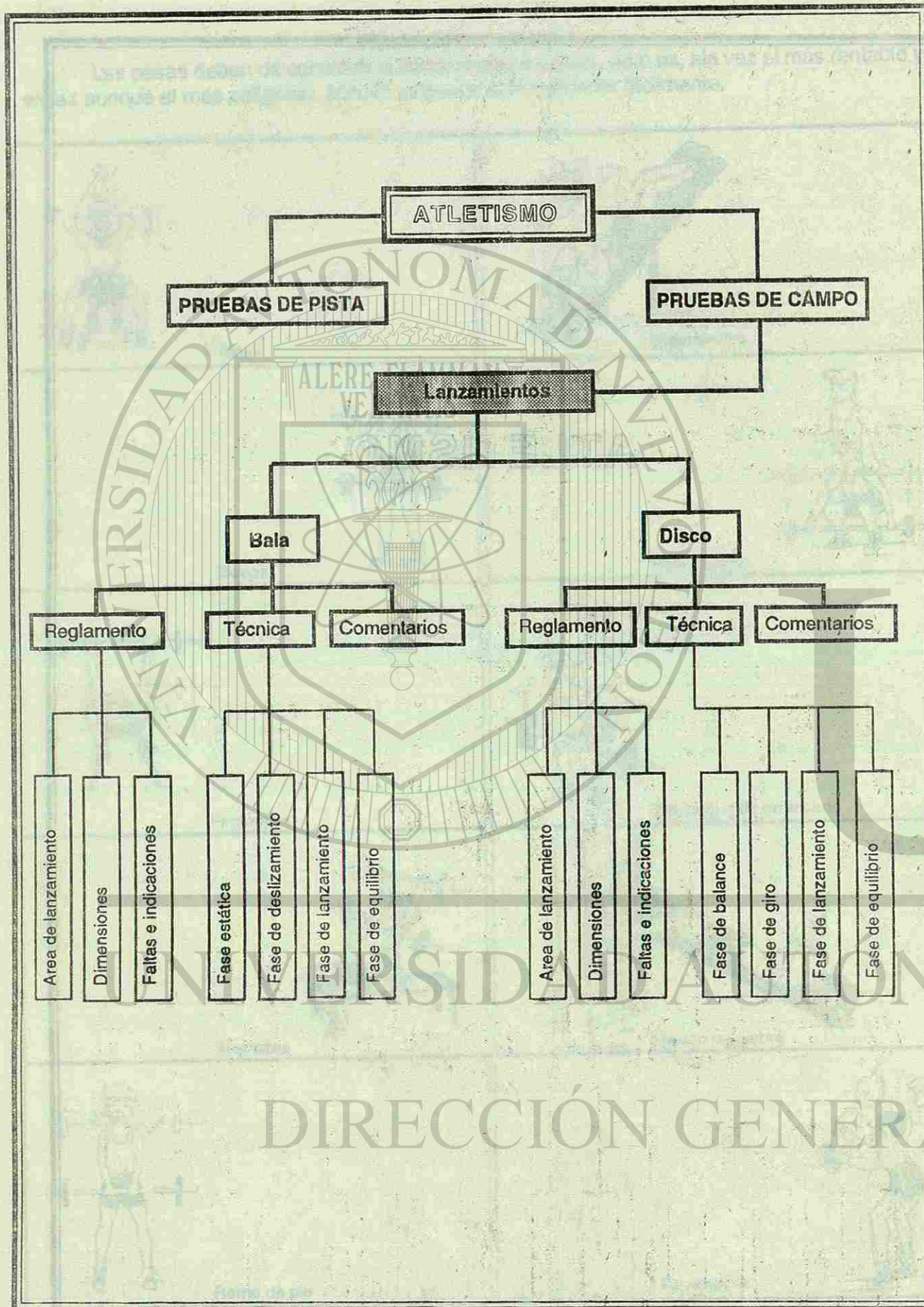
ATLETISMO

U A N L

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS





Lanzamientos:

Los lanzamientos son considerados pruebas de campo dentro del Atletismo y el máximo rendimiento de éstos dependerá de la potencia física de cada individuo.

Para lograr excelentes resultados en todos los lanzamientos (bala, disco, jabalina, martillo) es necesario aplicar una fuerza máxima que deberá ir acompañada de otras habilidades físicas como: agilidad, coordinación y relajación.

La Bala o Peso

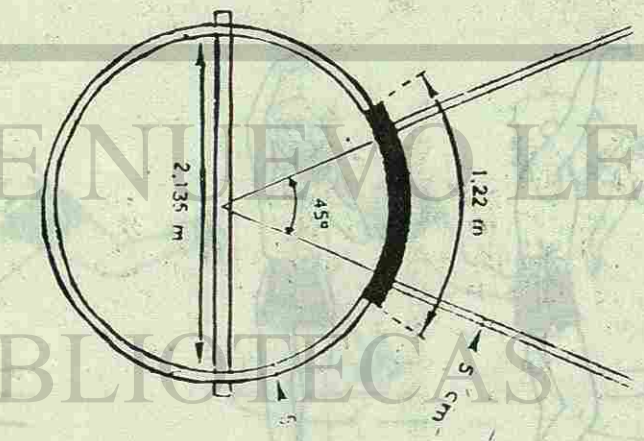
Deberá ser de hierro, bronce, latón u otro metal de forma esférica y superficie lisa.

Al lanzar la bala debe ser proyectada a través del aire, siendo el objetivo de este lanzamiento que llegue lo más lejos posible.

1.- REGLAMENTO

a) Area de lanzamiento: El lanzamiento de la bala o peso se realizará en el interior de un círculo de 2.135 m de diámetro. Un tope de 1.22 m de longitud, de 11.4 cm de ancho y 10 cm de altura, se encuentra firme en el suelo, en el centro de una circunferencia y en la parte de la mitad anterior al círculo. La superficie donde caerá el implemento será un ángulo de 45°, delimitado por dos líneas de 5 cm de ancho sobre el suelo y su intersección será en el centro del círculo.

El peso oficial de la bala correspondiente a las diferentes ramas son: hombres, 7.257 Kg y para mujeres, 4 Kg.



b) Validez del lanzamiento

Faltas:

- Se considerará falta si el lanzador entra al círculo de lanzamiento por la parte anterior.
- Se considerará falta si el lanzador sale del círculo antes de que la bala toque el suelo.
- Será falta si durante el lanzamiento el participante toca con cualquier parte de su cuerpo el borde superior del tope, el borde superior del aro o la parte externa del círculo.
- Se marca falta si el implemento cae fuera de las líneas que forman el ángulo de lanzamiento (45° grados).
- Es falta si el lanzador rebasa atrás de la línea horizontal que forman los hombros:

Indicaciones para los lanzadores al momento de caer la bala:

A todos los participantes se les concederá por lo menos tres lanzamientos, de los cuales los ocho mejores intentos tienen derecho a tres "disparos" más.

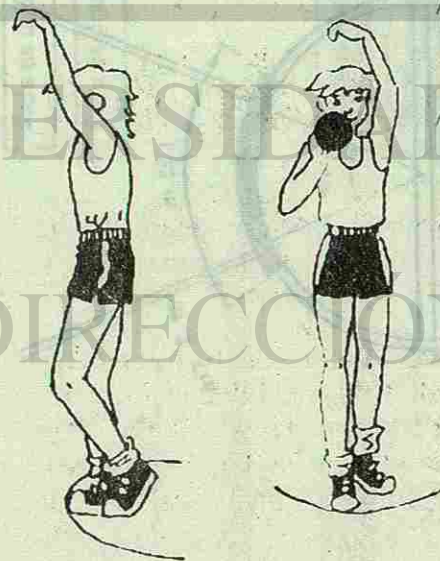
Cada lanzamiento se medirá inmediatamente después desde la huella más cercana al borde interno del tope, haciendo pasar la cinta métrica por el centro del círculo de lanzamiento.

II.- Técnica:

Para facilitar la correcta ejecución del lanzamiento, este se divide en cuatro fases:

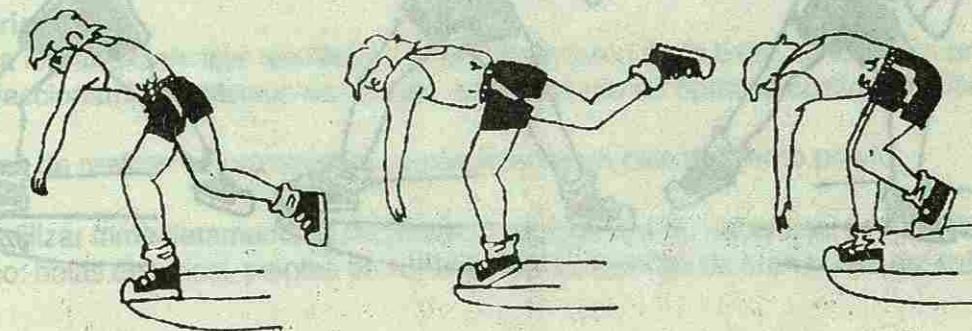
1.- Fase estática o de preparación:

- El lanzador toma la bala (tres dedos arriba y dos abajo).
- El lanzador se coloca la bala entre la mandíbula y la clavícula.
- El peso del cuerpo descansa sobre la pierna derecha.
- El brazo izquierdo se levanta un poco para buscar equilibrio.
- La pierna izquierda del lanzador se encuentra cerca de la derecha, relajada y apoyada en la punta del pie.



2.- Fase de deslizamiento:

- Existe un movimiento preparatorio. El tronco descansa y la pierna libre se eleva a la horizontal.
- Se continúa con una flexión del tronco, así como también ambas piernas.
- Se extienden ambas piernas, el pie izquierdo se traba muy cerca del suelo.



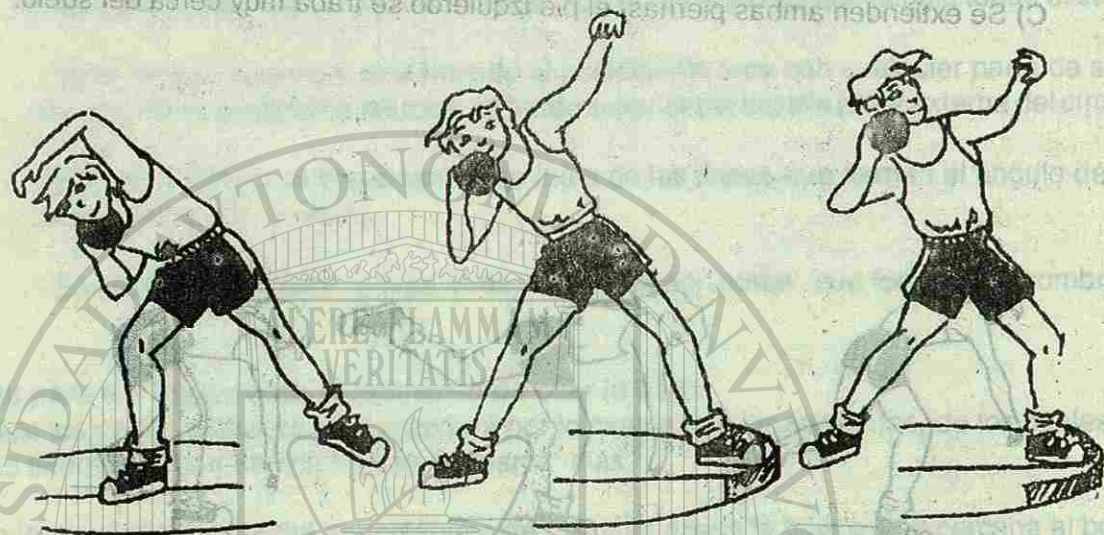
- El último contacto del pie derecho es el talón.
- Se apoya el pie derecho en el centro del círculo sobre el metatarso, girando ligeramente a la izquierda.
- La pierna izquierda está diagonal apoyada en la parte interna del pie.



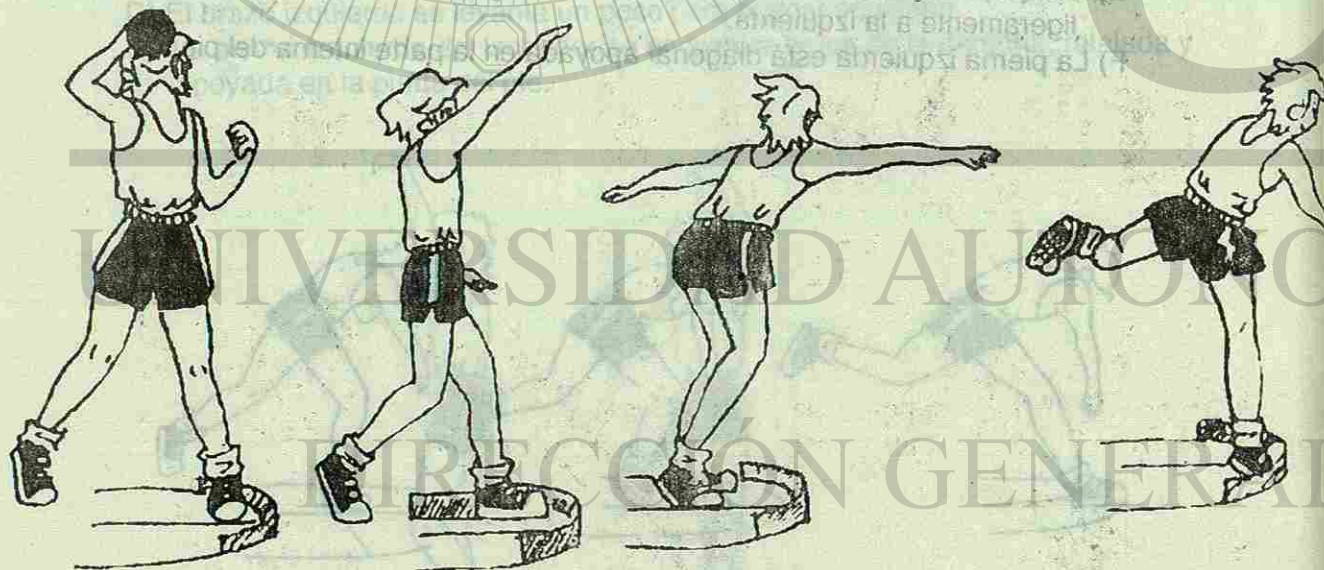
- El tronco se encuentra bajo.
- El brazo izquierdo está bloqueando.
- Es mínimo el tiempo de contacto entre el pie derecho y el pie izquierdo.

3.- Fase del lanzamiento:

- A) Se gira el tobillo, la rodilla y la cadera a la izquierda.
- B) Se eleva y torsiona el tronco hacia la izquierda.
- C) Se conduce el brazo izquierdo hacia el área de lanzamiento.



- D) Hiperextensión del tronco.
- E) El brazo izquierdo bloquea.
- F) La pierna izquierda se extiende.
- G) Hay una extensión brusca del brazo lanzador con una flexión de muñeca al final.
- H) El peso del cuerpo se traslada hacia la pierna izquierda.



4.- Fase de recuperación y equilibrio:

- A) Se pone el pie derecho en el lugar que ocupaba el pie izquierdo en un movimiento corto y muy rápido.
- B) Se flexiona la rodilla y se baja el centro de gravedad del cuerpo para mejorar el equilibrio.
- C) La pierna izquierda flexionada ampliamente atrás y arriba.

Nota: Todos los movimientos del lanzamiento de la bala se realizan con brazo derecho y si el lanzador es zurdo, los movimientos se adaptarán para ese caso.

III.- Comentarios:

- a) Para lograr excelentes resultados en el lanzamiento de la bala se requiere un perfeccionamiento técnico de calidad acompañado de óptimas cualidades físicas.
- b) Antes de realizar el lanzamiento se requiere de un calentamiento previo.
- c) No utilizar inmediatamente el implemento deportivo, sino hacer uso de material de apoyo como: bolas de unicel, pelotas de softbol, pelotas rellenas de arena para así evitar lesiones.
- d) Ir de lo sencillo a lo difícil.
- e) Iniciar conociendo el espacio que ocupa el implemento como: tocarlo, lanzarlo hacia arriba, hacia el frente, hacia atrás, con ambas manos o con una sola.
- f) No forzar al alumno en su evolución de su enseñanza técnica para lanzar la bala.
- g) Autoevaluarse en las correcciones técnicas de lanzamiento.
- h) Reconocer el área de lanzamiento.
- i) Conocer los errores más comunes que se cometen.
- j) Utilizar el mayor número de grupos musculares al realizar el lanzamiento.

El disco

En las más antiguas leyendas helénicas es mencionado el lanzamiento del disco.

Los discos que se encuentran en los museos de Olimpia, Atenas o Londres son de piedra, madera dura, bronce o plomo; su peso variaba en la antigüedad entre 2 y 6.5 Kg y su diámetro era de 20 a 36 CM.

Así como en la antigüedad, el disco actual es un tejo de forma lenticular sobre ambas caras, cómodo para tomarlo a plena mano.

El disco era sostenido por los falanges segundos de los dedos de la mano y no con las terceras falanges como lo ejecutan los discóbolos de la actualidad.

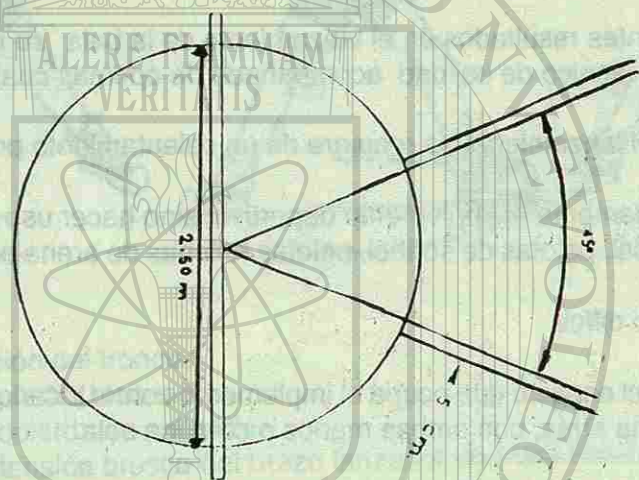
Para lograr un excelente lanzamiento dependerá de la fuerza del lanzador o discóbolo, en años pasados el lanzamiento se realizaba sin arranque a diferencia de como se lanza en nuestros días.

I.- Reglamento

El disco consiste en una pieza de madera, metal o plástico, con placas de metal incrustadas a los lados y en el centro para asegurar el peso.

El lanzamiento del disco se realizará en el interior de un círculo de 2.50 m de diámetro; dicho círculo será de metal que tendrá un grosor de 6 mm y una altura de 76 mm que se encontrará hundido en el suelo. La superficie donde caerá el implemento será un ángulo de 45° grados, delimitado por dos líneas de 5 cm de ancho sobre el suelo y su intersección será en el centro del círculo.

El peso oficial del disco será para hombres: 2 Kg y para mujeres de 1 Kg; el grosor es de 25 mm del centro.



Faltas:

- Se considerará falta si el lanzador entra o sale al área de lanzamiento por la parte anterior del círculo (es decir, el lado que queda de frente al área donde debe aterrizar el disco después de cada lanzamiento).
- Es falta si el lanzador sale del círculo antes de que el disco toque el campo.
- Será falta si durante el lanzamiento el participante toca con cualquier parte de su cuerpo el borde superior del aro o la parte externa del círculo.
- Se marca falta si el implemento cae fuera de las líneas que forman el área de lanzamiento. (45° grados).

Indicaciones al momento de caer el disco:

A todos los lanzadores se les concederán por lo menos tres lanzamientos, de los cuales los ochos mejores intentos tienen derecho a tres lanzamientos más.

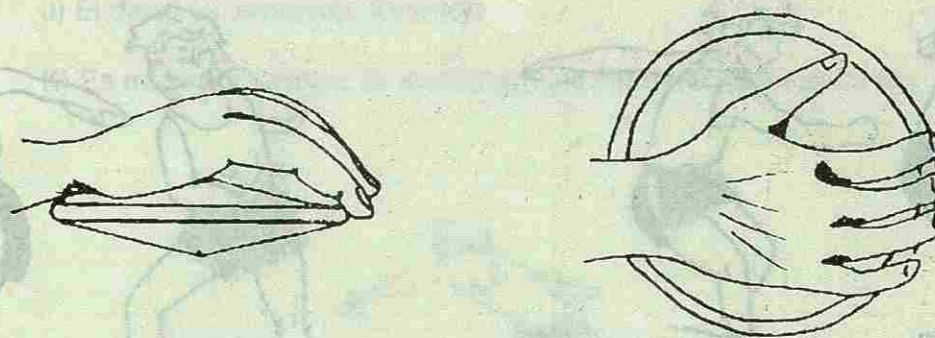
Cada lanzamiento se medirá desde la huella más cercana donde cae el disco hasta el borde interno del del aro, haciendo pasar la cinta métrica por el centro del círculo de lanzamiento.

II.- Técnica:

Para lograr una correcta ejecución del lanzamiento lo hemos dividido en cuatro fases:

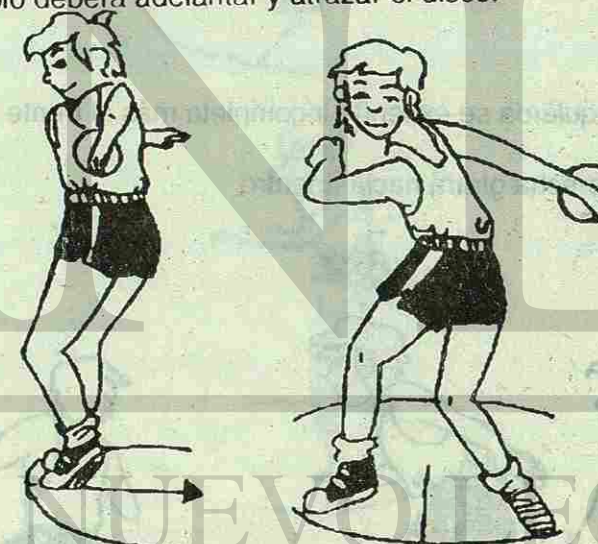
1.- Fase de preparación y balanceo

A) El lanzador o discóbolo toma el disco (pulgar separado, las cuatro primeras falanges de los otros dedos doblados sobre la arista, el índice sobre el diámetro).



B) Alternar el peso del cuerpo hacia la derecha e izquierda.

C) El discóbolo deberá adelantar y atrazar el disco.



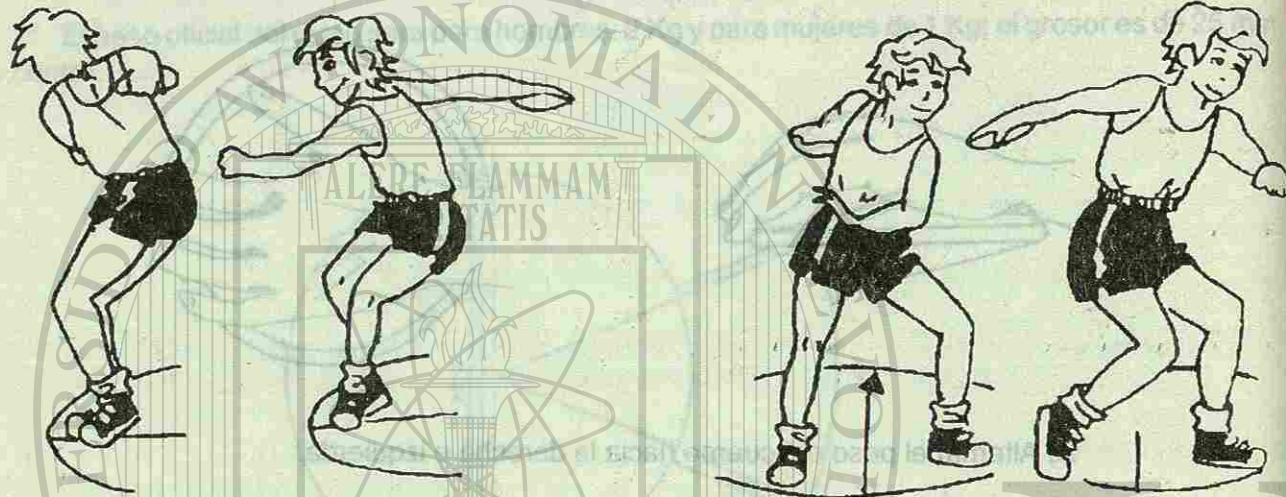
D) Al terminar el último balanceo la pierna derecha estará flexionada apoyándola en el metatarso, el brazo izquierdo deberá estar bloqueando y el disco atrazado.

2.- Fase de giro:

A) Se cambia el peso del cuerpo a la pierna izquierda

B) Hacer giro sobre el metatarso

C) Realizar paso derecho rápido



D) La pierna izquierda se extiende incompleta más al frente que arriba.

E) La pierna derecha girará hacia adentro



F) El pie izquierdo se moverá cerca del suelo

G) El pie derecho se colocará aproximadamente a la mitad del círculo apoyado en el metatarso.

H) La pierna izquierda se colocará diagonalmente apoyándola en la parte interna del pie.

I) El tronco se mantendrá adelantado

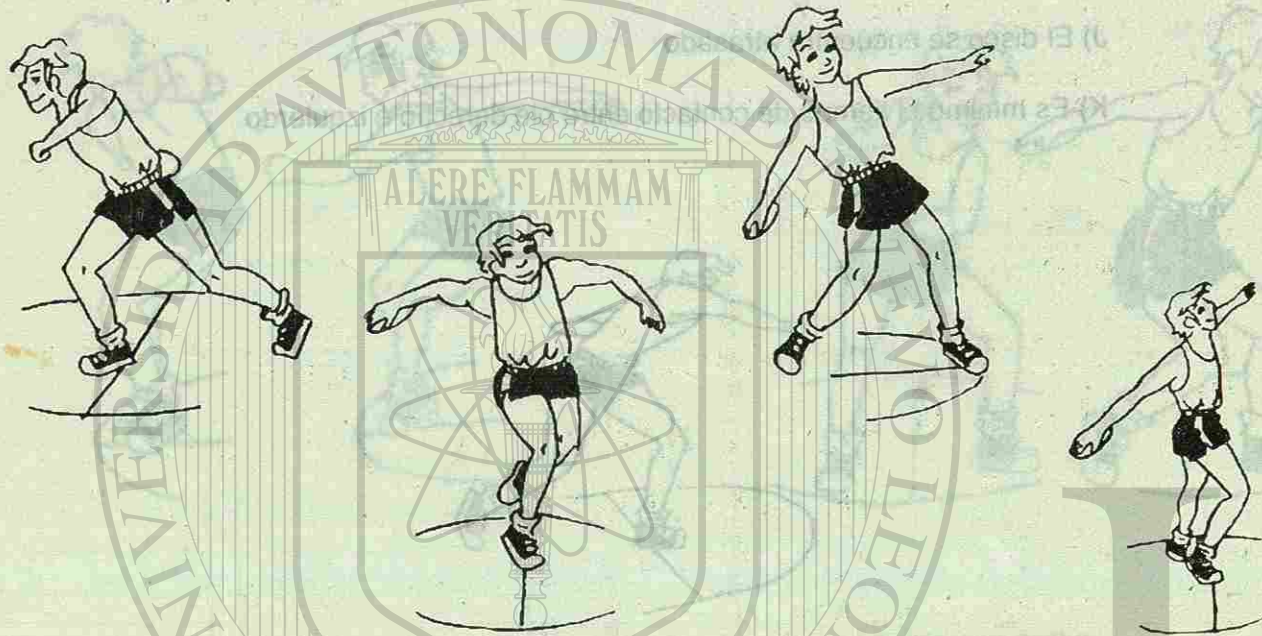
J) El disco se encuentra atrasado.

K) Es mínimo el tiempo de contacto entre pie derecho e izquierdo



3.- Fase de lanzamiento

- A) El tobillo, la rodilla y la cadera girarán a la izquierda
- B) El tronco se elevará y girará a la izquierda
- C) El brazo izquierdo se dirigirá al área de lanzamiento
- D) La pierna derecha se extenderá



- E) Existe una hipertensión del tronco
- F) El brazo izquierdo se encuentra bloqueando
- G) Momentos después se extiende la pierna izquierda
- H) Se realiza un movimiento muy rápido de músculos del pecho y del brazo lanzador.
- I) En ese momento el disco sale proyectado girando en el sentido de las manecillas del reloj.



4.- Fase de equilibrio:

- A) El pie derecho ocupará el lugar del pie izquierdo
- B) La pierna izquierda flexionada, extendida ampliamente hacia la horizontal buscando el equilibrio.



Nota: Todos los movimientos del lanzamiento del disco se realizan con el brazo derecho y si el lanzador es zurdo los movimientos se adaptarán para ese caso.

III.- Comentarios:

- A) Para lograr excelentes resultados en el lanzamiento del disco se requiere un perfeccionamiento técnico de calidad acompañado de óptimas cualidades físicas.
- B) Antes de realizar el lanzamiento se requiere de un calentamiento previo.
- C) No utilizar inmediatamente el implemento deportivo; sino hacer uso de material de apoyo como: dos platos unidos rellenos de arena u otro material.
- D) Ir de lo sencillo a lo difícil
- E) Iniciar conociendo el espacio que ocupa el implemento como: tocarlo, lanzarlo hacia arriba con ambas manos, girando siempre conforme a las manecillas del reloj:
 - Lanzarlo al frente en el suelo rodándolo.
 - Lanzarlo hacia arriba con una mano.
 - Utilizar un compañero para realizar estos ejercicios.
- F) No forzar al alumno en su evolución de la enseñanza técnica para lanzar el disco.
- G) Autoevaluarse en las correcciones técnicas de lanzamiento.
- H) Reconocer el área de lanzamiento
- I) Conocer los errores más comunes que se cometen
- J) Utilizar el mayor número de grupos musculares al realizar el lanzamiento.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

VALERE FLAMMAM
VERITATIS

CAPITULO II

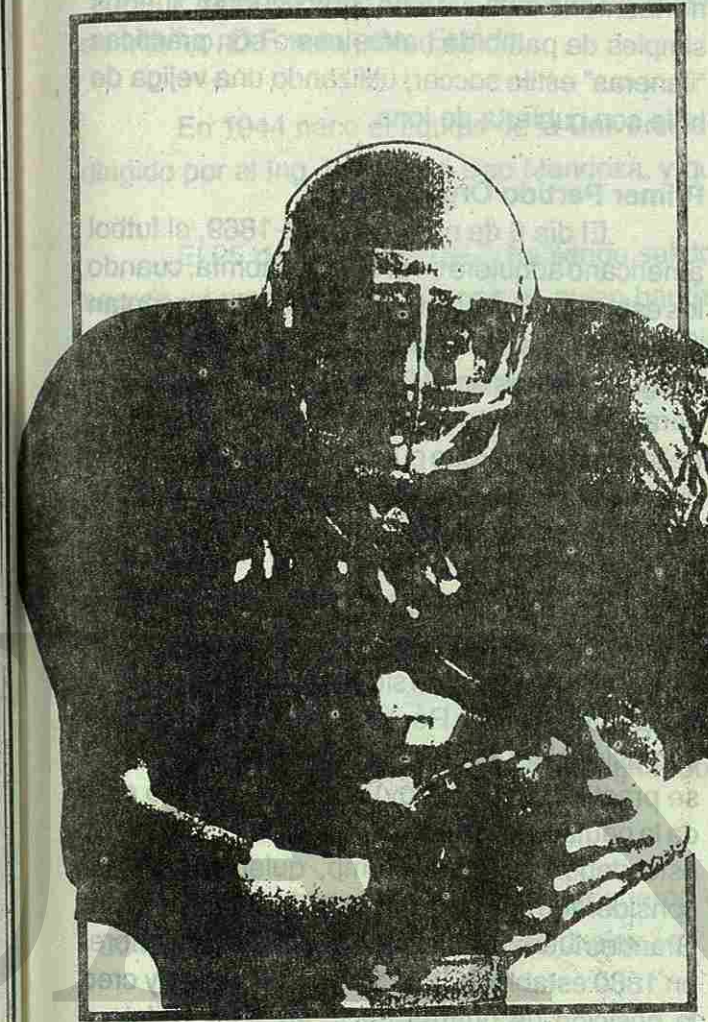
FUTBOL AMERICANO

DIRECCIÓN GENERAL



CAPITULO II

FUTBOL AMERICANO



diferenciación:

Deporte espectáculo:

Aunque para la educación física, el deporte juego es el que interesa, no podemos sustraernos de comentar algunos aspectos del deporte espectáculo.

Este concepto del deporte espectáculo más allá de una práctica física, de una forma útil de canalizar el tiempo libre y los momentos de ocio, de un elemento educativo, constituye un importante fenómeno social.

A lo largo de la Historia su papel a evolucionado hasta convertirse en algo que deja huellas en los individuos, en las razas, en las naciones y en la misma convivencia internacional.

Siendo el deporte un medio o idioma universal, algo que puede ser comprendido y asimilado de forma directa e instantánea por todos los individuos como decía el Francés Jules Rimet, si a 11 muchachos de once países, que hablen distintas lenguas, que pertenezcan a razas diferentes y que profesen religiones diversas se les da un balón y un árbitro, tiene muchas probabilidades de entenderse, jugar y divertirse y posiblemente acaben siendo amigos.

FUTBOL AMERICANO

Introducción

Estimamos al deporte como una manifestación del ejercicio físico, eminentemente recreativo, altamente organizado y reglamentado, donde el juego, la competitividad y la superación, se proyectan como rasgos característicos de la misma, y cuyo objetivo esencial es el perfeccionamiento de las potencias morfofuncionales y psicológicas del individuo.

Sin embargo, para hablar de este agente fundamental de la educación Física, actualmente tan complejo y de una trascendencia social, tan poderosa, resulta conveniente efectuar la

Este fenómeno social se presenta en pocas actividades humanas que sean capaces de producirlo.

Deporte Juego:

Los jóvenes (quince, dieciséis y diecisiete). Durante esta época, el interés vital por el deporte especialmente en los varones aumenta, prefiriendo las competencias y los juegos desarrollados en forma colectiva, presentando fuerte tendencia a exhibirse, haciendo gala de su fuerza, destreza o habilidad.

Durante este período de desarrollo, el muchacho se muestra más serio y con una voluntad más sólida, altamente capaz de autodisciplinarse y sujetarse a etapas de entrenamiento, con el fin de destacar en actividades deportivas de índole competitivo.

Es aquí en esta etapa cronológica donde la consolidación deportiva hace efecto y representa una necesidad en la educación física, en donde para cumplirla, planea un proceso pedagógico orientado a sentar base técnicas, tácticas, metodológicas, psicológicas y sociológicas para normar su práctica en el nivel de preparatoria.

Historia

El origen del Fútbol americano

El fútbol americano se ha constituido en los Estados Unidos como el deporte número uno en el gusto nacional. Tanto a nivel colegial, como en el profesional, es el juego que más atrae la atención de los aficionados, no obstante la variada actividad deportiva practicada en el vecino país.

Tal vez su atractivo se deba a la espectacularidad de sus acciones; o bien, al hecho de que la juventud actual va dejando a un lado aquellas actividades que requieren de un sacrificio personal aislado, para sumarse a aquellas de grupo; en fin, que se ha transformado en un fenómeno social que fascina y cautiva a los norteamericanos.

Y claro está, como nuestro país ha estado influenciado en el último siglo por las costumbres, modas, "hobbies" y demás conductas de nuestros vecinos del norte, también el fútbol se ha introducido en nuestro deporte, alcanzando gran popularidad sobre todo en el norte y centro de la República Mexicana. Específicamente en instituciones educativas del nivel medio superior y superior, así como también en clubes privados.

El Fútbol Americano nace en los Estados Unidos y por muchos años fue practicado únicamente en dicho país y alguno otro colegio

de Canadá.

Su inicio se remota al año de 1869. Pero sus antecedentes van mucho más atrás y se fincan en los juegos que los jóvenes norteamericanos venían practicando; juegos simples de pateo de balón, como son prácticas "llaneras" estilo soccer, utilizando una vejiga de hule con cubierta de lona.

Primer Partido Organizado

El día 6 de noviembre de 1869, el fútbol americano adquiere su propia fisonomía, cuando los estudiantes del Colegio de Princeton aceptan un reto de sus similares del cercano Colegio de Rutgers, ambos en el Estado de Nueva Jersey, para celebrar este encuentro, en un campo no delimitado del parque público de New Brunswick, ciudad en donde está ubicada la segunda de las escuelas mencionadas.

Primeras Reglas Escritas

El primer reglamento escrito, fue elaborado en la Universidad de Princeton 1872. No obstante toda la Reglamentación anterior y la confusión del juego de "scrummage" (juego que se practicaba tipo rugby) continuaba, todo esto da la pauta a uno de los grandes innovadores de éste deporte: Walter Camp, quien puede ser considerado como el padre del fútbol americano. Grandes fueron las aportaciones de este hombre: en 1880 estableció la línea de scrimmage y creó la posición de quarter-back; en 1882 redujo a once los jugadores por equipo, creó las señales ofensivas y un sistema de downs y yardas para avanzar, y algunas otras modificaciones, con el tiempo continuó la evolución de estas reglas hasta lograr la mejor protección del jugador y es así como nace la N.C.A.A. (*National Collegiate Athletic Association*).

El Fútbol Americano en México

Primer juego en el país

Hay varias versiones del lugar y fecha del primer encuentro de Fútbol americano en nuestro país. Algunos dicen que fue en Jalapa Veracruz en 1896, otros dicen que fue en Guadalajara en 1898, por otra parte en el archivo general del Estado de Nuevo León existen datos de que el

primer partido fue escenificado en la ciudad de Monterrey el 24 de diciembre de 1896 entre los Colegios Norteamericano Cuernos Largos de Texas y Tigres de Missouri, y que a dicho encuentro asistió como invitado de honor, el Gobernador Gral. Bernardo Reyes.

Pasan los años y en el transcurso de estos, el fútbol americano se propaga con gente que llega de México, D.F. a nuestro Estado.

En 1944 nace el equipo de la Universidad de Nuevo León utilizando el apodo de "cachorros" dirigido por el Ing. Francisco Dap Mendoza, y quienes practicaban en el campo de Bachilleres.

El 25 de enero de 1947, habiendo salido victorioso el equipo universitario frente a los gatos negros, el cronista Tony Corona es quien bautiza al equipo Azul y Oro con el nombre de "tigres", al escribir en un periódico de la localidad una crónica del juego: Los universitarios se han portado en el empujamiento con gran coraje dejando por tanto de ser "cachorros" y convirtiéndose más bien en "tigres de Bengala" hambrientos de triunfo.

O.N.E.F.A.

(Organización Nacional Estudiantil de Fútbol americano)

Hablamos de la Organización Nacional Estudiantil de Fútbol americano cuya sede está en la ciudad de México, D.F.

Se fundó allá por el año 1978 pugnando por lograr una verdadera unificación del deporte de fútbol americano en el país.

En esta organización existe un cuerpo de árbitros, que se rigen por las reglas de N.C.A.A. (Collegiate Athletic Association), las cuales son:

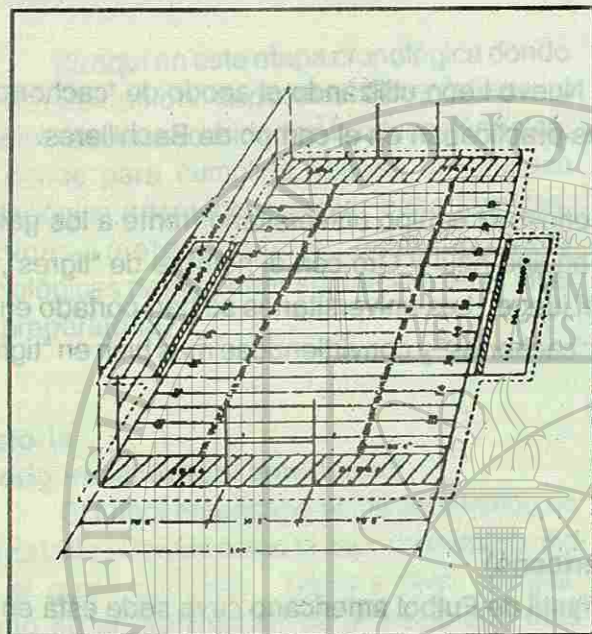
Reglamentación

- 1o. Juego, campo, jugadores y equipo.
- 2o. Definiciones (Bloqueo, pérdida de balón, etc.)
- 3o. Períodos, Factores de tiempo y sustituciones.
- 4o. Balón en juego, balón muerto y fuera de juego.
- 5o. Serie de oportunidades, línea a ganar.
- 6o. Patadas
- 7o. Centrado y pasando la pelota.
- 8o. Anotaciones.
- 9o. Conductas de jugadores y otras personas sujetas a las reglas.
- 10o. Aplicaciones del castigo.
- 11o. Los oficiales: jurisdicción y deberes.

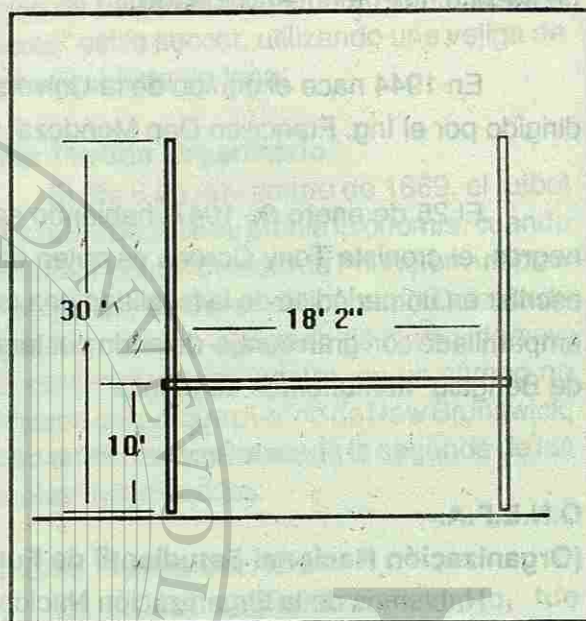
102111486

El Reglamento de N.C.A.A.
(National Collegiate Athletic Association)
es el que rige en la O.N.E.F.A.

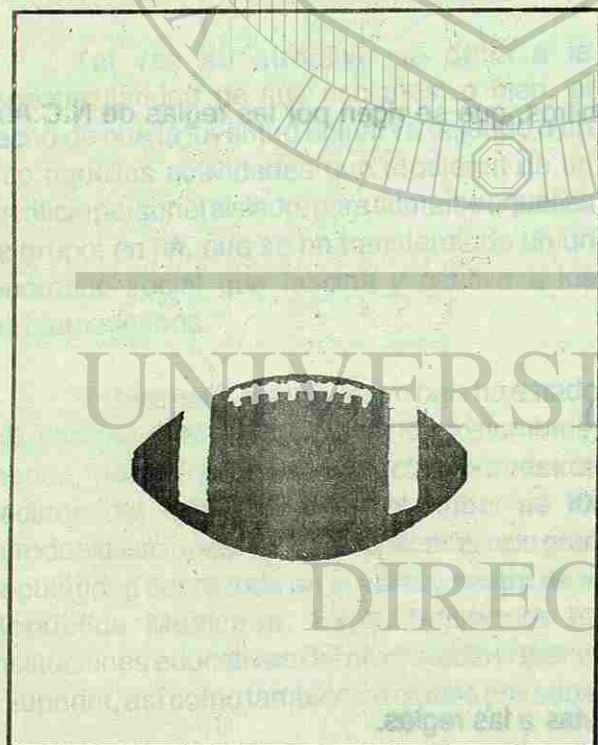
Daremos un vistazo a algunas de las reglas más usuales:



El campo está constituido por un área rectangular que mide 360 pies de largo (120 yardas) por 160 pies de ancho (53 más 1/3 de yarda).

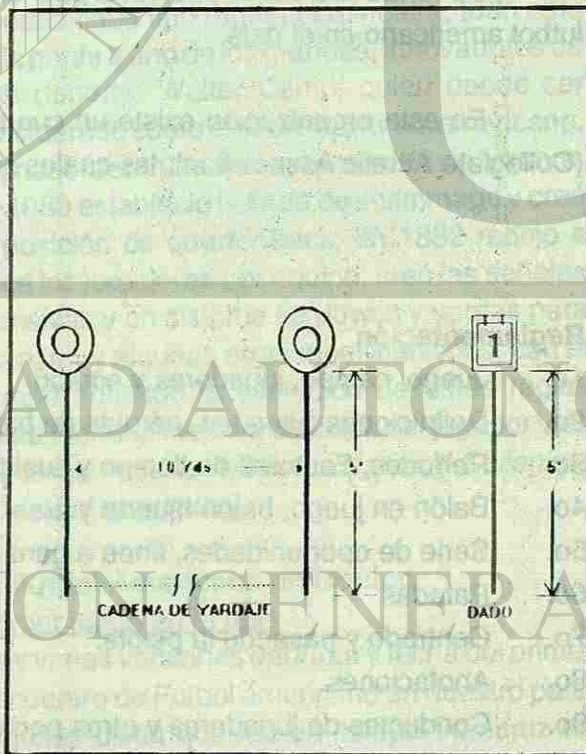


POSTES DE META (GOAL)



EL BALÓN DE JUEGO

Las especificaciones del balón de juego están contenidas en la Regla 1, Sección 3 del Reglamento de la N.C.A.A.



CADENA DE YARDAJE DADO

Utillería indispensable de juego

Exterior

Interior



Casco con barbiquejo asegurado con cuatro broches y que cuente con máscara o protector facial (careta) de plástico moledeado irrompible, con bordes redondeados o de metal recubierto con hule, o material elástico que evite astilladuras o rebabas que puedan herir a los jugadores.



Hombreras de plástico no astillable, protegidas en su interior con hule suave y con el borde delantero de la charretera redondeado.



Jersey o camiseta



Riñoneras



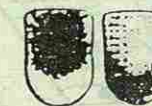
Fundas



Guardas (Musleras)

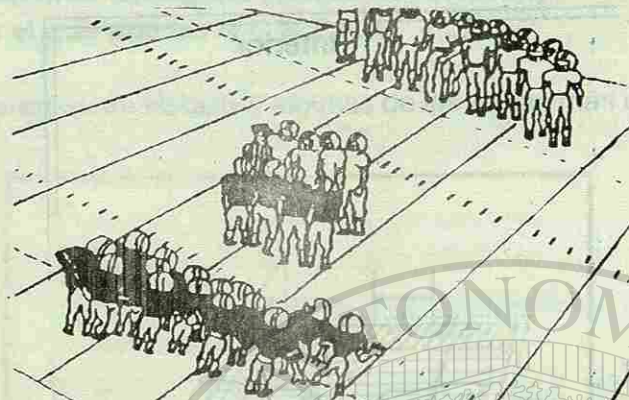


Zapatos deportivos.

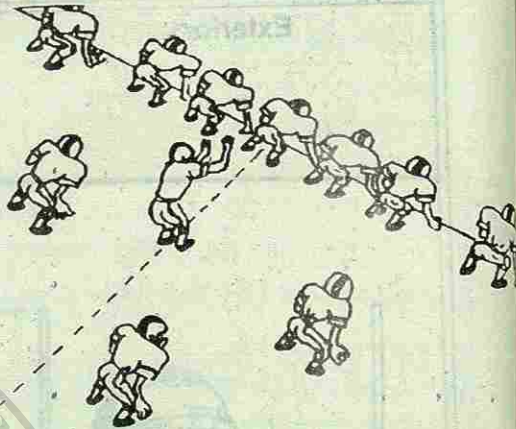


Rodilleras

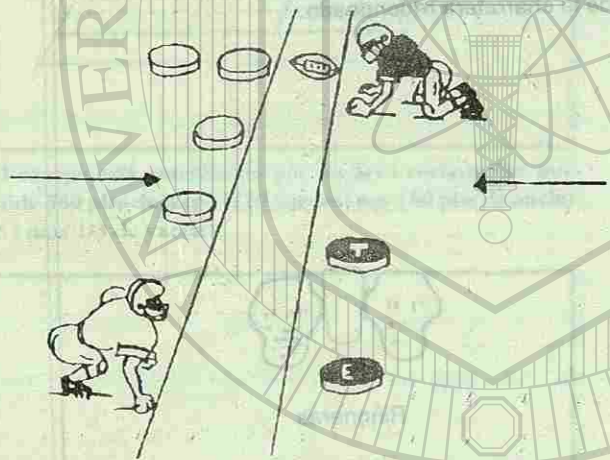
REGLAS



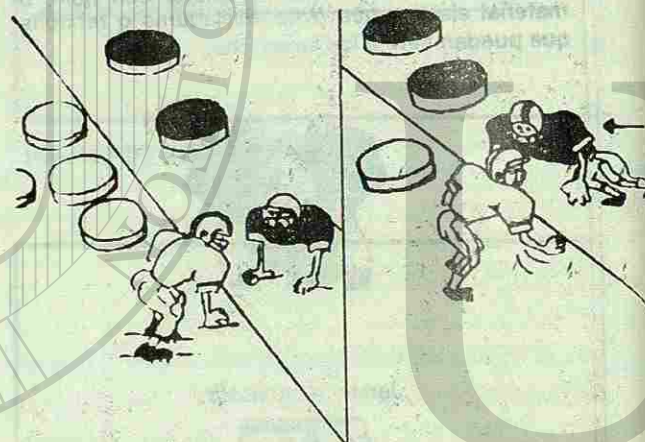
El número mínimo de jugadores que se deben presentar en la cancha del juego es de 22 hombres.



Dentro del campo de juego deben estar siempre 11 jugadores por equipo. (Los nombres más usuales de la ofensiva con sus números)



La zona neutral es el espacio entre las dos líneas de golpeo cuando el balón está listo para juego.



El # 71 ha cometido falta al levantar su mano.



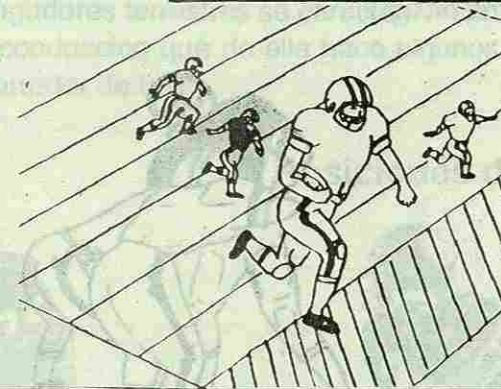
Falta de un jugador defensivo que hizo movimiento ilegal de salida en falso y falta del B70. Castiguese en el orden de sucesión.



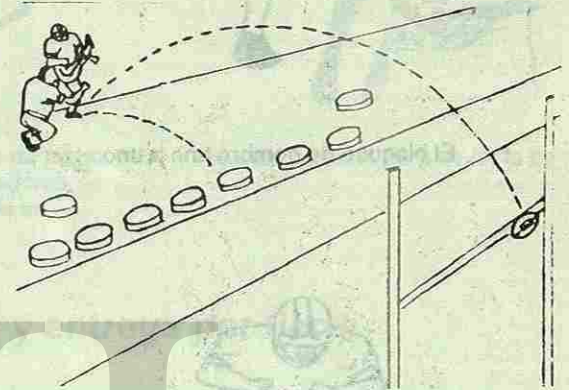
Pa:arse la línea sucede cuando un jugador ofensivo está dentro o más allá de la zona neutral cuando el centro toca el balón.

Formas de Anotaciones

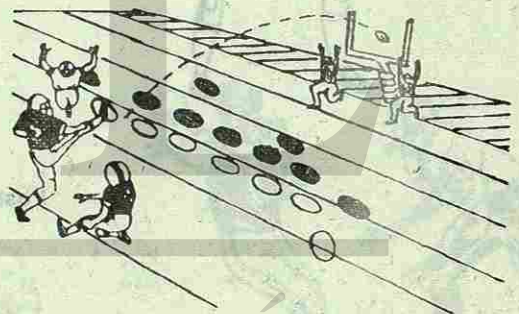
6 puntos



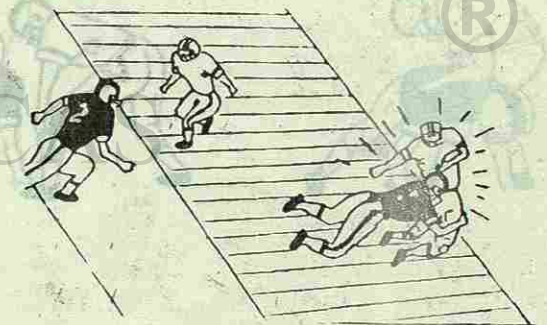
Punto extra de un punto (por patada) o de 2 puntos por pase o corrida. (Sale de la yarda 3)



Gol de campo de 3 puntos. Puede ser intentado desde cualquier parte del campo de juego.



Safety. Tomar al ofensivo dentro de sus diagonales (2 puntos)



Técnicas ofensivas



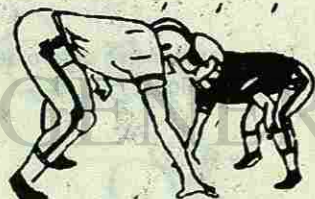
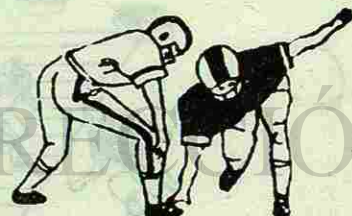
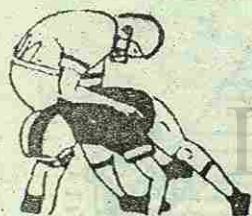
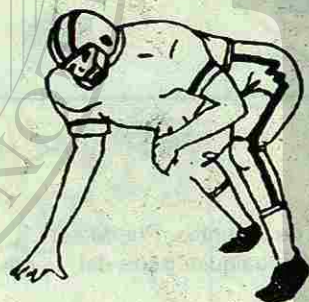
El bloqueo de hombro uno a uno.



La bloqueada dos contra uno.



Postura ofensiva.



Técnica del linero ofensivo para el bloqueo Reach.

Técnicas del Corredor

Los jugadores terrestres se caracterizan en que el equipo ofensivo trata de avanzar la pelota mediante la conducción que de ella hace algunos de los jugadores, por lo general integrantes del (backfield) corredor de bola.

Posiciones del Receptor



Recepción del balón.



El receptor toma la entrega de mano mientras observa a los jugadores defensivos en el área donde se elevará.

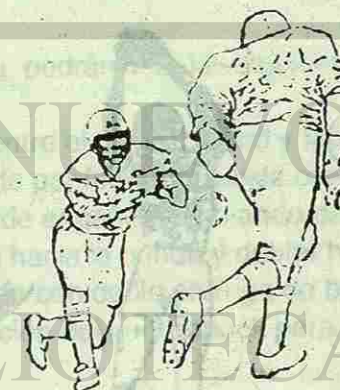


Posición correcta para llevar la pelota.

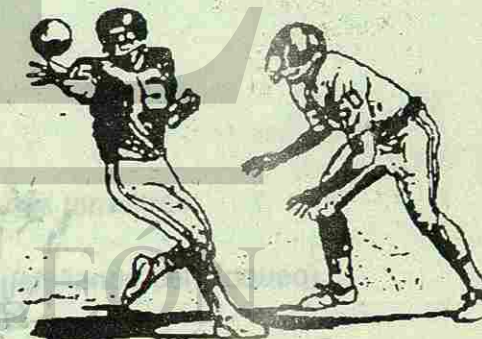
Movimientos de recepción y entrega por tierra



Dominio (Hand-off)



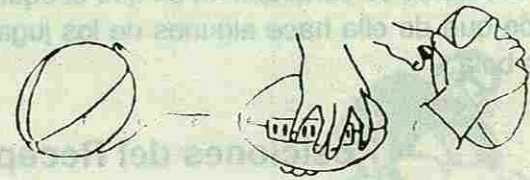
Pitch-off



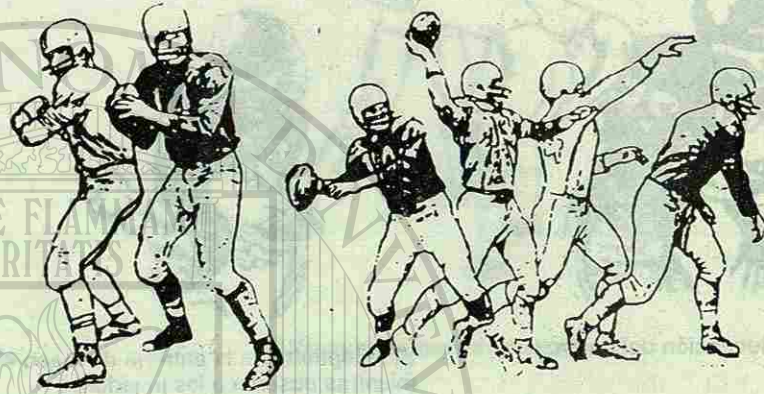
Jugada opcional del Quarterback: Pase.

Técnicas de Pase

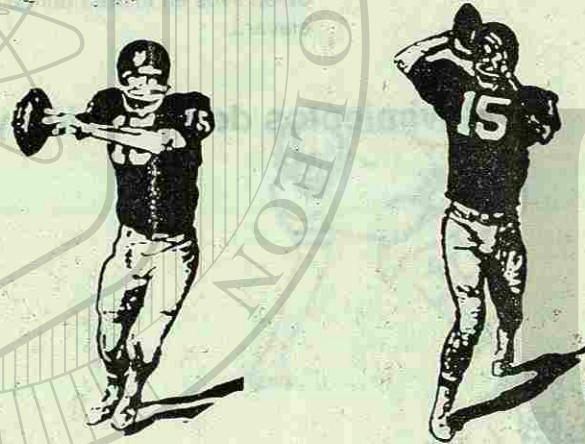
Forma de tomar la pelota para efectuar un pase.



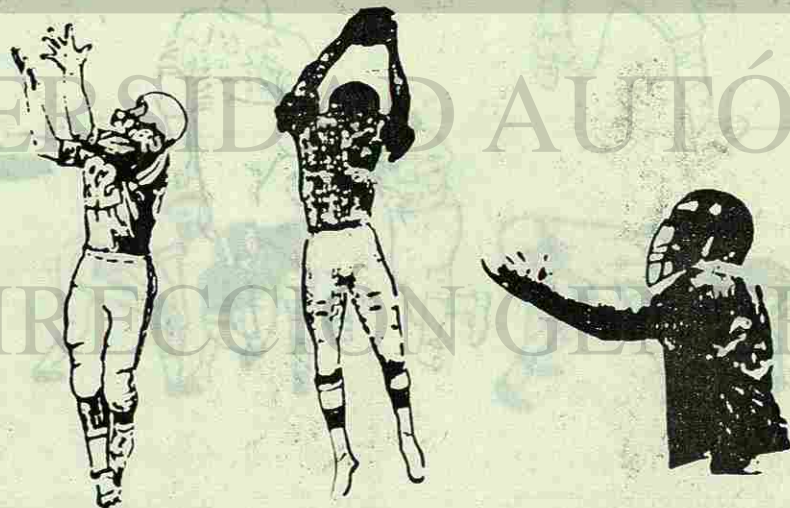
Después de soltar el balón, la mano deberá estar al frente, a la altura del hombro y con la palma hacia el suelo.



El pase sobre la carrera. Giro hacia el campo enemigo para pasar la pelota.



RECEPTORES



Por detrás:

Por arriba

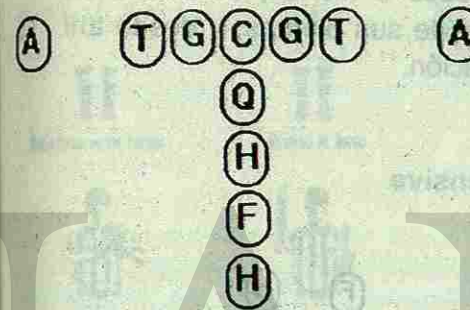
Por abajo

Estrategias ofensivas

El equipo ofensivo es el que tiene posesión del balón y derecho a iniciar las jugadas a través de un "centro", que es la acción de entregar la pelota desde el suelo.

Este equipo ofensivo podrá avanzar hasta las diagonales contrarias por aire o por tierra en el cual tendrá 4 oportunidades para rebasar 10 yardas hasta la anotación o de lo contrario entregará la pelota al equipo enemigo.

Es obligatorio tener 7 hombres como mínimo en línea de "scrimmage" y el resto detrás. Daremos 2 formaciones de la ofensiva más usuales.



FORMACION "I"

A= ALA
T= TACKLE
G= GUARDIA
C= CENTRO
Q= QUARTER BACK
H= HALF BACK
F= FULL BACK



FORMACION "WISH BONE"

(Hueso de la buena suerte)

Si la estrategia es por tierra, podrán usar las siguientes jugadas terrestres:

- Directa (corrida entre el centro, guard y tackle, dependiendo del bloqueo).
- Off-Tackle (corrida por fuera del tackle ofensivo).
- Counter (corrida de engaño, cambiando de dirección).
- End-run (corrida hacia la banda y doblar hacia el campo abierto).
- Reversible (corrida con doble entrega de balón, antes de cruzar la línea).
- Opción (coordinación del quarterback para entregarla o correrla el mismo).

Si la estrategia es por aire, podrá usar las jugadas de pase siguiente:

- Drup-back o con el Q.B. echándose hacia atrás.
- Play-action o pase con engaño de jugada por tierra.
- Roll-out o pase corriendo hacia atrás.
- Screen-pass o pase pantalla.

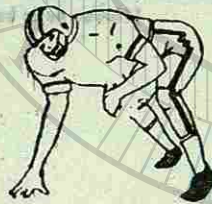
Técnicas defensivas

Los defensivos son los jugadores que evitarán que los ofensivos avancen. Podemos clasificarlos en: linieros, line-backers y backers profundos.

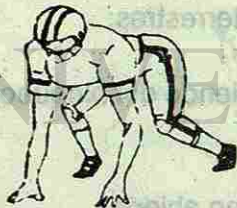
- a) Linieros (son los que se ubican sobre la línea de la defensiva).
- b) Line-backers (son los que están detrás de la línea).
- c) Backs profundos (son los que están todavía más atrás de la línea).



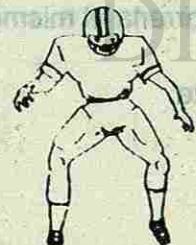
Posición de golpeo



Postura en tres puntos



Postura en cuatro puntos



Postura defensiva

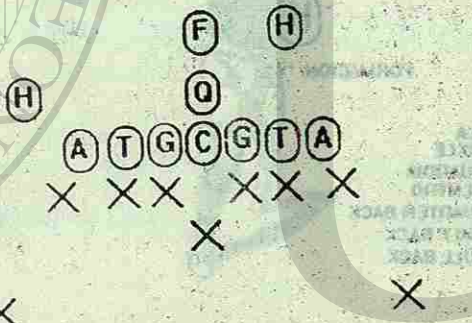
Distinto a los ofensivos, el número de linieros puede ser 4, 5, 6, 7, 8, etc. hasta 11 que son los máximos jugadores en la cancha.

Las acciones básicas de los linieros defensivos son: el contra bloqueo y el tackleo.

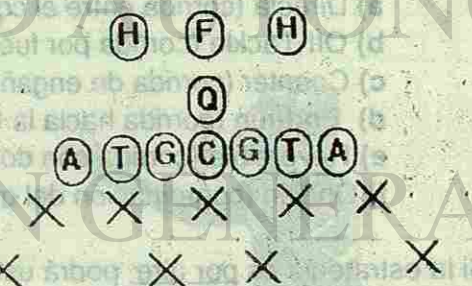
La primera de ellas constituye la antítesis del bloqueo ofensivo. La segunda (tackleo) se presenta cuando el defensivo llegue hasta el corredor de bola, donde podrá golpearlo (en forma reglamentaria), agarrarlo, encircularlo con brazos y derribarlo.

El defensivo jugando una técnica frontal al momento de "controlar" golpeará a su oponente con sus antebrazos o manos, tratándolo de mantenerlo lejos de sus piernas, y desde ahí controlar la situación.

Estrategia defensiva



X - Defensiva O - Ofensiva SISTEMA DEFENSIVO 6-1



X - Defensiva O - Ofensiva SISTEMA DEFENSIVO 5-4

Señales oficiales

hacerlas en grande
 todo señalamiento para sí sirve cada
 señal

Reglas de juego para el torneo de seis hombres ("Tochito")

En principio, son aplicables, en todo lo que proceda, la Reglamentación, así como el Código de Ética, contenidos en las Reglas vigentes en la *National Collegiate Athletic Association* (NCAA) de los Estados Unidos de Norteamérica, con las siguientes salvedades:

Los equipos:

Cada uno de los equipos deberá participar con seis jugadores. Es decir 6 a la ofensiva y 6 a la defensiva.

Terreno de juego:

El campo deberá medir 60 yardas de largo por 40 de ancho; además, deberá contar con zona de anotación en cada una de sus cabeceras, de 10 yardas de largo.

Longitudinalmente deberá dividirse en tres partes, mediante el trazado de líneas discontinuas, a 16 yardas de ambas líneas laterales o bandas, dejando un tercio central que mide 8 yardas de ancho; dentro de dicha área deberá colocarse siempre el balón para iniciar cualquier jugada.

En las líneas de las yardas 13 de ambos lados, deberá marcarse una cruz, en el área central, que será desde donde se pateará el kick-off. Además se marcarán con puntos las líneas de las yardas 3 y 8 de cada extremo, para intentar las jugadas extras (después de un touch-down) de uno y dos puntos, respectivamente. No habrá postes de goal y por lo tanto tampoco goles de campo.

Uniformes:

Los jugadores deberán usar camisetas "ajustadas", con números iguales, al frente y a la espalda, del 00 al 99. Si las camisetas son largas, deberán ir por dentro del short, mismo que también será ajustado, sin bolsas ni "presillas". Además deberán usar calcetas y zapatos deportivos.

Todos los jugadores deberán portar un pañuelo de 25 por 25 cms., de color contrastante

al short y planchado en forma de corbata, con una felpa adhesiva de 2 x 4 cms., vertical, el cual deberá ser fijado a una "contra" adherida a la cintura del short, en su parte trasera. El uso de otros accesorios colgantes, por ejemplo toallas, etc., se considerarán como pañuelo y tendrán los mismos efectos que éste.

Árbitros:

Los juegos serán conducidos por tres árbitros como mínimo:

- Referee, que se coloca detrás del equipo ofensivo;
- Juez de línea, en la línea de scrimmage; y
- Umpire, atrás del equipo defensivo.

El referee será la máxima autoridad en el campo, estando bajo su jurisdicción tanto los equipos como el público en general.

Para la aplicación de las presentes reglas se considera al equipo ofensivo como "Equipo A" y al defensivo como "Equipo B".

El Kick-off:

El Equipo B pateará de kick-off, con la ayuda de un tee si quisieran, desde la línea de la yarda 13 de su propio campo, no pudiendo rebasar dicha línea, antes de la patada, los compañeros del pateador (procedimiento ilegal).

El Equipo A deberá colocar por lo menos a tres jugadores, para recibir el kick-off, a 10 yardas del balón (procedimiento ilegal).

Si alguno de los tres jugadores bloquea la patada, se considerará bola muerta en ese lugar.

Después de cazar el balón, podrá realizarse cualquier número de pases, siempre y cuando sean atrasados.

6.- Equipo Ofensivo:

a) El Equipo A, en las jugadas de scrimmage, deberá colocar a tres jugadores dentro de

una franja de dos yardas detrás del balón (procedimiento ilegal).

- b) Se podrá correr el balón, a través de la línea de scrimmage, las veces que se desee.
- c) Todos los jugadores serán elegibles para recibir pases, atrasados o adelantados.
- d) El centro deberá ser hecho por un jugador de pié, que lanzará un pase atrasado a otro jugador, situado a un mínimo de 3 yardas del balón, con un movimiento rápido y continuo del brazo. Centrar con dos o más movimientos será castigado (procedimiento ilegal).
- e) Si al centrar el balón cae al suelo, será bola muerta y se pasará al siguiente down en el lugar donde se centró.
- f) Si al manejar el balón para efectuar una jugada, éste cae al suelo, se considerará como balón muerto y se pasará al siguiente down en el punto donde el balón cayó. No hay fumble.
- g) Rebasando el balón la línea de scrimmage, no se podrá tirar un pase hacia adelante.
- h) El Equipo A dispondrá de 25 segundos para poner en juego el balón, después de haber sido declarado listo para jugarse (procedimiento ilegal).
- i) La bola se considerará muerta, en los siguientes casos:
 - Cuando el balón o el corredor salen del campo.
 - Cuando se produce cualesquiera anotación.
 - En un pase incompleto (adelantado o atrasado).
 - Cuando se solicita tiempo fuera.
 - Cualquier silbatazo de los árbitros (aun inadvertido).

Desarrollo del Juego:

a) El Equipo A dispondrá de 4 oportunidades para completar un 1º y 10 o bien para anotar. En caso de que en cualquiera de sus primeras cuatro oportunidades logre el 1º y 10, se le concederán otras cuatro, pero únicamente para anotar. (no tendrá derecho a un segundo, 1º y 10). En caso de que el Equipo A iniciará la ofensiva dentro de su propia yarda 13, y el Equipo B cometiera algún castigo, entonces

si se le concederá al Equipo A una nueva oportunidad de 1º y 10.

- b) Si el Equipo A desea patear de despeje, deberá avisar a los árbitros y al Equipo B. En 4o. down deberá avisar si juega o patea.
- c) Sólo habrá un pase adelantado en cada down, que cruce la línea de scrimmage. Atrás de ella se podrá hacer cualquier número de pases.
- d) El jugador que conduce el balón no podrá colocar sus manos sobre el pañuelo con el fin de evitar que le sea quitado (cinco yardas desde el punto de la falta). Igualmente será castigado si evita intencionalmente con la mano, que el pañuelo le sea quitado.
- e) Cuando al corredor de bola le es desprendido el pañuelo por un defensivo, se considerará como tackleado y la jugada terminará.

8.- Equipo Defensivo:

- a) Los jugadores del Equipo B, cuando le quitan el pañuelo al corredor de bola, deberán levantarlo y tratar de no moverse de su lugar. El pañuelo deberá ser entregado a un árbitro o a algún jugador del Equipo A, y en el último de los casos dejarlo sobre el terreno de juego. Lanzar el pañuelo en cualquier dirección o arrojarlo violentamente al suelo, será considerado como una conducta antideportiva.
- b) Si al corredor de bola se le cayera accidentalmente el pañuelo, únicamente con tocarlo de la cintura hacia abajo será suficiente para terminar la jugada; si a cualquier jugador ofensivo le quitan el pañuelo cuando ya no tiene en su poder el balón, podrá seguir participando en el desarrollo de la jugada, pero en caso de que vuelva a tomar posesión de la bola, bastará con tocarlo debajo de la cintura.
- c) Los jugadores defensivos no podrán quitar intencionalmente el pañuelo, a los jugadores

ofensivos que no traigan la pelota (procedimiento ilegal). Esto solo se permite cuando se realice un engaño entre dos ofensivos, y no se identifique rápidamente quien lleva el balón.

- d) No podrá participar en ninguna jugada, aquellos jugadores, ofensivos o defensivos, que no tengan el pañuelo en su lugar (se castigará con un tiempo fuera al equipo infractor; si ya no tuviere tiempos fuera, se castigará como procedimiento ilegal).
- e) Está prohibido zancadillar a un adversario.

Otras reglamentaciones:

- 1.- Cualquier tipo de golpe dado a un adversario será castigado como foul personal, pudiendo el agresor ser sancionado con la expulsión a criterio de los árbitros.
- 2.- El coach en jefe será responsable de la conducta de sus jugadores y demás personas que acompañen al equipo, incluyendo a sus seguidores o porra.
- 3.- En jugada de pase adelantado, será considerada como interferencia a la defensiva, el contactar o quitar el pañuelo al receptor antes de que éste tenga contacto con el balón; si el pase es incompleto, se le concederá al equipo ofensivo un 1º y 10, si tenía aún derecho a él; si no, se repetirá entonces el down en el punto de la interferencia.

Si el pañuelo se lo quitan antes de completar el pase, el receptor podrá avanzar hasta que lo toquen debajo de la cintura, y una aplicación de procedimiento ilegal se hará, desde el punto donde termine la jugada.

Si el pase es de 10 yardas o menos, se coloca el balón en el punto de foul y se repite el down; en caso de ser de más de 10 yardas se castigará con 10 yardas desde el punto donde se centró el balón y se repetirá el down.

- 4.- El juego tendrá una duración de 12 minutos de tiempo efectivo por cuatro, con descanso de 10 minutos al término del segundo.

- 5.- El reloj de juego se detendrá en los siguientes casos:

Cuando un jugador se encuentre lastimado, en cuyo caso deberá de salir por lo menos una jugada; éste tiempo se le cargará a los árbitros, excepto cuando suceda dentro de los dos últimos 2 minutos de cada medio, en que se le cargará al equipo al que pertenezca el jugador lastimado, a criterio de los árbitros.

Cuando se conceda tiempo fuera, se echará a andar el reloj, al momento del centro de la siguiente jugada.

- 6.- Cada equipo tendrá derecho a 3 tiempos fuera, de un minuto de duración, en cada medio; además, con la marca de los 2 minutos se concede tiempo fuera a ambas escuadras.

- 7.- Los coaches podrán solicitar una conferencia con los oficiales, cuando consideren que una aplicación de castigo esta equivocada; si se trata de un juicio de apreciación arbitral, no se le oirá.

Si la aclaración que hace el entrenador no procede, se le cargará un tiempo fuera al equipo y

si ya no tuviere, se le castigará con un procedimiento ilegal.

- 8.- No se podrá concluir ningún cuarto, si en la última jugada del mismo existe un castigo del Equipo B.

- 9.- El corredor de bola deberá evitar cualquier contacto físico con un adversario, al intentar avanzar el balón (foul personal).

- 10.- Cualquier contacto intencional de un jugador del Equipo B, a juicio de los oficiales, será castigado como conducta antideportiva.

- 11.- El corredor de bola no podrá ser sujetado con el fin de facilitar el quitarle el pañuelo. Esta acción se castigará como conducta antideportiva desde el punto de la falta y se repetirá el down.

- 12.- Cualquier castigo dentro de la yarda 10, se sancionará con la mitad de la distancia hacia la línea de goal del ofensor.

- 13.- El área del equipo será marcada entre las yardas 15 de cada lado del campo, y los integrantes de los equipos deberán estar a un mínimo de 2 yardas afuera de las líneas laterales o bandas.

- 14.- Si no existieren gradas, el público deberá situarse a una distancia mínima de 10 yardas de los límites del campo de juego.

- 15.- Al finalizar el juego, jugadores y coaches deberán saludar al adversario.

- 16.- Después de una anotación de safety, el balón será puesto en juego, mediante una patada de kick-off, por el equipo al que le anotaron, desde su propia yarda 13. La patada podrá ser de lugar o de despeje.

Castigos:

- 1.- Foules en bola viva de ambos equipos se anulan y se repite el down.

- 2.- Foules en bola muerta son aplicados separadamente y en el orden en que ocurrieron.

- 3.- Después de una anotación de touchdown, el equipo que anotó, tendrá derecho a intentar una jugada extra desde la yarda 3, que cuenta un punto si es exitosa, o desde la yarda 8, que vale 2 puntos.

- 4.- No existe ningún tipo de bloqueo o interferencia física entre adversarios.

- 5.- Se considera bloqueo la obstrucción o cruce de cualquier jugador ofensivo delante de un defensivo probable tackleador. Solo se permite dicho cruzamiento cuando se realiza un engaño con dicho jugador.

- 6.- Los castigos y sus penalizaciones son los siguientes:

CASTIGOS	YARDAS	PUNTO DE APLICACION
Retraso de juego	5	Lugar del centro
Centro ilegal	5	Lugar del centro
Off side	5	Lugar del centro
Procedimiento ilegal	5	Lugar del centro
Pase ilegal adelantado	5	Punto del foul y pérdida de down.
Interferencia ofensiva en pase	5	Lugar del centro y pérdida de down.
Pase tirado intencionalmente al suelo.	5	Punto del foul y pérdida de down.
Bloqueo u obstrucción	10	Lugar del centro. Pérdida down.
Holding o clipping	10	Lugar del centro. Repite down.
Zancadilla (tripping)	10	Lugar del centro. Repite down.
Foul personal	10	Punto del foul. Expulsión posible.
Conducta antideportiva	10	Lugar del centro, pérdida de down y expulsión si lo amerita.

Anotaciones:

TOUCHDOWN	6 puntos
JUGADA EXTRA	1 punto desde la yarda 3
JUGADA EXTRA	2 puntos sobre la yarda 8
SAFETY	2 puntos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

CAPITULO III.

PRIMEROS AUXILIOS

U A N L



CASTIGOS	YARDAS	PUNTO DE APLICACION
Retraso de juego	5	Lugar del centro
Centro ilegal	5	Lugar del centro
Off side	5	Lugar del centro
Procedimiento ilegal	5	Lugar del centro
Pase ilegal adelantado	5	Punto del foul y pérdida de down.
Interferencia ofensiva en pase	5	Lugar del centro y pérdida de down.
Pase tirado intencionalmente al suelo.	5	Punto del foul y pérdida de down.
Bloqueo u obstrucción	10	Lugar del centro. Pérdida down.
Holding o clipping	10	Lugar del centro. Repite down.
Zancadilla (tripping)	10	Lugar del centro. Repite down.
Foul personal	10	Punto del foul. Expulsión posible.
Conducta antideportiva	10	Lugar del centro, pérdida de down y expulsión si lo amerita.

Anotaciones:

TOUCHDOWN	6 puntos
JUGADA EXTRA	1 punto desde la yarda 3
JUGADA EXTRA	2 puntos sobre la yarda 8
SAFETY	2 puntos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

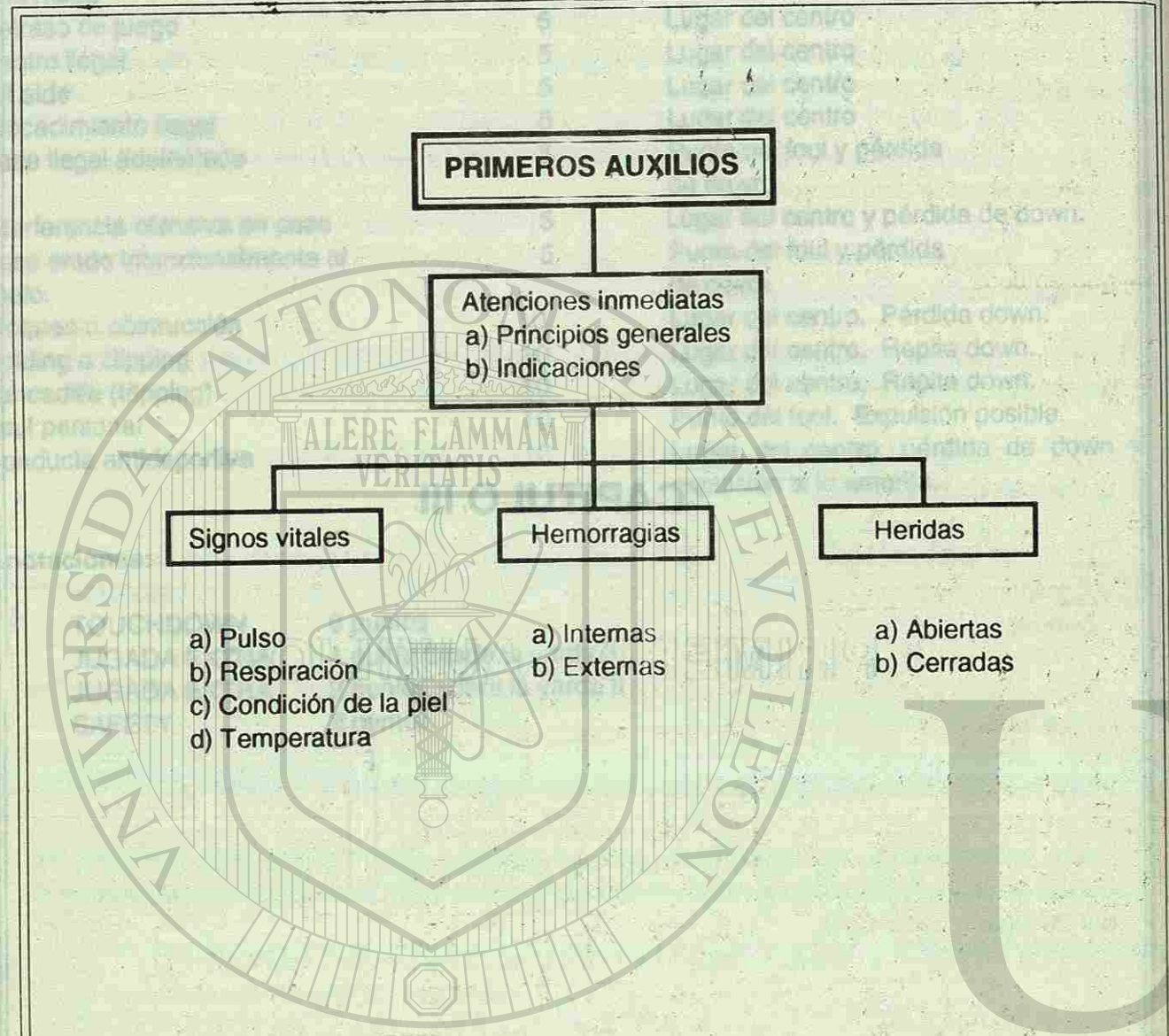
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

CAPITULO III

PRIMEROS AUXILIOS

U A N L





Trabajo de Investigación:

A) Shock
 RANDOLPH B) Resucitación cardiopulmonar (RCP)
 RUSSELL W. CUMLEY
 el libro de la salud

PRIMEROS AUXILIOS

1

Objetivo

Conocer y aplicar las medidas inmediatas de los primeros auxilios que le permitan prestar ayuda en casos de emergencia o de accidente de cualquier persona.

Metas

- Identificará los signos vitales de una persona realizando un escrito de una cuartilla.
- Realizará un esquema conceptual describiendo sus características, clasificación y medidas inmediatas de atención en las hemorragias.
- Realizará en una cartulina y por equipo las medidas de atención inmediata a cada uno de los tipos de heridas.
- Conocerá las indicaciones para realizar el trabajo de investigación de Primeros Auxilios Shock, Resucitación CardioPulmonar (RCP) realizando consulta bibliográfica en la biblioteca de su escuela.
- Elaborará lista de Instituciones que presenten los Primeros Auxilios con sus teléfonos, y se le pedirá lo coloquen en un lugar visible en su hogar.

Actividades prácticas:

- Aplicará en forma práctica la técnica para prestar las atenciones inmediatas de los Primeros Auxilios a una persona accidentada.
- Realizará una evaluación de una persona accidentada con hemorragia siguiendo los pasos del esquema que se presenta en el tema.

Introducción

En este capítulo se presentan las indicaciones que son necesarias para atender a personas que hayan sufrido algún accidente. Se consideran los principios generales de los primeros auxilios para tratar de minimizar las molestias, mantener cómoda a la persona y, en todo caso, no agravar más su situación. Como apoyo a las descripciones se presentarán tablas y diagramas que ayudan a seguir paso a paso las indicaciones.

Es conveniente que toda persona este capacitada lo mejor posible para brindar una ayuda eficiente cuando así sea necesario.

Cabe mencionar, que es de suma importancia conocer y estar capacitado para ser un prestador eficiente de primeros auxilios ya que no sabemos en que momento estemos frente a una persona accidentada, a la cual le podamos salvar la vida, o bien que alguien de nuestros compañeros nos ayuden a nosotros mismos en un momento necesitado.

Primeros Auxilios

Los primeros auxilios son las medidas de urgencia que se llevan a cabo cuando una persona ha sufrido un accidente o una enfermedad repentina, hasta que pueda recibir atención médica adecuada.

Un accidente es un acontecimiento independiente de la voluntad humana, provocado por una fuerza exterior que actúa rápidamente y que se manifiesta por daño corporal o mental.

Es conveniente que el mayor número posible de personas adquieran nociones de primeros auxilios para poder presentarlos en el momento necesario. Saber qué hacer, permite a veces salvar una vida, a menudo evita la agravación de la lesión, y siempre reduce el sufrimiento del accidentado. Además lo pone en las mejores condiciones para recibir el tratamiento definitivo.

Los objetivos de los primeros auxilios son:

- Salvar la vida.
- Impedir lesiones posteriores, esto quiere decir que si no sabemos qué hacer, es preferible no intervenir para evitar complicaciones.

Atenciones Inmediatas

Aunque cada tipo de accidente tiene un tratamiento especial, hay algunas medidas aplicadas a un gran número de ellos, que se estudiarán a continuación.

Lo primero que debe hacer la persona que va a impartir los primeros auxilios es conservar la calma y promover la llamada del médico.

- Debe alejar a las personas curiosas y mantener al paciente en una posición cómoda y adecuada.

- No se debe mover del sitio donde se encuentre a menos de que corra peligro de sufrir otra lesión; por ejemplo cuando hay un incendio.

- La posición que debe guardar la persona lesionada, es acostada sobre su espalda (decúbito dorsal), con la cabeza un poco más baja que el resto del cuerpo.

- Procédase siempre en primer lugar el tratamiento de aquellos trastornos o hemorragias. Damos enseguida una lista de primeros auxilios que pueden ser necesarios:

1. Descubre si el paciente se encuentra respirando o no. Si no lo está, comience de inmediato respiración artificial.
2. Si la respiración no ha sido afectada, ve si hay hemorragia; si es abundante, toma de inmediato medidas para detenerla.
3. Si la respiración no ha sido afectada y no hay hemorragia, busca signos de shock y fractura.
4. Si el paciente está consciente habla con él y averigua acerca de dolor y lesiones.
5. Si la lesión es grave manda a alguien a llamar a un médico y una ambulancia; si no hay nadie disponible tendrás que hacerlo tú mismo después de haberte ocupado de las medidas urgentes de primeros auxilios.

6. Afloja la ropa apretada, en especial el cuello y pretina o cinturón.

7. Trabaja rápidamente pero con cuidado, asegurándote de no mover huesos fracturados.

8. Si el paciente vomita, agáchale la cabeza y vuélvela a un lado para impedir aspiración.

9. Quita objetos sueltos, como dentaduras postizas, de la boca del sujeto inconsciente.

10. No trates de darle al sujeto inconsciente de beber.

11. No le des nada de beber al sujeto consciente hasta que te hayas asegurado de que no será necesaria una operación.

12. Mantén al paciente quieto y caliente, pero sin excederse en esto último pues puede aumentar el shock.

13. Aplica férulas a las fracturas antes de mover al paciente.

14. Si se sospecha fractura de columna vertebral, fija al paciente a una tabla dorsal antes de trasladarlo.

15. No incites ni permitas al paciente sentarse, ponerse de pie o caminar hasta que estés seguro de que puede hacerlo sin peligro.

Signos Vitales:

Al prestar primeros auxilios a una persona se deben observar los siguientes signos vitales: pulso, respiración y, si es indicado condición de la piel. Verifique estos signos aproximadamente cada 5 minutos mientras esperas la llegada del servicio médico de urgencia o mientras se transporta al lesionado a un hospital.

Pulso

Coloca las yemas de los dedos índice y cordial (no utilice el dedo pulgar porque éste tiene pulso propio) sobre el punto de pulso radial (o base del pulgar de la muñeca interna) o sobre el punto de pulso de la carótida (en el surco que está al lado de la manzana de Adán en el cuello). No palpés ambas arterias carótidas al mismo tiempo. No haga demasiada presión o de masaje excesivo en el área de la arteria carótida porque alterará el ritmo del corazón.

El pulso normal en reposo de los adultos es de 60 a 80 pulsaciones por minuto. En el caso de niños, es de 80 a 100; y en el caso de bebés, es de 100 a 140 pulsaciones por minuto.

PULSACIONES NORMALES

60 - 70	Hombres
70 - 80	Mujeres
80 - 90	Niños de más de 7 años
80 - 120	Niños de 1 a 7 años
110-130	Bebés

El pulso de los adultos, cuando es menor de 60 se considera lento o subnormal y se dice que hay presión baja. La presión de 80 a 100 se considera un incremento moderado, cuando tiende a 120 se dice que el pulso está acelerado. Entre 120 y 140 el pulso ya es agitado y más de 140 es muy agitado, significa presión alta.

Respiración

Durante el estudio primario, la preocupación principal es: "¿Respira la víctima?" Sin embargo, en el estudio secundario se determina el ritmo de la respiración.

Cuenta el número de respiraciones por minuto. Entre 12 y 20 respiraciones por minuto es normal para adultos en reposo y adolescentes. Hasta 30 respiraciones por minuto es normal en niños, y 40 es normal en bebés.

Cuando determine el ritmo de la respiración, está atento a los siguientes ruidos, por ejemplo:

- Un silbido o jadeo (vía aérea contraída)
- Un sonido de cacareo (vía aérea contraída)
- Un sonido de gorgoteo (líquido en la vía aérea).

Condición de la Piel

Se refiere a dos cosas:

* **Temperatura:** La temperatura del cuerpo se determina de manera más exacta con un termómetro. A menudo no se dispone de uno. Si este es el caso, determine aproximadamente cuál es la temperatura de la víctima colocando la palma de la mano sobre la frente de la víctima y la otra en su frente o en la de otra persona sana. Si la víctima tiene fiebre, debe sentir la diferencia.

SIGNIFICADO DE LAS TEMPERATURAS DEL CUERPO

	Centígrados (°C)
Condición grave	42.2°
	41.7
Condición crítica	41.1
	40.6
	40.0
Fiebre alta	39.4
	38.9
	38.3
Fiebre moderada	37.8
	37.2
Temperatura saludable (normal) en la boca	37.0
	36.7
Temperatura subnormal	36.1
	35.6
	35.0

* **Color:** El color de la piel, en especial en personas caucásicas, refleja la circulación bajo la piel y también la oxigenación. En personas de piel oscura, quizá esos cambios no sean evidentes en la piel, pero pueden evaluarse examinando las membranas mucosas (dentro de la boca, párpados interiores y matrices de las uñas). Si se contraen los vasos sanguíneos de la piel o disminuye el pulso, la piel se vuelve pálida, moteada o cianótica (sufrir una decoloración azulosa). Si se dilatan los vasos sanguíneos de la piel o aumenta la circulación sanguínea, la piel se torna caliente y rosada.

Hemorragias:

Una persona puede perder medio litro de sangre, sin que esto repercuta seriamente en su organismo (esta es la cantidad que se extrae regularmente a los donadores de sangre), si aumenta esta cantidad la persona puede caer en estado de shock.

Puede perderse sangre de arterias, venas o capilares. La mayoría de las hemorragias tienen que ver con más de un tipo de vaso sanguíneo. La sangre de las arterias es de color rojo brillante y sale de chorro. El sangrado arterial ocasiona la pérdida de sangre más rápida, es el más difícil de controlar y, en consecuencia, es el más peligroso.

La sangre de una vena fluye en forma sostenida y es de un color rojo más intenso. La sangre de los capilares escurre lentamente. Aunque cada vaso sanguíneo contiene sangre cuyo color difiere en tonos de rojo, una persona poco experimentada puede tener dificultad para detectar la diferencia. Los dos tipos básicos de hemorragia son la externa y la interna.

A) Hemorragia externa:

Este tipo de hemorragia tiene que ver con sangre visible que proviene de una herida. En la mayoría de los casos, el sangrado se detiene después de 5 a 10 minutos con los primeros auxilios apropiados.

Primeros Auxilios

La hemorragia puede controlarse o pararse mediante varios métodos. Estos se enuncian a continuación en el orden en que deben practicarse:

1. **Presión directa.** La mayoría de los casos de hemorragia externa pueden controlarse haciendo presión directa sobre la herida. Estos son los pasos a seguir para aplicar presión directa:

- Coloque una gasa esterilizada directamente sobre la herida y haga presión contra ella. Si no dispone de una gasa esterilizada, utilice un pañuelo, toalla o cualquier tela limpia.
- De ser posible, utilice guantes de hule látex o vinilo, o bien, emplee otros métodos (por ejemplo, otras capas de gasa o cinta adhesiva) para protegerse de la sangre de la víctima. Después de eso, lávate las manos con agua y jabón. Cuando no dispongas de gasas, guantes de hule látex y otros medios de protección y la rapidez de acción sea importante, coloca la mano y/o los dedos al descubierto sobre la herida y haz presión para detener el flujo de sangre.
- Aplica un vendaje de presión sobre la gasa y la herida para tener la libertad de prestar otros primeros auxilios. La gasa se mantiene mejor en su lugar con una venda, firmemente apretada sobre la gasa y arriba y por abajo del lugar de la herida.
- No retires la gasa una vez que se haya colocado porque puede volver a iniciarse el sangrado. Si una gasa queda empapada de sangre, aplica otra encima de la anterior y fija ambas en la herida.

e. Si no se detiene el sangrado, aplica más presión.

f. Después de detener la hemorragia, continúa ejerciendo presión con un vendaje.

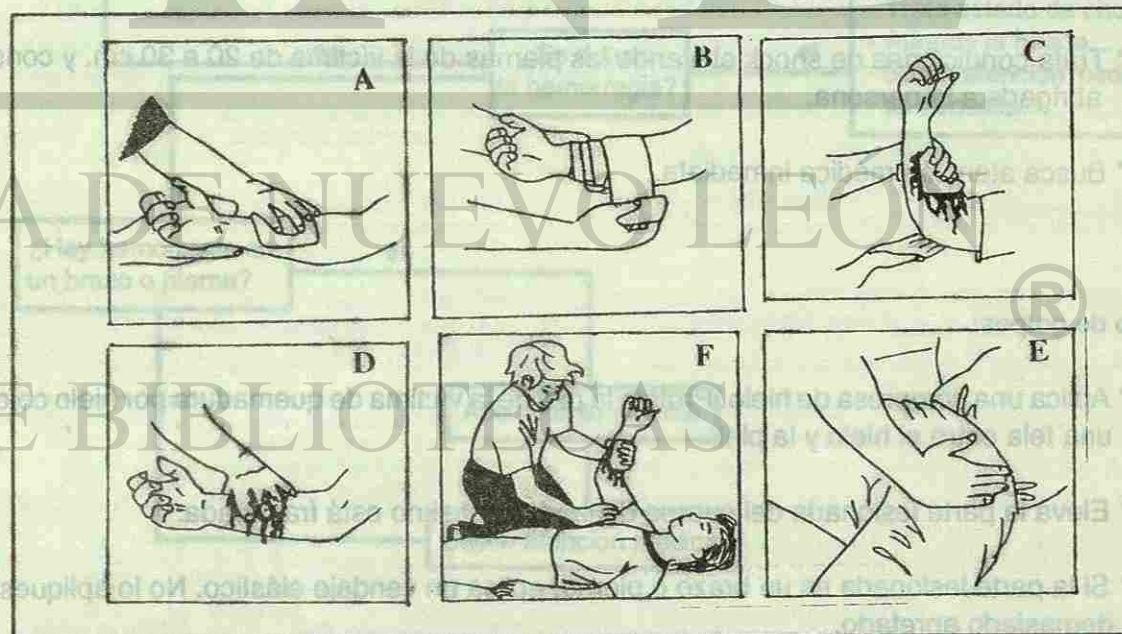
2. **Elevación.** Si persiste el sangrado, sigue aplicando presión directa sobre la herida y eleva la extremidad sobre el nivel del corazón. La elevación por sí sola no detendrá la hemorragia. La gravedad ayuda a reducir la presión sanguínea y, por tanto, aminora el sangrado para hacer posible la coagulación, no eleves una extremidad fracturada.

3. **Puntos de presión.** Si continúa el sangrado, aplica presión en un punto específico mientras continúas aplicando presión directa. El área de una herida puede estar abastecida por más de un vaso sanguíneo principal; así que el uso del punto de presión por sí solo rara vez basta para controlar una hemorragia severa.

Existe un punto de presión donde una arteria está próxima a la superficie de la piel, y donde ésta pasa cerca de un hueso contra el cual pueda comprimirse. Por lo general se recurre a dos lugares en ambos lados del cuerpo para controlar la mayoría de los casos de hemorragia externa. Ellos son el punto braquial del brazo y el punto femoral de la ingle.

El uso de puntos de presión requiere cierta habilidad de parte del prestador de los primeros auxilios. A menos que se conozca la ubicación exacta del punto de pulso, la técnica de los puntos de presión es inútil.

4. **Torniquete.** Rara vez, si es que alguna, se necesita aplicar torniquetes. Aplica un torniquete sólo como último recurso para salvar una vida cuando hayan fallado todos los otros métodos. Si se aplica, existen muchas posibilidades que la víctima pierda un brazo o pierna. Si lo aplicas, utiliza materiales anchos y planos (nunca una soga o alambre, y no lo aflojes). Además debes colocar una nota donde informes a qué hora se aplicó esta medida de primeros auxilios.



Atención a un accidentado que presenta hemorragia externa. A) Cubrir la herida con gasa y presionar firmemente. B) Aplicar un vendaje. C) Si la hemorragia es abundante, no perder ningún tiempo y aplicar presión de inmediato. D) Levantar la extremidad herida, sin dejar de hacer presión. Si la hemorragia continúa la circulación se puede interrumpir en: E) la arteria braquial, F) la arteria femoral.

B) Hemorragia interna:

La hemorragia interna ocurre cuando la piel no se abre, y por lo general no es visible.

Signos y síntomas:

- * Sangrado de la boca (vómito) o sangre en la orina.
- * Hemorragia no menstrual de la vagina.
- * Golpe o contusión.
- * Pulso acelerado.
- * Piel fría y húmeda.
- * Pupilas dilatadas.
- * Náuseas y vómito.
- * Abdomen adolorido, flácido, rígido, golpeado.
- * Costillas fracturadas o golpes en el pecho.

Primeros Auxilios

En caso de hemorragia interna severa:

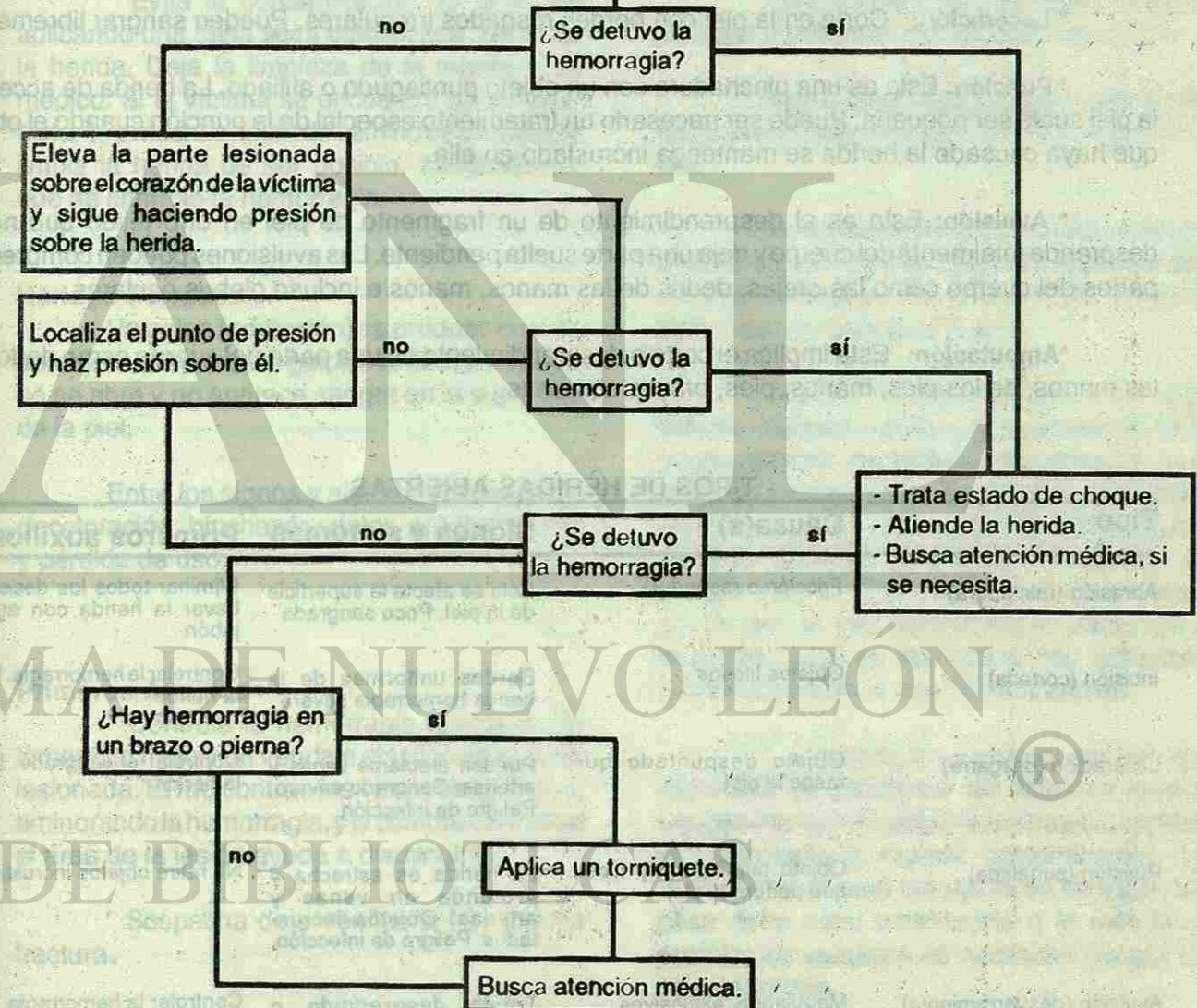
- * Vigila la respiración y el pulso.
- * Espera vómito. No des líquidos a la víctima. Si hay vómito mantén a la víctima apoyada sobre su costado para que haya drenaje.
- * Trata condiciones de shock elevando las piernas de la víctima de 20 a 30 cm. y conserva abrigada a la persona.
- * Busca atención médica inmediata.

En caso de golpes:

- * Aplica una compresa de hielo. Proteje la piel de la víctima de quemadura por hielo colocando una tela entre el hielo y la piel.
- * Eleva la parte lesionada del cuerpo de la víctima, si no está fracturada.
- * Si la parte lesionada es un brazo o pierna, aplica un vendaje elástico. No lo apliques demasiado apretado.

Localiza la fuente de la hemorragia.

- Aplica presión directa sobre la herida.
- Coloca una gasa estéril o la tela más limpia que encuentres.
- Si es posible, utiliza guantes de látex, gasas adicionales o cinta adhesiva plástica.
- No retires la primera gasa si está empapada en sangre, coloca otra sobre ella.
- No quites objetos encajados.



Heridas:

Las heridas se dividen en dos tipos: cerradas o abiertas. Una herida abierta tiene una rasgadura en la superficie de la piel con hemorragia visible. Una herida cerrada implica daño subcutáneo (o bajo la superficie de la piel). La piel no sufre rasgadura y no se ve sangrado.

Heridas abiertas:

Estos tipos de heridas implican daño en la piel, sangrado visible y posibilidad de infección.

Tipos de Heridas Abiertas:

* **Abrasión:** Piel raspada con pérdida parcial de la superficie de la piel. Tiene poco sangrado, pero puede ser muy dolorosa y grave si abarca un área grande o si entra materia extraña en ella.

* **Incisión:** La herida tiene bordes uniformes y sangra libremente. La cantidad de sangrado depende de la profundidad, ubicación y tamaño de la herida. Si la herida es profunda puede haber daño severo a músculos, nervios y tendones.

* **Laceración:** Corte en la piel con bordes rasgados irregulares. Pueden sangrar libremente.

* **Punción:** Esta es una pinchadura con un objeto puntiagudo o afilado. La herida de acceso a la piel suele ser pequeña. Puede ser necesario un tratamiento especial de la punción cuando el objeto que haya causado la herida se mantenga incrustado en ella.

* **Avulsión:** Esta es el desprendimiento de un fragmento de piel en otro tejido que no se desprenda totalmente del cuerpo y deja una parte suelta pendiente. Las avulsiones pueden comprender partes del cuerpo como las orejas, dedos de las manos, manos e incluso globos oculares.

* **Amputación:** Esta implica el corte o desprendimiento de una parte del cuerpo como dedos de las manos, de los pies, manos, pies, brazos o piernas.

TIPOS DE HERIDAS ABIERTAS

Tipo	Causa(s)	Signos y síntomas	Primeros auxilios
Abrasión (raspadura)	Fricción o raspadura	Sólo se afecta la superficie de la piel. Poco sangrado	Eliminar todos los desechos. Lavar la herida con agua y jabón
Incisión (cortada)	Objetos filosos	Bordes uniformes de la herida. Hemorragia severa	Controlar la hemorragia. Lavar la herida.
Laceración (desgarre)	Objeto despuntado que rasga la piel	Pueden afectarse venas y arterias. Sangrado severo. Peligro de infección.	Controlar el sangrado. Lavar la herida
Punción (puñalada)	Objeto puntiagudo y filoso que perfora la piel	La herida es estrecha y profunda en venas y arterias. Objetos incrustados. Peligro de infección.	No retire objetos incrustados.
Avulsión (desgarramiento)	Maquinaria, explosivos	Tejido desprendido o pendiente	Controlar la hemorragia.
Amputación		Hemorragia severa	Llevar la parte desprendida a un hospital.

Primeros Auxilios

* Quita la prenda de vestir que cubra la herida.

* Controla la hemorragia como ya se ha descrito.

* Controla la hemorragia aplicando presión mientras coloca una gasa esterilizada o tela limpia sobre toda la herida. Remítete a los pasos anteriores adecuados y a la sección que trata sobre la hemorragia.

* No extraigas un objeto incrustado (penetrante).

* Guarda la o las partes amputadas.

* Evita la contaminación de la herida aplicando una gasa seca esterilizada. No laves la herida. Deja la limpieza de la misma a un médico. Si la víctima se encuentra en un lugar distante a muchas horas de camino de un médico, limpia la herida de ser posible, asegurándote que se controle la hemorragia.

Heridas Cerradas

Un golpe (contusión) se produce cuando un objeto despuntado golpea el cuerpo. La piel no se abre y no aparece sangre en la superficie de la piel.

Entre los signos y síntomas se cuentan: decoloración, hinchazón, dolor, enrojecimiento y pérdida de uso.

Primeros Auxilios

* Controla la hemorragia aplicando de inmediato hielo y un vendaje elástico en la parte lesionada. El frío contrae los vasos sanguíneos, aminorando la hemorragia, y la compresión sobre el área de la lesión ayuda a disminuirla.

* Sospecha de y verifica si hay alguna fractura.

* Eleva la parte lesionada sobre el nivel del corazón de la víctima para disminuir la hinchazón y el dolor.

Cómo limpiar las heridas

En el caso de heridas menores (que no necesita atender un médico):

* Lávate las manos vigorosamente con agua y jabón.

* Utilizando una gasa esterilizada o una tela limpia empapada con agua y jabón, lava cuidadosamente los bordes de la herida. El peróxido de hidrógeno (solución al 3%) ayuda a eliminar sangre y coágulos (no ayuda a desinfectar la herida o a destruir bacterias, como muchos creen). Deben eliminarse cuerpos extraños (por ejemplo, polvo, arena) para evitar la infección y un aspecto de tatuaje cuando sane la herida.

* Lava la herida con grandes cantidades de agua y sécala con una gasa esterilizada.

* Podría frotarse alcohol como antiséptico en la piel intacta alrededor de la herida, no en ella.

* No apliques mercurio cromo, mertiolate o yodo en una herida. Estos productos matan pocas bacterias, pueden dañar la piel y muchas personas son alérgicas a ellos.

* Cubre la herida con una gasa esterilizada y una venda. Las gasas se necesitan principalmente durante las primeras 24 horas después de una lesión. En muchas cortadas es útil colocar una cinta adhesiva antiséptica. El vendaje no debe obstruir la entrada de aire porque podría retener la humedad desalojada por la piel, lo que fomentaría el desarrollo de bacterias. Una de las gasas "no adheribles" funciona bien en el caso de abrasiones.

* Las gasas y los vendajes son dos tipos diferentes de productos de primeros auxilios. Las gasas se aplican sobre la herida para controlar la hemorragia e impedir contaminación. Los vendajes sostienen las gasas en su lugar. Una gasa debe estar esterilizada o lo más limpia posible; los vendajes no necesitan cumplir con esta condición.

* Muchas personas optan por aplicarse un ungüento con antibióticos para heridas de la

piel. Si lo utiliza, aplique una pequeña cantidad sobre la herida y cúbrala con una gasa esterilizada. El antibiótico puede aplicarse varias veces al día. Se dispone de muchos protectores de heridas de la piel que contienen antibióticos.

* Si una herida sangra después que se aplica una gasa y ésta queda empapada, déjela colocada mientras sana la herida. Arrancar la costra suelta para cambiar la gasa retarda la cicatrización y aumenta la posibilidad que ocurra infección. Si debe quitarse una gasa, empápela con agua tibia o peróxido de hidrógeno para ayudar a suavizar la costra y quitar la gasa con facilidad.

* Si se humedece una gasa, cámbiala. Una gasa húmeda es un excelente medio para el desarrollo de bacterias. Las gasas secas deben cambiarse para dar un mejor aspecto.

ACTIVIDADES DEL CAPITULO

I.- Contesta las siguientes preguntas:

1.- Define los Primeros Auxilios.

2.- ¿Cuáles son los signos vitales que se deben atender al prestar los primeros auxilios?

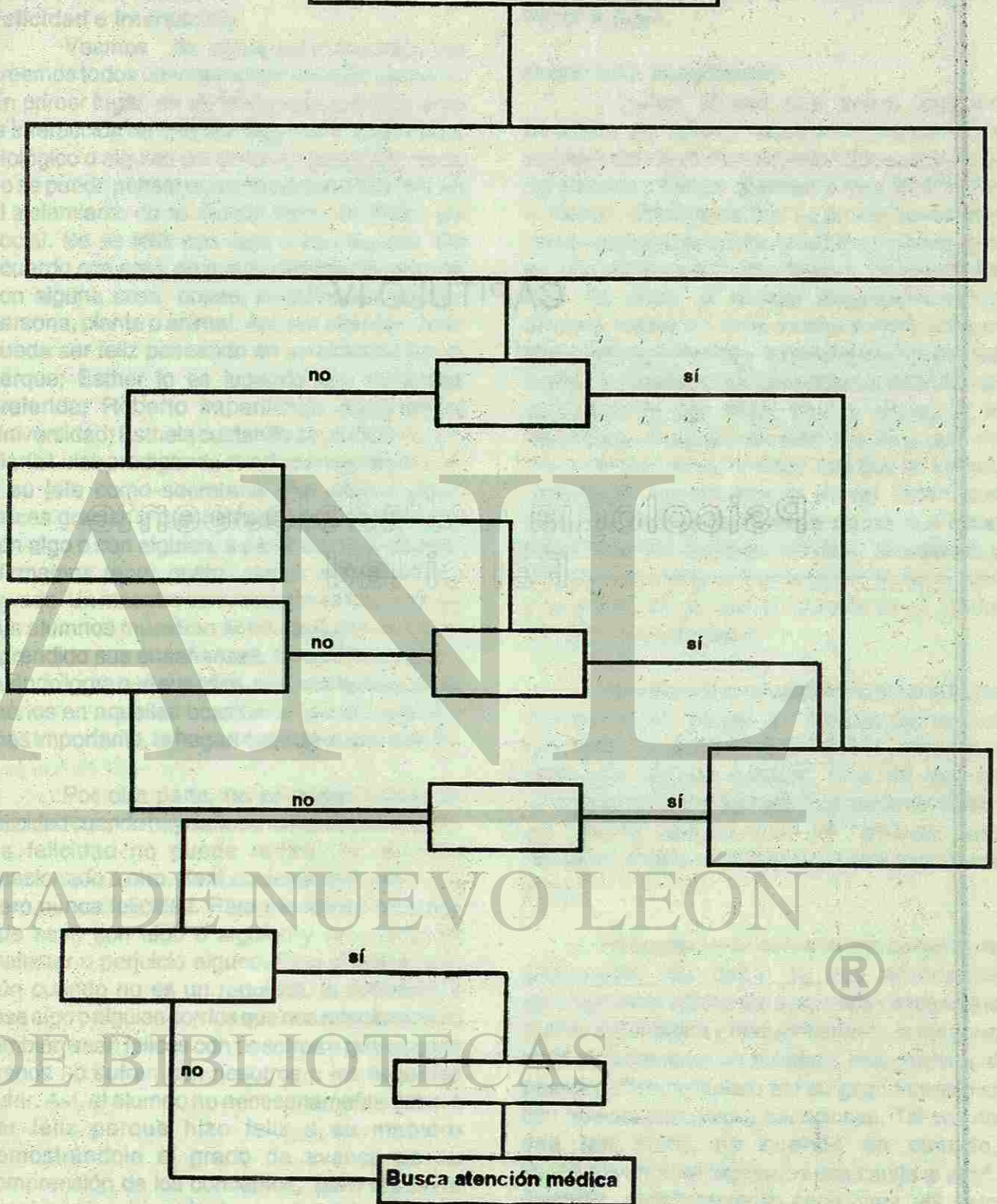
3.- ¿Cuáles son las medidas de atención en una hemorragia externa?

4.- ¿Cómo se clasifican las heridas?

5.- Menciona los tipos de heridas abiertas.

II.- Completa según la secuencia del diagrama.

Localiza la fuente de la hemorragia





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
ALERE FLAMMAM VERITATIS
CAPITULO IV
Psicología del adolescente
Felicidad

Psicología del Adolescente

Felicidad

¿Qué es la felicidad?

Felicidad e Interacción

Veamos de cerca este proceso que creemos todos conocer como felicidad humana. En primer lugar, es un fenómeno que ocurre en la interacción de uno con algo del mundo físico, biológico o alguien del contexto social. Es decir, no se puede pensar que una persona sea feliz en el aislamiento de su mundo físico, biológico y/o social. Se es feliz con algo o con alguien. De acuerdo con esto, se puede disfrutar la relación con alguna cosa, objeto, instrumento, sonido, persona, planta o animal. Así, por ejemplo, Juan puede ser feliz paseando en su bicicleta por el parque; Esther lo es jugando con su amiga preferida; Roberto impartiendo clase en la Universidad; Esthela cuidando su planta interior; María Luisa prodigando el indispensable servicio a su jefe como secretaria. Por tanto, somos felices gracias a que nos ponemos en contacto con algo o con alguien, a partir de cuya relación afirmamos tener gusto, placer, satisfacción o agrado. Un maestro con vocación es feliz cuando sus alumnos muestran firmes señales de haber aprendido sus enseñanzas. Una madre es feliz cuando logra que sus hijos, si no siempre, cuando menos en aquellas ocasiones que lo considere más importante, le hagan caso de lo que solicite.

Por otra parte, no se puede hablar de felicidad cuando hay daños o molestias a terceros. La felicidad no puede radicar en el daño ocasionado a otro. Será cualesquiera otra cosa, pero nunca felicidad. Para ser felices tenemos que serlo con algo o alguien y sin producirle malestar o perjuicio alguno. Esto significa que, aún cuando no es un requisito, la contraparte (ese algo o alguien con los que nos relacionamos) también sean felices con nosotros o que cuando menos no sufran con nosotros o les hagamos sufrir. Así, el alumno no necesariamente deberá ser feliz porque hizo feliz a su maestro demostrándole el grado de avance en su comprensión de los conceptos, pero ello no le ocasionará a él malestar o inconformidad. El maestro no puede ser feliz a costa del sufrimiento

del alumno, ni la madre con el enojo del hijo por hacer la tarea.

Felicidad e imaginación

Alguien afirmó que solos también podemos ser felices, recordando momentos y escenas donde vivimos experiencias sumamente agradables y fuimos realmente muy felices. Sin embargo, difícilmente eso se puede considerar como felicidad completa. Más bien diríamos que es comportamiento imaginativo parcialmente feliz. Es decir, el recrear imaginativamente sucesos felices no tiene mucho sentido porque hay muchas personas y cosas del mundo con las cuales nos podemos interrelacionar disfrutando intensamente con ellas, aquí y ahora. Si te comportas imaginativamente significa que no has enterrado a tus muertos. Los que se fueron, fallecieron literalmente o ya no están con nosotros, porque ahora otros gozan con ellos; tienen que ser llorados, velados, sepultados y olvidados. Es esta una orientación hacia el aquí y el ahora, de lo cual se constituye el futuro. Borrón y cuenta nueva.

Igualmente, si imaginamos escenas que nos producen placer de interacciones con personas o cosas, acontecimientos que realmente no han pasado, también eso es comportamiento imaginativo parcialmente feliz. Ello implica una carencia de habilidad para disfrutar exitosamente con lo que tenemos ahora y aquí.

Probablemente esto sea una cuestión de proporción. Es decir, lo que afirmamos anteriormente valdría para aquellos casos en los cuales sistemática y frecuentemente la persona viaja aisladamente en términos imaginativos al pasado, obstaculizando así su gozo interactivo con nuevas personas y situaciones. Tal vez no sea tan inútil, de cuando en cuando, imaginativamente "echamos una canita al aire". Además, definitivamente sería muy útil esto cuando recordamos vivamente escenas placenteras experimentadas junto con otras

personas, para realzar vínculos, como soportes adicionales de nuestra relación con ellos. No como recordatorios de tiempos idos, inmejorablemente vividos y difícilmente superables actualmente. No es cierto que todo tiempo pasado fue mejor.

Ahora bien, hasta aquí podemos resumir diciendo que la felicidad humana es una satisfacción o agrado referidos por una persona en interacción con su medio circundante físico, biológico y/o social, sin perjuicio o daño alguno de éste último.

Aprende a valorarte en forma equilibrada:

Concepto de sí mismo y conflicto

Una fuente común de disgusto y generadora de conflictos en la interrelación con los demás y en el establecimiento adecuado del concepto de uno mismo (la imagen que uno tiene de sí mismo) es la carencia de una autovaloración equitativa.

Generalmente tendemos a sobrevalorarnos. Enfatizamos nuestras virtudes y somos expertos o especialistas en todo o en casi todo. Aunque también exageramos nuestras deficiencias y somos unos inútiles y buenos para nada, que nada nos sale bien, ni creemos que alguna vez hagamos algo adecuadamente. Es necesario adquirir un patrón de interacción con nosotros mismos que equilibre la balanza. No podemos ser buenos o excelentes en todo. En algunas cosas sí lo seremos, obviamente, pero es imposible ser "todólogos" eficientes y hay que aceptarlo de buena gana, sin rencores o amarguras, con realismo y buena disposición.

Tampoco podemos ser malos o pésimos en todo. Seguramente habrá algunas actividades que sí nos salen horripilantemente mal, pero no todas. Necesitamos aceptar que sí haremos de cuando en cuando algo muy mal, pero ni modo, no se va a acabar el mundo por eso.

Aprender a valorarnos en forma justa implica aceptar lo que somos integralmente, como un todo que funciona al unísono y en concierto con lo viviente de éste mundo y del universo. No significa aceptación pasiva de

nuestras deficiencias, sino el reconocimiento real de las mismas como partes de nosotros mismos, para desarrollar un plan que nos permita con seguridad reducirlas o eliminarlas. Pero, antes que nada, debemos encontrarlas y aceptarlas como nuestras. Ni tampoco quiere decir que nos conformaremos con el deleite de observar aquello que hacemos relativamente bien, porque estamos en transformación continua y hemos de formar parte importante, racional, dentro de dicha evolución, especificando hacia dónde vamos.

Arrepentimiento y reproche

Nunca te arrepientas de lo que hiciste. Eso era lo indicado en ese momento y bajo las circunstancias prevalecientes. Posteriormente, a la luz de otra información, desconocida, inadvertida o subestimada en aquella ocasión, tal acción se evalúe como errónea. Pero eso no significa que debamos arrepentimos. En todo caso implica retomar experiencia para emplearla exitosamente en la toma de decisiones actual y futura.

No podemos transformar el pasado y hemos de aceptarlo. Podemos cambiar el presente y hay que estar alertas para hacerlo lo mejor posible, en base a los recursos con los cuales cuenta uno. Si insistimos en que no debimos haber hecho tal o cual cosa, que eso provocó el infortunio actual nuestro, que la suerte nos sonreiría ahora de haber realizado algo diferente, todas esas son verbalizaciones negativas de desprecio y reproche hacia uno mismo que solamente nos inmovilizan en el pasado e impiden desarrollarnos óptimamente aquí y ahora. No volteemos hacia atrás para recriminarnos, sino para utilizar esa información como elemento valioso normativo de nuestro pensar y actuar en el ahora y aquí.

Amor y mundo

Ni somos más importantes que la mosca prieta zumbona que a veces no nos deja en paz o la cigarra de agradable canto en verano, ni ellas son más valiosas que nosotros. Ellas y nosotros formamos parte fundamental de una coherencia y organización invisibles del universo. Por eso mismo no hemos de destruir la vida ni las cosas a nuestro alrededor. Al apreciar y querer lo que nos rodea, por más pequeño, inservible,

sin sentido, artificial o extraño que nos parezca, estaremos autoevaluándonos justamente, amándonos y fortificándonos. La silla, la mesa, el escritorio, la máquina de escribir, todos ellos tienen su razón de ser y hemos de tratarlos bien para conservarlos en beneficio nuestro y el de los demás, demostrando así autovaloración adecuada.

Individuación y sociedad

En el proceso de individuación, entendido como la adquisición de patrones de pensamiento, sentimientos, imagen de sí mismo e ideas sobre el mundo y la vida; en ese importante trayecto de la separación de uno de los demás y de las cosas, como autoafirmación de lo que somos, en términos independientes, generalmente se nos olvida que debemos más a los otros que han influido, influyen e influirán hasta el momento en que muramos, de lo que aceptamos o estamos dispuestos a reconocer.

No nos agrada pensar que somos afectados fuertemente por el otro. Decimos: ésta es mi opinión, esto es lo que voy a hacer, a fin de cuentas ya lo decidí y yo soy yo. A diferencia de lo que comúnmente se cree, somos gracias a los otros y en gran parte subsistimos como somos por ellos. Incluso, los mejores aportes de conocimiento o artísticos, llevan la huella de la influencia social. Todos y cada uno de nosotros somos seres eminentemente sociales, representantes en algún grado de la maravillosa historia de la humanidad, con todas sus vicisitudes de triunfos y derrotas, injusticias e ignorancia, saber científico y avance artístico. El otro vive en nosotros. Al incorporar este hecho, la modestia nos guiará como norma y podremos así apreciar mejor, aceptando al otro como un formador valioso de lo que somos y a la vez descubriendo que también somos importantes moldeadores de los demás. Los primeros formadores de uno, obviamente, son históricamente los padres, hermanos, amigos y vecinos, amén de parientes cercanos. Posteriormente, se agregan otros medios de influencia, pero todos con el innegable y esplendoroso sello del hombre. En suma: estamos hechos por el otro y participamos decisivamente también en su constitución. Por tanto, apreciamos en alto grado lo que somos y

valoremos firmemente a los demás, sin distinguirlas ni discriminaciones de edad, sexo, educación, economía o religión.

Más amor y más mundo

Precisamente, en relación al modo de intercambio con los recursos económicos, materiales y humanos a los cuales tenemos acceso, es necesario considerar lo siguiente. Las cosas, los objetos inanimados, son sólo eso: objetos; por más valiosos económicamente que puedan ser, no dejan de tener esas características físicas. Lo mismo se puede afirmar del dinero. Por más cantidad que se posea, en sí no significa nada, más que su múltiple valor de intercambio; podemos cambiarlo por muchas cosas. Sin embargo, al entrar en contacto con las personas que nos rodean, ya pasamos a otro campo. Lo primero, objetos y dinero, necesariamente serán instrumentos siempre al servicio del hombre y al aumento en la calidad de su vida. Atesorarlos en sí mismos no tiene sentido alguno. Utilizarlos para mejorar la vida del hombre implica un uso racional, inteligente y civilizado. Busquemos estar bien con el hombre aún cuando no poseamos bienestar material y económico; y si tenemos esto último, participemos de ello a los que no lo tienen. Por ejemplo, si tengo varias camisas, pantalones y zapatos que ya no uso ¿por qué no los proporciono a organizaciones que distribuyen estos medios gratuitamente, a gente necesitada? ¿Por qué he de seguir acumulando objetos que me fueron útiles, pero ya no lo son? ¿Por qué no me desprendo de ellos, sabiendo que van a parar a manos de quienes realmente los necesitan? Aquí es donde vamos a encontrar la respuesta a si somos solidarios y queremos al otro como a nosotros mismos. Si alguien tocara a mi puerta por alimento y no le diera, he de contestarme ¿qué ha sido de mí como ser humano? Estos comentarios no implican el nivel religioso de la creencia en lo sobrenatural o la aceptación de dogmas de fe, sino tienen que ver con el tipo de vida y organización social que genera mayor felicidad. Definitivamente, al desprendemos de aquello que es material o económico, llevando bienestar al otro, generamos felicidad en él y en nosotros. ¿Me producirá acaso felicidad el cerrar oídos y ojos a las súplicas y solicitudes del hermano en desgracia? Y no es que haya necesariamente una fuerza

todopoderosa e intangible, creadora de nosotros y el universo, que nos recompensará en otra vida con deleites sin fin y sufrimientos interminables en caso contrario. No, estamos hablando del otro, como de aquél que vive aquí, en este mundo y que desafortunadamente mal come, viste muy apenas y no posee un pedazo propio de tierra ni para ser sepultado.

Para ser felices tendremos que recomendar una vida íntegra, sencilla y carente de soberbia y desdén. Lo superfluo tendrá que ser abandonado. Todo aquello que esté de más y no agregue verdadera calidad a nuestra vida. En alimentos ¿por qué he de ingerir más de lo necesario?; tengo que aprender a no comer de más.

En la ropa, ¿por qué tengo que comprar nueva y más? El coche que poseo todavía me sirve y no tengo necesidad de adquirir otro más moderno. Hay que desprendernos de lo accesorio y acudir a lo básico. ¿Desde cuando no platico con mi padre? ¿Desde cuando no le pregunto cómo era de joven y qué recuerda con más alegría? ¿Desde cuando no cargo en brazos a mi hijo más pequeño? ¿Cuánto hace que le dije a mi mejor amigo que le agradecía todo lo que había hecho por mí? ¿Cuándo fue la última vez que le dije a mi novia, amiga o esposa que la quería mucho? Hay que enfatizar la calidad de las interacciones en las cuales nos involucramos. No debemos conformarnos con los cambios superficiales de los objetos o instrumentos, a través de los cuales obtenemos una falsa felicidad. Necesitamos buscar la felicidad mediante el aumento en la calidad de la interacción con todo lo que nos rodea, inanimado o no. Debemos poner todo lo que esté de nuestra parte en cada momento de interacción con algo o alguien, como si fuera la última vez que lo hiciéramos o viviéramos. Como si ya no fuéramos a vivir más. Aprendamos a disfrutar cada instante que vivimos, a obtener lo mejor de la situación, dando lo mejor también de nosotros mismos, preocupándonos por aquello que realmente vale la pena. El egoísmo no es más que la falta de preocupación por el bienestar de los demás. Si me afano por mí mismo los demás me importan un comino, no estoy en el camino de ser feliz. Claro que también debo satisfacer mis

necesidades para ser útil a los demás, pero no en una desvinculación constante de los otros, aislándome y alejándome de ellos.

Poder y autoestima

¿Qué es el poder? ¿Poder qué? Estar en la posibilidad de ordenar a los demás que hagan algo o cambiar una situación, puede considerarse como tener poder. Por ejemplo, los padres tienen poder sobre las vidas de sus hijos, sobre todo cuando son pequeños o no alcanzan todavía la adolescencia o el estado de adultos, manda sobre ellos, pueden ordenar que hagan tal o cual cosa o que dejen de hacerla. Los maestros ejercen su influencia deliberadamente sobre sus alumnos y también disponen que realicen tales o cuales actividades de estudio o de prácticas académicas. El jefe de departamento tiene bajo su mando a un conjunto de empleados que le obedecen sus órdenes, siempre y cuando se refieran a las labores para las que fueron contratados. El director de escuela manda sobre maestros y alumnos que realicen los exámenes en determinada fecha, por ejemplo.

Muchas veces, el poder transforma a las personas que lo ejercen como si consideraran tener derecho a él y los demás no, creen que por poseerlo son mejores que otros y que siempre lo tendrán; portanto, actúan en bastantes ocasiones en contra de los derechos de aquellos a quienes deberían beneficiar con sus decisiones. Además, la autoestima que genera el tener poder probablemente sea desvirtuada y carente de sustento real y objetivo. Se encuentran en un círculo vicioso. Tengo poder porque soy mejor que los demás y al tenerlo soy efectivamente mejor que los otros. Pero, lo cierto es que quien tiene poder llega a obtenerlo muchas veces por circunstancias azarosas y no por méritos y al poseerlo no adquiere mágicamente mayores virtudes.

Mi autoestima deberá fundamentarse más objetivamente en el juicio social, en forma amplia y uniforme, cuando se me califique como útil para los otros, independientemente de mis títulos y poderes temporales. Si tengo poder he de recordar que tal vez lo adquirí debido a un conjunto circunstancial de factores que me señaló a mí y no porque necesariamente fuera el más

indicado; que el tiempo pasará inevitablemente, depojándome de él y que debo aprovechar la situación para trabajar más y mejor y desempeñar la función a favor de aquellos a quienes mis decisiones puedan afectar.

Precisa y clarifica qué es lo que quieres hacer y cómo lo vas a lograr

Se puede ser feliz sin buscarlo deliberadamente y se puede afirmar así que a veces somos felices accidentalmente, de chiripa o sin quererlo. Sin embargo, definitivamente, la mayor parte de las veces debemos estar claros en lo que buscamos, lo que deseamos, contestamos sin ambigüedades qué es aquello que necesitamos hacer para alcanzar la felicidad.

Roles sociales y felicidad

Como estamos inmersos necesaria e inevitablemente en un círculo social, a través del cual evolucionamos como personas a lo largo de nuestra vida, entonces lo más adecuado sería obtener la felicidad mediante el desempeño apropiado de los roles que nos toca jugar. Si somos amas de casa, hay una precisión meridiana en las actividades que hemos de realizar diariamente para desenvolvernos exitosamente, en el sentido de que los evaluadores de nuestro trabajo lo consideran así (los hijos, el esposo, la madre, la suegra, los vecinos). De acuerdo con esto, se requiere formular sin oscuridad alguna qué es lo que se espera de nosotros en todos y cada uno de los papeles que tenemos asignados en las diferentes constelaciones sociales donde nos movemos. Esto es básico, de principal importancia, porque si no sabemos lo que hay que hacer, ¿cómo podemos instrumentar o emplear algunos procedimientos para lograr lo que pretendemos?, ya que ni nosotros sabemos lo que buscamos. Primero es lo que debemos hacer, queremos realizar o pretendemos ejecutar. Luego, ¿cómo vamos a hacerlo?. Teniendo lo primero, fácilmente se puede poner en operación lo segundo.

Actividades y retroalimentación

Para facilitar las cosas y ayudarnos a mejor realizar las actividades de nuestros papeles sociales, podemos escribir las diferentes acciones, cuándo y dónde y su orden

correspondiente, a través de un día ordinario. Los efectos del entorno o medio circundante, producido por nuestras actividades, ejercerán una influencia determinante sobre la calidad y frecuencia de nuestras realizaciones. Lo más probable es que nuestra infelicidad esté correlacionada con un pobre o bajo rendimiento de nuestras funciones varias. Al mejorar nuestros desempeños, difícilmente los medios físico y social serán insensibles a nuestros cambios. Por ejemplo, si como padres de familia aclaramos nuestras actividades, tales como sacar a pasear a la familia cuando menos una vez por semana (a parque público de diversiones, a los juegos electrónicos o mecánicos o al cine a los niños; a comer o cenar, a bailar o simplemente a pasear a la esposa); contestar del mejor modo posible y con interés las preguntas de los hijos, cooperando con ellos en la realización efectiva de sus tareas escolares; comer en casa cuando menos dos veces a la semana (y si se pueden más, mejor); alabar a la esposa por mostrar atención y afecto o ternura, por la prenda que porta o alguna cualidad física suya (nariz, boca) o producto propio de su rol (sabrosa comida o cena, pastel o empanadas), al llevarlas a la práctica efectivamente dentro de un plan sistemático, la esposa y los hijos modificarán su actitud y conducta hacia nosotros, fortaleciéndose así aquello que iniciamos en un plan estructurado terapéuticamente. De esta forma lograremos la felicidad como padres de familia y estaremos haciendo también felices a los nuestros.

Un supuesto implícito que no se les habrá escapado, queridos alumnos, es que se acepta de antemano y no se cuestiona la serie de actividades que hemos de realizar en las diferentes esferas donde nos desenvolvemos. Esto se señala porque se criticará por algunos que esa suposición no podrá ser aceptada por todo mundo, y tendrán razón. El análisis anterior presupone la aceptación de esa postura.

Acepta que casi todo se puede lograr con esfuerzo constante, un poco de paciencia y tiempo.

Muchas veces tenemos fantasías irrealizadas durante años, que arrastramos como aquello que siempre hemos querido ser o hacer, pero que nunca hemos podido lograr. Sueños de

aparente grandeza, que probablemente se tomarían realidad si enfocáramos los problemas de una manera diferente.

Queremos rebajar de peso y dejamos de comer durante una semana o ingerimos muy poco y nos portamos como mártires durante ese período, pero al término del mismo volvemos a las andadas y comemos nuevamente como antes o más; queremos hacer ejercicio y corremos diez vueltas a una pista olímpica, requiriendo un exceso físico inusual, pero al finalizar juramos no volver a hacerlo; deseamos estudiar y nos dedicamos tres días seguidos, para después no volver a tocar un libro durante semanas enteras. Sabemos que el fumar nos afea y daña la salud y por eso dejamos de hacerlo radicalmente...pero sólo durante unos días, para regresar con más ganas.

Básicamente aquí el error común es que la decisión de hacer algo nuevo se toma drásticamente y se pide de más la persona, tratando de hacerlo que nunca ha hecho, abrupta y rápidamente. El éxito es obvio, pero desafortunadamente, de muy poca duración. No hay que pedirnos de más, vamos a empezar con metas terminales (es lo último que quiero llegar a hacer, por ejemplo, correr cuatro kilómetros diarios; fumar no más de tres cigarrillos al día; comer solamente dos veces al día; leer dos libros por semana) y a dividirlos en metas pequeñas, que estén al acceso nuestro, dentro de nuestras posibilidades, para poder satisfacerlas e ir poco a poco pidiéndome más de mi mismo, hasta llegar al final. Por ejemplo, si no corro nada y diariamente quiero llegar a correr cuatro kilómetros, pues empezaré por caminar medio kilómetro diario varias veces, aumentaré después a un kilómetro también por día, durante varias sesiones y así llegará un momento en el que trote algo y posteriormente iniciaré el correr con el mismo sistema seguido, tanto para la caminata como para el trote.

No lograremos nada sin esfuerzo, pero vamos a programar esos esfuerzos, pidiéndonos poco al principio y a través de todo el periodo que dure la consecución de nuestra meta terminal. A la postre, estaremos realizando tareas que creíamos jamás las haríamos fuera de nuestros

sueños. Esto significa que requerimos ser tenaces y aunque sea poco lo que nos pidamos, con el tiempo será más y lograremos lo que queremos. Implicará siempre esfuerzo, pero las ganancias serán también grandiosas. Nada se podrá conseguir sin esfuerzo, de eso podemos estar seguros; sin embargo, la clave estriba en saber cómo realizar los esfuerzos. El tiempo también cuenta, claro que sí y aquí veremos que a medida que pasa somos capaces, gracias igualmente a nuestra constancia. Así, además del esfuerzo, necesitamos la paciencia indispensable para confiar tanto en la bondad del método seguido como en nosotros mismos, para obtener lo buscado.

Moral laboral

Cualesquiera cosa que emprendamos, por más sencilla, complicada, útil o difícil de evaluar, e independientemente del rótulo que le asignamos para clasificarla, vamos a realizarla completa y a poner en ella lo mejor que tengamos de nosotros mismos. Podríamos hablar de una "moral laboral amplia", entendida precisamente como la actitud de iniciar, realizar y acabar una tarea lo mejor posible. Por ejemplo, si decidimos lavar el coche, hacerlo con esmero y dedicación definitivos, no nada más para que sea vea bien, sino para que el producto final nos llene de orgullo y satisfacción enormes. Si damos clase, leer previamente lo pertinente y a la hora correspondiente enfáticamente aplicamos y esforzamos para que nuestros alumnos logren los objetivos de comprensión y aprendizaje.

Se nos ha caracterizado en tanto que los mexicanos, señalando que hacemos mal las cosas, para salir del paso, nada más para no dejar o al "ahí se va". Muchas veces, lamentablemente, nos comportamos de esta forma. Ello nos hará continuar en el tipo de estructura socioeconómica y cultural que vivimos, sin posibilidad de progreso real. En el grado en que adoptemos ese espíritu de lucha contra lo que hay que hacer, para conquistarlo, dominarlo y demostrar la calidad de nuestra actividad y producto, en esa medida estaremos contribuyendo a construir un mejor país para nuestros descendientes.

Moral social y problemas

No te preocupes o exageres demasiado la dimensión de los problemas con los cuales afortunadamente tienes que estar en contacto, ni enfatices su solución inmediatamente y del mejor modo posible, concentrando tú solo la energía y el esfuerzo necesarios para resolverlos. Procura definirlos claramente, permitiendo la participación de las personas que te rodean en su ubicación y precisión, distribuyendo sobre ellos la aportación respectiva posible sobre las formas de eliminarlos y los y los mecanismos concretos para salir de la situación.

Esto no conlleva una pérdida de identidad, ni una disminución en la responsabilidad individual o deterioro, sino un reconocimiento explícito de la vinculación siempre existente entre el "yo" y el "otro" y la manera más adecuada de prevenir o acabar con el conflicto, incorporando a los demás. Mediante esta vía serán varios los involucrados y habrá menos posibilidades de desembocar en un fracaso, porque en última instancia la "culpa" recaerá sobre el conjunto de los participantes, en la circunstancia de que no haya satisfacción con el resultado esperado y no en una sola persona "sabelotodo" que al final desencanta para su desgracia e infelicidad suya y de los demás.

Esta "moral" de abordar los problemas, aparentemente se riñe con la educación recibida en la familia, la escuela y la derivada de los contactos con amigos y compañeros. Sin embargo, en la medida en que se adopte este modelo, disminuirán los perjuicios a la persona y a la comunidad, provocados por los asaltos, homicidios, suicidios, crisis existenciales, divorcio y abandono de los hijos o maltrato infantil.

Acepta a la gente y a las cosas como son y no dejes que nada ni nadie te amargue la vida.

Si alguna cosa o plan no salió como esperabas o alguien no cumplió con lo que prometió, ¿a quién perjudican esos acontecimientos? No es a tí, porque a veces el curso de los sucesos no los determinamos o influimos en absoluto; si la persona falló, tú no sales perdiendo, sino ella, ya que no fue capaz, quién sabe debido a qué, de realizar lo pactado. Por eso, salen sobrando reproches, injurias o críticas

a quien incumple. Apostemos a otra carta y nuevo comienzo, reponiendo confianza en los demás, a través de aquellas personas que sí van a proporcionar lo prometido.

Si no resultó el proceso como predijiste, cambia tu plan y elabora uno nuevo, incorporando este dato en él.

No es adecuado sentirnos mal porque algo o alguien no resultó como esperábamos, hay que tomar a las cosas y a las gentes como se presentan, bajo la convicción de que pueden ser mejores siempre en el futuro.

Aceptación de los demás

Otra recomendación sería que para ser feliz es necesario aceptar de buena gana y hasta con alegría a los demás como son, sin tratar de cambiarlos a imagen y semejanza propia.

Una fuente de problemas de interrelación social muy frecuentemente estriba en que no estamos de acuerdo con los demás.

Por ejemplo, en su manera de vestir, en su forma de hablar y acerca de los que piensa sobre tal o cual cuestión. No solamente estamos en desacuerdo, sino que pretendemos modificarlos para que se parezcan más a nosotros.

La sugerencia implica acoger con respeto, agrado y buena disposición las discrepancias de pensamiento y acción de los otros. No criticarlos acremente porque no están cortados con la misma tijera que nos cortó a nosotros. Esto no conlleva ocultar nuestras diferencias, sino al contrario exhibirlas y publicirlas a los directamente interesados y a otros, pero no desaprobando o reprimir la discrepancia.

Claridad y conflicto

En la interrelación de los individuos o familias a menudo se deterioran las relaciones adecuadas, normalmente productoras de la genuina felicidad, surgida del natural intercambio entre los seres humanos.

Uno de los factores que más interviene para afectar esas relaciones es la falta de una

claridad de comunicación entre los interesados sobre aquellos aspectos que agradan o disgustan. Parece ser que la norma es lo contrario: ocultar nuestros verdaderos sentimientos y opiniones, a nombre de una falsa cortesía o diplomacia mal entendida. Como no se recibe entonces retroalimentación, no hay intención de cambio de una parte u otra, porque ambas se mantienen en la ignorancia; pero no por mucho tiempo, ya que a otras personas sí informamos, y a veces en forma por demás crítica, nuestros verdaderos puntos de vista u opiniones sobre el estilo de vida de nuestro conocido, amigo o familia allegada, de tal manera que a la postre los afectados lo saben y resulta peor. Nos separamos más y no hay profundidad deseada en la amistad, abortada prematuramente por esa deficiencia del lenguaje abierto, que sin ser recriminación u ofensa alguna, ayude a entender a la contraparte aquello con lo que nos incomodamos o estamos en relativo desacuerdo y disgusto. Esto no implica, necesariamente, que las partes en relación hayan de cambiar recíprocamente, como producto de esa claridad. ¡Qué bueno que así aconteciera siempre, acoplándose mutuamente, satisfaciéndose aquí o allá, cediendo en lo otro, concediendo por acullá; pero, si no sucede así, no importa, habríamos de tener cuando menos la paciencia suficiente para seguir conviviendo y logrando mejores efectos de las interacciones, satisfechos por poseer la confianza de decirnos lo que nos agrada y desagrada de la relación.

Respeto y desarrollo infantil

Como padres muchos nos hemos preguntado sobre las mejores formas de atender y cuidar a nuestros hijos, para que su desarrollo sea normal y adaptativo, sin problemas ni complicaciones para ellos o nosotros. Generalmente se adopta el patrón de dirigir su desenvolvimiento de tal manera que se ajuste a lo que esperamos es lo más adecuado. Por ejemplo, en niños de diez a catorce meses, cuando empiezan a caminar, sus intercambios con el mundo que les rodea aumentan enormemente y la mayor parte de los padres restringen sus movimientos de contacto a lo permisible, a aquellos contactos que no perjudiquen las cosas que les rodean (ceniceros, jarrones, botellas, platos, vasos o tazas) o

aquéllos que no les lesionen. Esto último es comprensible y positivo, pero, ¿por qué en lugar de limitar sus acercamientos de exploración y manipulación de los objetos para que nos se rompan los dejamos que entren firmemente en relación con ellos, aún a costa de su destrucción? ¿Qué es más importante: el valor de las cosas o la calidad en el desarrollo del niño? ¿Por qué nos debe preocupar más el orden de la casa y la conservación de las cosas que el desarrollo del niño? Claro, al adoptar esta nueva forma de atender a los niños se consume más tiempo, esfuerzo y dinero, porque tenemos que andar detrás de ellos, simplemente supervisándolos para que no se hagan daño y tratando de que destruyan lo menos posible, pero las ganancias excederán con creces lo invertido. Tendremos así púberes y adolescentes seguros de sí mismos, con la confianza suficiente para interrelacionarse exitosamente con su mundo físico y social, por más diferente y difícil que sea. La timidez, inseguridad y desconfianza no existirán más de lo debido, como para incapacitar al nuevo hombre en el disfrute legítimo de su vida.

Tolerancia y Crítica

Por otra parte, también hemos de aceptar que los demás sí nos critiquen, volteen la cara, repudien, precisamente porque estamos en desacuerdo con ellos y están tratando de cambiarnos con los medios que deseamos por ser generadores de infelicidad humana.

Si queremos ser felices, no debemos sentirnos responsables de las diferencias de los otros con nosotros, ni obligados a convertirlos a nuestra parroquia.

En igual forma, nunca desees lo que otro tiene, ya que eso puede transformarse en un tormento insostenible. ¿Cómo puedo querer lo que otros poseen, si es difícil que lo consiga? Además, ¿por qué voy a criticar a los demás por poseer más objetos o cosas que yo? No tiene sentido insistir en buscar lo que probablemente nunca llegará y pero aún es agredir de pensamiento, palabra o acción a quienes tienen más que uno. Al contrario, hagamos votos porque se multipliquen sus parabienes. No podemos avanzar en el progreso hacia nuestra felicidad a

costa del perjuicio del otro. ¡Qué bueno sería que todos tuviéramos! Sorpresa, admiración y respeto son formas más adecuadas de interacción con los grandes logros. ¿Por qué voy a lamentarme al voltear y ver que tengo menos que los otros?

Énfasis en lo Positivo

Tratemos de observar en los demás sus características positivas, minimizando o dejando de lado sus propiedades negativas y al interactuar con ellos resaltemos las primeras con observaciones favorables, alabándolos y alentándolos a seguir comportándose de esas maneras. Típicamente, desafortunadamente, nuestra cultura occidental nos ha educado en sentido contrario: maximizar los errores, penalizar mediante la burla y la pérdida de la libertad o recursos materiales, a través de medios jurídicos. En cambio, muy ocasionalmente y en casos de reconocida excepción por sus habilidades y talentos extremos, se otorga merecido homenaje público y material, cuando alguien sobresale en grado sumo. Pero, ¿y los valores intermedios?, ¿qué pasa con el estudiante medio, el ciudadano fiscal y socialmente cumplido en promedio, el trabajador que poco falta a su centro de labores? Esos son los héroes desconocidos, que anónimamente sostienen sobre sus hombros nuestra civilización, que calladamente tal vez, estén esperando retribución, la cual, si sencillamente no llega, contribuirán a que se derrumbe todo el sistema, junto con sus héroes oficiales. De todas formas hay que aceptar que el actual plan que se sigue tiene la ventaja de mantener a flote el status quo, pero con sus graves inconvenientes humanos: inconformidad, desaliento, resentimiento, malestar y odio. En otras palabras, genera características negativas en el hombre, en detrimento consecuente de las positivas: amor, aceptación, entusiasmo y cooperación.

Amor y Celos

Los celos constituyen una fuente muy común de disgusto e inconformidad consigo mismo y con los demás. sienten uno que otra persona nos está quitando el amor o cariño, atención o afecto de aquella o aquel a quien amamos mucho, llámese hijo, padre, hermano, esposa, novia, amiga o amigo. En algunas ocasiones no sabemos porque estamos enojados

con quien queremos, hasta que analizamos y nos damos cuenta que es porque se interesó o dedicó tiempo a otra persona, la cual funge como rival; en otras, nuestro malestar se dirige hacia quien concebimos como rival y no al ser querido. Generalmente este temor de perder al ser que se ama proviene de una exagerada involucración, casi en términos exclusivos, con la persona amada. Se piensa constantemente en ella o se habla de ella frecuentemente, se le busca y desea uno estar casi siempre con ella. Por eso, cuando alguien distinto entra en contacto con ella, nuestra susceptibilidad aumenta y demostramos la baja tolerancia hacia la injerencia de extraños. Como si todos los demás buscaran desplazarnos en el afecto de quien queremos. No somos capaces de permitir que otros gocen, en el sentido interactivo más amplio posible del término, con nuestro ser amado. No podemos, a la vez, permitir que quien amamos tanto disfrute enormemente de la interacción con los demás y menos con alguien en particular. Es como si pensáramos que la única vía a la felicidad se transitara a través de la persona amada y la única forma de que ella fuera feliz sería amándonos. Lo cual, obviamente, es completamente falso e irracional. No es posible pensar que la única fuente de felicidad para quien yo quiero sea yo mismo. ¿Dónde quedan sus padres, hermanos, amigos y amigas, compañeros, hijos? Todas estas personas han contribuido a su bienestar de uno u otro modo y actualmente lo siguen haciendo, de tal forma que no puedo, definitivamente, cortar sus relaciones, porque ello desembocaría tarde o temprano en desdicha e infelicidad. ¿Cómo puedo ser tan pagado de mí mismo para creer que su felicidad empieza y termina conmigo? Al contrario, requiero alentarlo para que frecuente y trate a sus seres queridos, para que amplíe, inclusive, su círculo de conocidos y amistades. En el grado en que interactúe con más gente, mejor me conocerá, apreciará y amará. O tal vez encuentre a otro, mejor que yo y me abandone; pero, eso no importa. Lo que interesa realmente es el crecimiento y desarrollo de quien yo amo. Es preferible alguien que nos ha dejado y sigue feliz o es más feliz sin uno que continuar con una persona a la cual hacemos feliz sin uno que continuar con una persona a la cual hacemos infeliz y desdichada. Porque, si alguien ya no

quiere estar conmigo, ¿no será porque he estado haciendo todo aquello que contribuye para que no me quieran ya? Ahora bien, los celos no son negativos cuando son mostrados y existen en un grado tal que no ahuyenten a la persona amada. Si no le digo nada, tal vez piense que no la quiero. Sin embargo, no debo hostigar a mis seres queridos con celos excesivos, los cuales me llevarán a perder realmente a quien amo. Si acepto la interrelación de las personas que amo, demuestro confianza en ellas y un interés por su dicha y felicidad, tal vez lleguen así a amarme aún más.

Aceptación de las cosas

Asimismo, hemos de aceptar las cosas como se presentan y son, de tal forma que no generen en nosotros malestar, inconformidad o disgusto alguno. No significa esto que aceptemos pasivamente al mundo injusto y cruel que muchas veces no sabe mostrar otra cara, si no que a pesar de nuestra actividad para cambiarlo, reconocemos que no siempre podrá transformarse a la velocidad y en la dirección y forma que creemos es mejor.

Para adoptar una buena actitud ante las cosas de la vida será conveniente revisarlas por arriba y por abajo, adelante y atrás, con el objetivo de encontrar algo agradable y positivo en ellas, algo que nos motive a seguir viéndolas bien y apreciándolas mejor. Esto significa, en otras palabras, que necesitamos hacer nuestro propio juego, sin destruir o perjudicar, por supuesto, pero sí para aumentar el provecho recíproco de nuestra interacción con el mundo.

Optimismo crónico

Sonríe al mundo, riéte con él, participa de la infinita alegría de coexistir y ser parte principal de la ocurrencia natural irreversible e inagotable de los eventos animados e inanimados.

Aún con la gran conciencia del hecho irrefutable de ser una parte infinitesimal del universo, o tal vez por saberlo precisamente, somos tan grandes como el universo mismo. De allí que nuestras penas y miserias, dolores, tristezas y decepciones, sean nada

relativamente, que nuestra actitud básica a adoptar sea la de enfatizar lo noble y gallardo, lo hermoso y brillante, lo humilde y digno, todo aquello, en suma, que vibra eternamente.

Realmente, es un gran privilegio vivir y somos muy afortunados por encontrarlos latiendo todavía. A nuestro alrededor se debate el hombre en la búsqueda de su progreso, mediante vías muchas veces productoras de infelicidad.

Contribuye siendo mejor, a un mundo que jamás dejará de persistir en ser algo diferente, a través de los medios disponibles a su alcance, se puede. Definitivamente, podemos colaborar cambiando nosotros mismos y modelando a los demás la posibilidad de que ellos lo pueden hacer también.

Renuévate mediante la interacción múltiple con la gente y las cosas

Generalmente nos encontramos en interrelación constante con partes del mundo natural y con las elaboraciones artificiales del hombre o con personas. Así, en mayor o menor grado, simultáneamente entramos en contacto con dichos aspectos. Por ejemplo, voy manejando y a la vez escuchando música y de cuando en cuando en el trayecto me doy tiempo para ojear a un lado del camino y regreso a ver la carretera por la cual transito en ése momento.

Manejar implica que algo está en operación por mí, pero a la vez, que el auto está controlandome también. Estoy en interrelación con el coche y puedo disfrutar el episodio; igualmente, me encuentro en intercambio satisfactorio con la serie de sonidos articulados que escucho a través de la radio, a manera de melodía o canción; asimismo, me recreo agradablemente con el incomparable paisaje de las majestuosas montañas.

En el grado en que interactuemos con más aspectos del mundo inanimado o creado por el hombre, entre más demos la oportunidad a las cosas de afectarnos o influirnos y entre más posibilitemos el intercambio con los demás, habrá mayores probabilidades de encontrar felicidad

en dichas interacciones.

Si nos resistimos a asistir a paseos, caminatas, funciones de cine, fiestas, a hablar con desconocidos en encuentros fortuitos y nos concentramos en lo conocido y en las personas que de una u otra forma hemos tratado, es más probable que se desgasten, pierdan su valor y empecemos a sentir desagrado o aburrimiento, falta de interés o entusiasmo.

Necesitamos renovarnos interactivamente, para seguir disfrutando aún más intensamente de la vida.

Apertura al mundo

Lo que tenemos que hacer es abrirnos ampliamente, a través de nuestros órganos de los sentidos y unitariamente entrar en contacto con lo que nos rodea; con curiosidad infantil ver, tocar, oler, gustar, preguntar y meternos de lleno en el mundo o dejar que él nos inunde totalmente.

Las pautas socioculturales, impuestas por la agencia fundamental de la familia, eliminan o reducen drásticamente en el individuo su gran capacidad natural de entrar en contacto con su medio y a medida que crece, se aleja artificialmente de él, llegando indirectamente y a veces erróneamente, paradójicamente, mediante el escrutinio analítico de la razón, a distorsionarlo y a perderle el sabor y gusto que posee.

El gusto por las cosas y la gente lo perdemos culturalmente, en perjuicio de la natural

felicidad que nos producían antes de socializarnos y hemos de cambiar ése proceso en favor del beneficio individual y de la comunidad a la que pertenecemos.

Ayuda y necesidades

Al entrar en relación con los demás trata de servir humildemente, siendo útil, satisfaciendo necesidades expresadas por tu interlocutor, en la medida de tus posibilidades. Incluso, el solo saber escuchar atentamente ya conlleva una función de ayuda; pero, para proporcionar un servicio específico, sería conveniente esperar la solicitud explícita, porque tampoco andaremos por los caminos de Dios gritando que estamos dispuestos a auxiliar a todo mundo.

Esto último es importante, ya que cuántas veces nos hemos sentido decepcionados porque no recibimos en correspondencia tratos, favores o ayudas de aquellos a quienes más apoyamos en momentos difíciles; pero, tal vez en muchos de esos casos, ellos no pidieron nuestra intervención. De acuerdo con esto, en primer lugar, no hay que esperar reciprocidad, sino dar o proporcionar lo que más podamos, sin un afán deliberado de retribución o reconocimiento.

En segundo lugar, esperar a que se pida nuestra intervención, porque de otra manera corremos el riesgo de aumentar la categoría de los mal llamados "ingratos", ya que bien nos pueden responder y con justicia, que nadie pidió ayuda y que si la dimos fue porque quisimos. Por tanto, en caso de culpabilidad, habrá que imputarla más a quien otorga que a quien recibe.

Investiga y da respuesta al siguiente cuestionario (apóyate en la bibliografía que se encuentra en el apéndice).

1.- Define felicidad e interacción.

2.- Explica cómo la imaginación y las vivencias personales influyen al desarrollo de la felicidad.

3.- Identifica las características de un conflicto.

4.- Distingue entre arrepentimiento y reproche.

5.- Explica cómo la individualización y sociedad influyen en el desarrollo de la felicidad.

6.- Identifica varias formas de poder y de la autoestima.

A continuación señala el siguiente cuestionario para lo cual te podrás apoyar con la Bibliografía sugerida la cual se localiza al final del apéndice.

1.- Lista cinco roles sociales que la mayor parte de la gente experimenta.

2.- Determina algunas actividades que son causadas por nuestra felicidad.

3.- Explica cómo las fantasías influyen para una actitud positiva en la felicidad.

4.- Escribe varias metas terminales para el éxito de la felicidad.

5.- Define moral laboral.

6.- Describe varios problemas de la moral social.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



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.

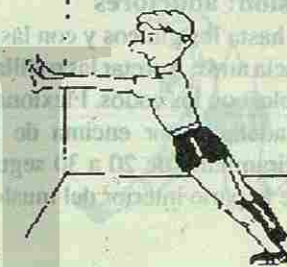
Nota: Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de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



Musculatura profunda
Musculatura pectoral

Músculo en tensión: gemelos

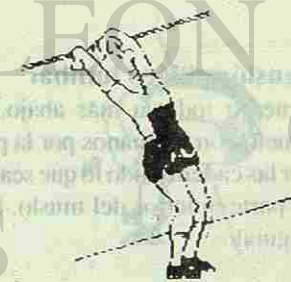
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



Musculatura posterior
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 bajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



Musculatura profunda
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: iliaco 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 iliaco-lumbar

Músculo en tensión: psoas mayor e iliaco

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 impediría el estiramiento en la cadera.

Músculo en tensión; bíceps femoral

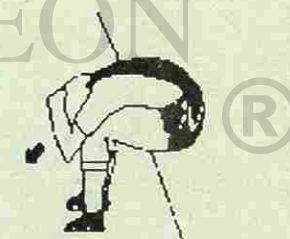
Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia delante, con el talón contra el suelo (en cuclillas). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siente cómo se tensa la parte posterior del muslo.



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.



Musculatura profunda de la espalda: los extensores

Alternativa: Este ejercicio también puede realizarse sentado, con las rodillas dobladas, colocando la cabeza entre las rodillas.

CALENTAMIENTO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

CALENTAMIENTO

* Rotación de articulaciones.

* Caminata durante 5 minutos o trote de 800 metros; después de recorridos 600 metros, se alternan:

- 50 metros elevación de rodillas.
- 50 metros elevación de talones,
- 50 metros avanzando del lado derecho.
- 50 metros avanzando del lado izquierdo.
- Flexibilidad y elasticidad.
- De 3 a 5 repeticiones de 20 metros de sprint.
- Un minuto de caminata.



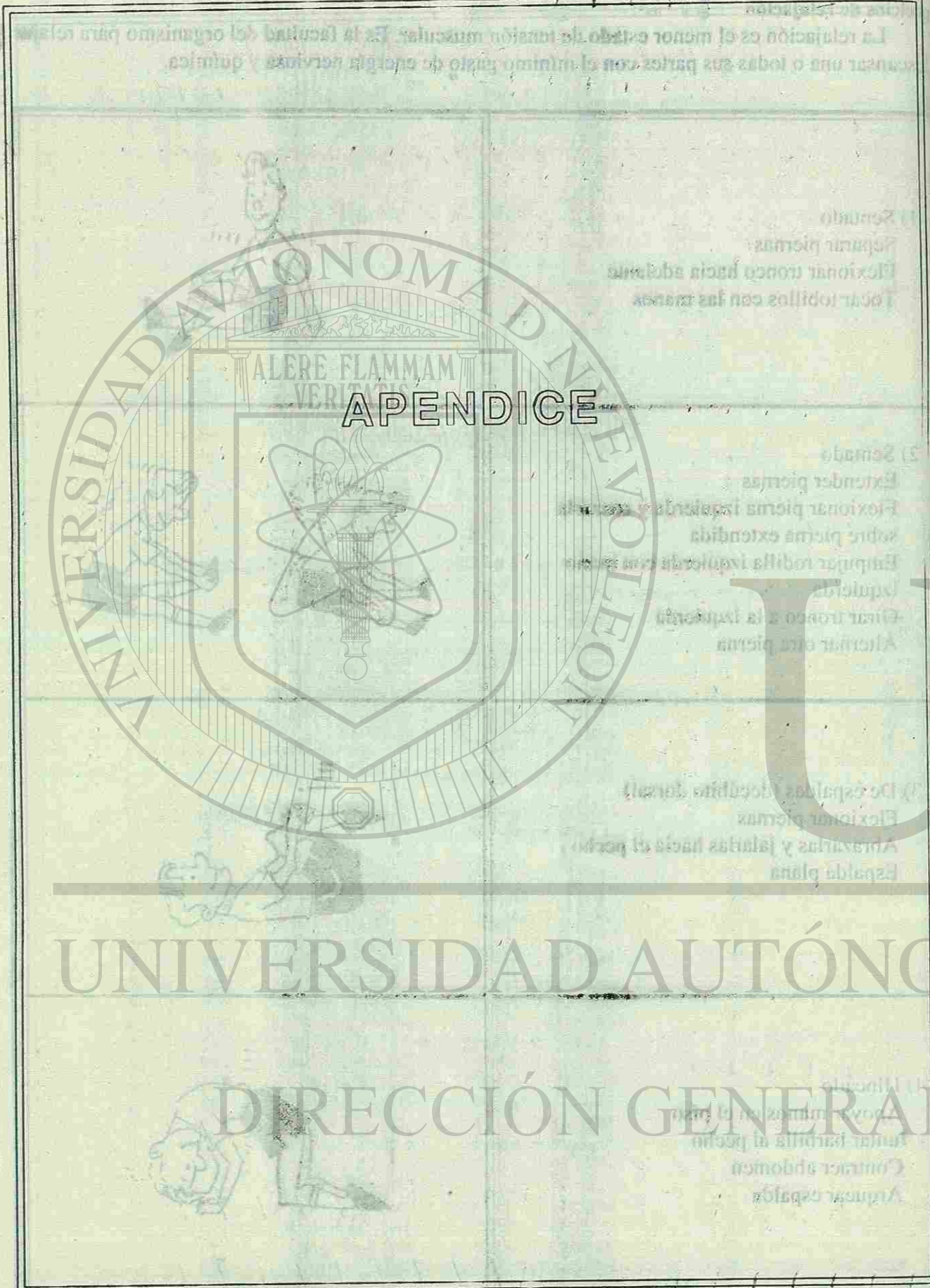
RELAJACION

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Ejercicios de relajación

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

<p>1) Sentado Separar piernas Flexionar tronco hacia adelante Tocar tobillos con las manos</p>	
<p>2) Sentado Extender piernas Flexionar pierna izquierda y cruzarla sobre pierna extendida Empujar rodilla izquierda con mano izquierda Girar tronco a la izquierda Alternar otra pierna</p>	
<p>3) De espaldas (decúbito dorsal) Flexionar piernas Abrazarlas y jalarlas hacia el pecho Espalda plana</p>	
<p>4) Hincado Apoyar manos en el piso Juntar barbilla al pecho Contraer abdomen Arquear espalda</p>	



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Actividades de Escritorio

Las Actividades de Escritorio son: lectura (utilizando la estrategia TRIPaS), discusión, esquema, cuadro sinóptico, conclusiones, exposición de tema, resumen, actividades del libro, laboratorios y trabajos de investigación.

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

Cuadro 1 Actividades de Escritorio

Sesiones	2	3	4	5	7	8	9	Total
Capítulos	I	I	II	II	III	III	IV	
Lectura	√	√	√	√	√		√	6
Estrategia de TRIPaS	√	√	√	√	√		√	6
Discusión	√	√	√	√	√		√	6
Esquema	√		√	√	√		√	5
Cuadro sinóptico								
Conclusiones		√	√	√			√	4
Exposición del tema	√	√	√	√	√		√	6
Resumen		√	√	√				3
Actividades del libro.				√	√			2
Laboratorio							√	1
Trabajos de Investigación				√	√			2
Actividades prácticas						√		1
Programa de acondicionamiento		√						1
Total	5	7	7	8	8	1	7	43

Actividades de Campo

Las Actividades de Campo son: Prueba de Aptitudes Físicas, Ejercicios de Calentamiento, Ejercicios de Flexibilidad, Ejercicios de Fuerza, Lanzamientos, Juego de Tochito 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	1a.	3a.	4ta.	6ta.	TOTAL
Prueba de Aptitudes Físicas	√				1
Rutina de Flexibilidad		√	√	√	3
Ejemplo de Calentamiento		√	√	√	3
Ejercicios de Fuerza		√			1
Lanzamientos			√		1
Tochito				√	1
Ejercicios de Relajación		√	√	√	3
TOTAL	1	4	4	4	13

Descripción:

Prueba de aptitudes Físicas: Es un conjunto de ejercicios que tiene por objeto medir las habilidades básicas motoras del individuo para obtener información sobre su nivel de acondicionamiento físico.

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

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

Trabajos de Investigación

Los Trabajos de Investigación consisten en desarrollar los temas relacionados con los conceptos básicos de este Módulo, para lo cual se sugieren los siguientes

TEMAS

- * Shock
- * Resucitación Cardiopulmonar
- * Lanzamiento de Jabalina y Martillo
- * Saltos de Longitud, Altura, Triple y Garrocha.

Los trabajos de Investigación presentarán 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.

(*) Cuartilla equivale a una página.

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 pueden no presentarse.

Nota 1: 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 Escritorio, las actividades de Campo y los Trabajos de Investigación y Laboratorio.

A) Valoración

La valoración se realiza de la siguiente manera:

* Las Actividades de Escritorio son 43. Cada una tiene un valor de 1 punto. La realización de las 43 actividades equivale a 100 puntos. El alumno debe realizar un mínimo de 28 actividades, que corresponden a 70 puntos.

* Las Actividades de Campo son 13. Cada una tiene un valor de 7.5 puntos. La realización de las 13 actividades equivale a 100 puntos. El alumno deberá realizar un mínimo de 9 actividades, que corresponden a 70 puntos.

* Los trabajos de Investigación y Laboratorio son 5, lo cual corresponde a un puntaje de 6.6 a cada uno.

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

B) Calificación

La calificación se obtiene de la siguiente manera:

- | | |
|------------------------------------|-----|
| 1) Actividades de Escritorio | 33% |
| 2) Actividades de Campo | 34% |
| 3) Trabajo de Investigación y Lab. | 33% |

C) Acreditación

La calificación de 0% a 69% se considera como...

No acreditada.

La calificación de 70% a 100% se considera como...

Acreditada.

Nota: La asistencia del alumno está implícita en las Actividades de Escritorio y de Campo.

Ficha de Control N°1

Prueba de Aptitudes Físicas

Nombre del alumno	Módulo
1	Edad
2	Peso
3	Estatura
4	* Presión arterial
5	* Frecuencia cardiaca
6	* Frecuencia respiratoria
7	Velocidad
8	Salto de longitud
9	Salto y alcance
10	Abdominales (Mujeres)
11	Dominadas (Hombres)
12	Flexión tronco
13	Hiperextensión
14	Carrera
15	Salto lateral
16	Agilidad (Slalom)
17	Equilibrio estático
18	Viga de equilibrio

Firma del maestro:

* Estos valores no son confiables, ya que son obtenidos por los alumnos.

Bibliografía

Brandi Patiño, Francisco
Fundamentos del Futbol Americano
México, 1992.

Cole, Warren Dr., Puestow, Charles Dr.
Primeros Auxilios 7a. Ed.
Editorial Interamericana
México, 1972.

Cubillas, Francisco
Fundamentos del Futbol Americano.

Fleurias, Claude y otros
Tratado de Atletismo, lanzamientos
Ed. Hispano Europea, S.A.
Barcelona, España, 1986.

García Hernández, Cirilo H.
Apuntes de Psicología del Adolescente
Facultad de Psicología de la UANL.

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

Folleto
Curso Completo de Primeros Auxilios.
Cruz Roja Mexicana.

Hackett W.S., y Robbins G.P.
Manual de Primeros Auxilios
Editorial Alfa omega
México.

Hidalgo Mondragón, Ernesto
Breviario para Arbitros de Futbol Americano
CONADE

Higashida Hirase, Bertha Y.
Ciencias de la Salud 2a. Ed.
Editorial Mc Graw-Hill
México, 1991.

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

Jacoby, Ed.
Atletismo, técnicas y métodos de entrenamiento
Ed. Lidiun,
Buenos Aires, Argentina.

Kennedy, Robert E.
Deportes de pista y campo para varones
Ed. Interamericana
México, 1974.

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

Nelson, David M.
Reglas e Interpretaciones del Futbol Americano
NCAA.

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

Reglas del Futbol Americano
Ed. Edilsa.

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



UANL

SIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO

ECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTE



EDUCACION FISICA / TEXTO
Módulo III, Primera Edición 1994

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

LIC. MANUEL SILOS MARTINEZ
Rector
DR. REYES S. TAMEZ GUERRA
Secretario General
DR. RAMON G. GUAJARDO QUIROGA
Secretario Académico