

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
Secretaría Académica

M4

Texto

EDUCACION FISICA, Tercera edición 1998

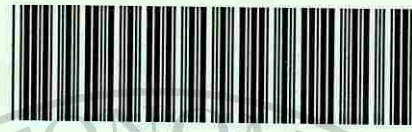
Educación Física



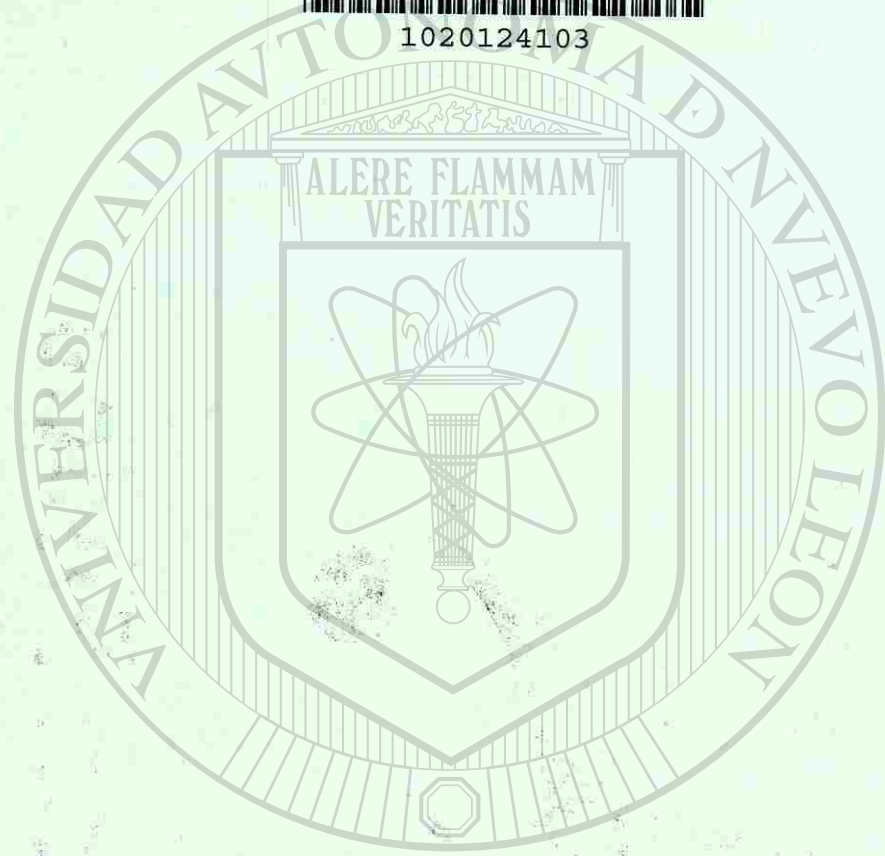
Esf

V361
530
998
.4

GV
U5
19
v.



1020124103



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

0230
1988
P.V.

EDUCACIÓN FÍSICA

MÓDULO IV

Tercera edición 1998

Elaboración:

- Lic. Marcos Cantú Silva
- Lic. Eduardo Martín Garza García
- Lic. Raúl Ángel Pequeño Garza
- Lic. Rosa María Ríos Escobedo
- Lic. Raymundo Villarral Pérez

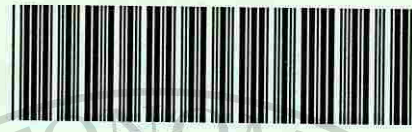
Ilustraciones:

- Brenda Karina Gonzalez Montaivo
- Profr. Ricardo Palmieri Muñoz

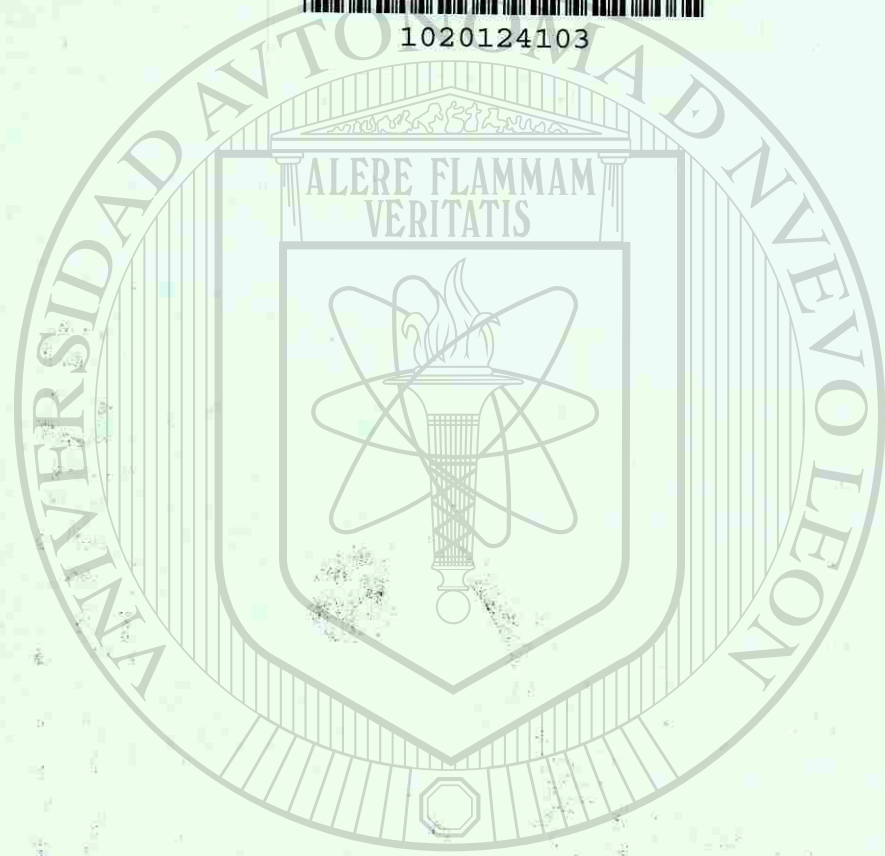


Comité Técnico Académico de Educación Física
U.A.N.L.





1020124103



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



FONDO
UNIVERSITARIO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

0230
1998
P.V.

EDUCACIÓN FÍSICA

MÓDULO IV

Tercera edición 1998

Elaboración:

- Lic. Marcos Cantú Silva
- Lic. Eduardo Martín Garza García
- Lic. Raúl Ángel Pequeño Garza
- Lic. Rosa María Ríos Escobedo
- Lic. Raymundo Villarral Pérez

Ilustraciones:

- Brenda Karina Gonzalez Montaivo
- Profr. Ricardo Palmieri Muñoz

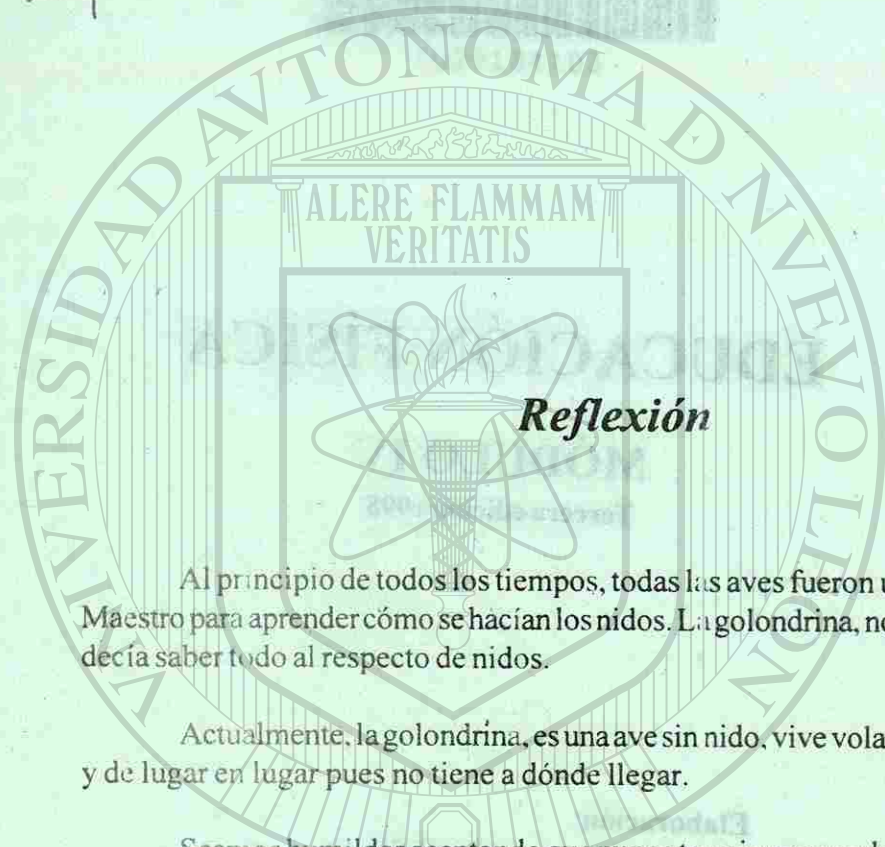


Comité Técnico Académico de Educación Física
U.A.N.L.



FONDO
UNIVERSITARIO

GV361
U530
1998
v.4



Reflexión

Al principio de todos los tiempos, todas las aves fueron una a una con el Gran Maestro para aprender cómo se hacían los nidos. La golondrina, no se dejó enseñar pues decía saber todo al respecto de nidos.

Actualmente, la golondrina, es una ave sin nido, vive volando de techo en techo y de lugar en lugar pues no tiene a dónde llegar.

Seamos humildes aceptando que nunca terminaremos de aprender y que no lo sabemos todo. Aprendamos lo necesario para el buen desempeño de nuestro trabajo y el buen aprovechamiento de nuestra vida. Aprendamos a pedir ayuda cuando no sabemos. Humildad es sinónimo de aceptación y no de humillación.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Analízate internamente; hay una fuente de poder que siempre fluirá si tú la buscas en tu mente y con tu esfuerzo



FONDO UNIVERSITARIO

INDICE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

1	Revisión
2	Introducción
6	Esquema de capacidades físicas básicas
7	Objetivo general del Módulo
8	Metas
9	Guía Maestro-Alumno
18	Organización del Curso
19	Encuesta Institución-Familia

CAPITULO I: VELOCIDAD

23	Esquema
24	Introducción
25	Principios del entrenamiento
26	Factores a tener en cuenta en el entrenamiento de velocidad
28	Efectos positivos y negativos
29	Método de enseñanza
32	Ejercicios para el desarrollo de la velocidad
34	Evaluación de la velocidad
36	Actividades del capítulo

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 Técnico de Educación Física designado por el H. Consejo Universitario.

39	Esquema
40	Introducción
41	Signos
42	Horarios
48	Actividades del Capítulo

88	APÉNDICE
98	BIBLIOGRAFÍA

ÍNDICE

	Pág.	
Reflexión	2	
Introducción	5	
Esquema de capacidades físicas básicas	6	
Objetivo general del Módulo	7	
Metas	8	
Guía Maestro-Alumno	9	
Organizador del Curso	18	
Encuesta Institución-Familia	19	
CAPÍTULO I: VELOCIDAD		
Esquema	23	
Introducción	24	
Principios del entrenamiento	24	
Factores o aspectos a tomar en cuenta en el entrenamiento de velocidad	25	
Efectos positivos y negativos	26	
Método de intervalos	28	
Ejercicios para el desarrollo de la velocidad	29	
La relajación	32	
Evaluación de la velocidad	34	
Actividades del capítulo	36	
CAPÍTULO II: PRIMEROS AUXILIOS		
Esquema	39	
Introducción	40	
Signos vitales	41	
Hemorragias	42	
Heridas	44	
Actividades del Capítulo	48	
CAPÍTULO III: BASQUETBOL		
Esquema	53	
Introducción	54	
Historia	54	
Reglamentación	54	
Fundamentos	62	
Juegos recreativos aplicados al basketbol	80	
Glosario de Basketbol	85	
Actividades del Capítulo	87	
APÉNDICE		88
BIBLIOGRAFÍA		98

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

El alumno conocerá y aplicará la capacidad física de velocidad y fomentará el espíritu de compañerismo al participar en sus actividades de basketbol y se interrelacionará mediante una encuesta Institución-Familia. Además conocerá las acciones inmediatas en los Primeros Auxilios.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la materia de Educación Física está tomando un nivel trascendental tanto en su planeación como en su aplicación, debido a que toma en cuenta al alumno como un constructor de su propio ser, integralmente.

La interrelación de los ejes rectores: motricidad, salud física, interacción social, y consolidación deportiva y rendimiento físico, permiten moldear al individuo.

El Curso del Módulo IV, consta de tres capítulos. En el primero el alumno aprenderá lo relacionado con la capacidad física de velocidad, sus métodos de entrenamiento, los ejercicios para su desarrollo.

El segundo capítulo trata de los primeros auxilios en los diferentes tipos de lesiones que existen.

El capítulo tres describe los conocimientos teórico-prácticos del basketbol, reglamentación, fundamentos técnicos, tácticos y otros.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Flexibilidad

Resistencia

Fuerza

Velocidad

DEFINICIÓN

Capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y su elasticidad muscular.

Capacidad para realizar una determinada tarea de movimiento durante un tiempo relativamente largo, sin modificar la calidad del trabajo.

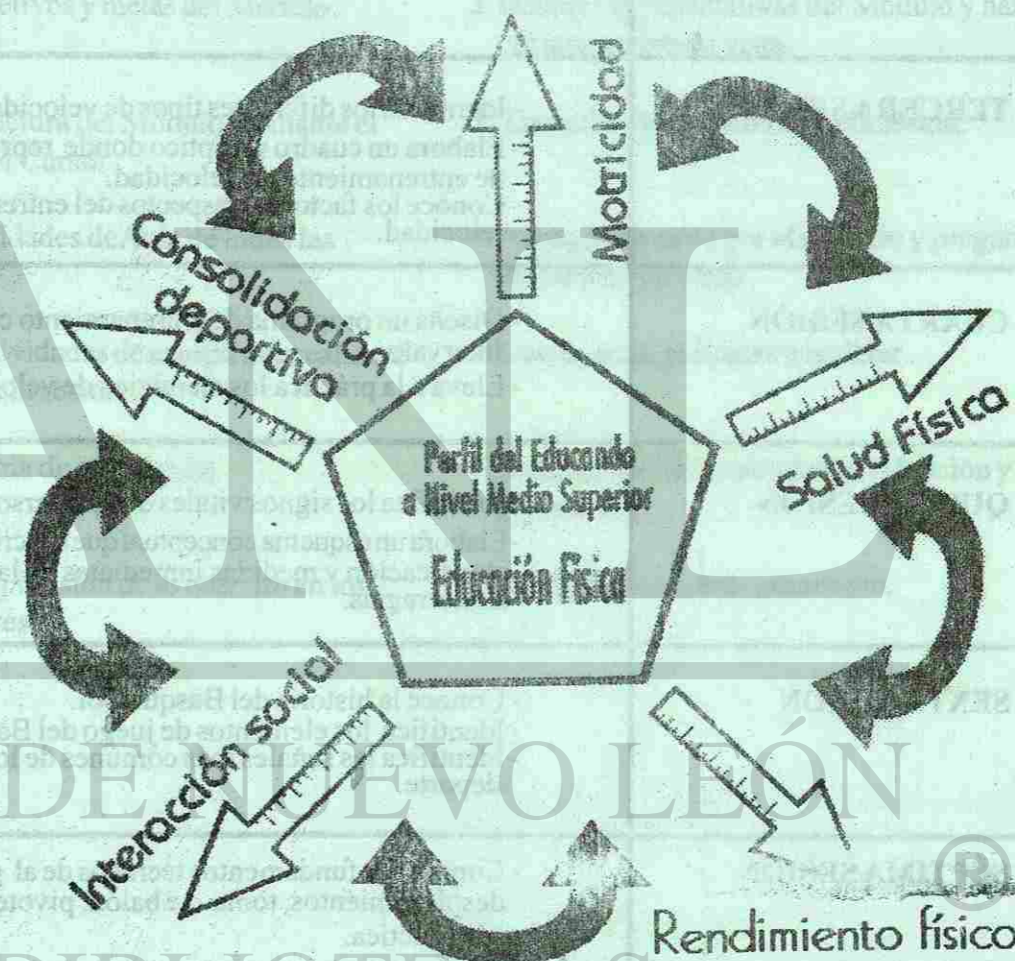
Capacidad para vencer una carga por la contracción producida por los músculos.

Capacidad neuromotriz que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

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

OBJETIVO GENERAL

El alumno conocerá y aplicará la capacidad física de velocidad y fomentará el espíritu de compañerismo al participar en las actividades de basquetbol y se interrelacionará mediante una encuesta Institución- Familia. Además conocerá las atenciones inmediatas en los Primeros Auxilios.



METAS

PRIMERA SESIÓN	- Presenta el programa y la forma de evaluar el Módulo IV.
SEGUNDA SESIÓN	- Contesta la encuesta Institución- Familia, con los datos requeridos.
TERCERA SESIÓN	- Identifica los diferentes tipos de velocidad que existen. - Elabora un cuadro sinóptico donde represente los principios de entrenamiento de velocidad. - Conoce los factores o aspectos del entrenamiento de la velocidad.
CUARTA SESIÓN	- Diseña un programa de entrenamiento con el método de intervalos. - Lleva a la práctica los ejercicios de velocidad.
QUINTA SESIÓN	- Identifica los signos vitales de una persona. - Elabora un esquema conceptual que describa las características, clasificación y medidas inmediatas en la atención de las hemorragias.
SEXTA SESIÓN	- Conoce la historia del Basquetbol. - Identifica los elementos de juego del Basquetbol. - Identifica las señales más comunes de los árbitros de este deporte.
SÉPTIMA SESIÓN	- Conoce los fundamentos técnicos de la posición básica, desplazamientos, toma de balón, pivotes y pases y lo llevará a la práctica. - Incrementa el espíritu de colaboración y trabajo en equipo.
OCTAVA SESIÓN	- Conoce y aplica los fundamentos técnicos del bote, tiros, y llevarlos a la práctica. - Incrementa el espíritu de colaboración y trabajo en equipo.
NOVENA SESIÓN	- Evaluación y recuperación.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO**Primera Sesión****MAESTRO:**

1. Realiza una dinámica de iniciación.
2. Expone los objetivos y metas del Módulo.
3. Explica la estructura del Módulo mediante el Organizador del Curso.
4. Indica las actividades de Aula de todas las sesiones.
5. Presenta las actividades de campo que realizará el alumno en cada sesión.
6. Describe la forma de evaluación.
7. Verifica la comprensión de lo descrito en los puntos anteriores.

ALUMNO:

1. Participa en dicha dinámica.
2. Debate las expectativas del Módulo y hará ver sus puntos de vista.
3. Identifica los tópicos de cada sesión.
4. Anota lo descrito por el maestro y pregunta las dudas que tenga.
5. Localiza las prácticas a realizar.
6. Analiza los elementos de la evaluación y su porcentaje.
7. Modifica su comportamiento.

METAS

PRIMERA SESIÓN	- Presenta el programa y la forma de evaluar el Módulo IV.
SEGUNDA SESIÓN	- Contesta la encuesta Institución- Familia, con los datos requeridos.
TERCERA SESIÓN	- Identifica los diferentes tipos de velocidad que existen. - Elabora un cuadro sinóptico donde represente los principios de entrenamiento de velocidad. - Conoce los factores o aspectos del entrenamiento de la velocidad.
CUARTA SESIÓN	- Diseña un programa de entrenamiento con el método de intervalos. - Lleva a la práctica los ejercicios de velocidad.
QUINTA SESIÓN	- Identifica los signos vitales de una persona. - Elabora un esquema conceptual que describa las características, clasificación y medidas inmediatas en la atención de las hemorragias.
SEXTA SESIÓN	- Conoce la historia del Basquetbol. - Identifica los elementos de juego del Basquetbol. - Identifica las señales más comunes de los árbitros de este deporte.
SÉPTIMA SESIÓN	- Conoce los fundamentos técnicos de la posición básica, desplazamientos, toma de balón, pivotes y pases y lo llevará a la práctica. - Incrementa el espíritu de colaboración y trabajo en equipo.
OCTAVA SESIÓN	- Conoce y aplica los fundamentos técnicos del bote, tiros, y llevarlos a la práctica. - Incrementa el espíritu de colaboración y trabajo en equipo.
NOVENA SESIÓN	- Evaluación y recuperación.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO**Primera Sesión****MAESTRO:**

1. Realiza una dinámica de iniciación.
2. Expone los objetivos y metas del Módulo.
3. Explica la estructura del Módulo mediante el Organizador del Curso.
4. Indica las actividades de Aula de todas las sesiones.
5. Presenta las actividades de campo que realizará el alumno en cada sesión.
6. Describe la forma de evaluación.
7. Verifica la comprensión de lo descrito en los puntos anteriores.

ALUMNO:

1. Participa en dicha dinámica.
2. Debate las expectativas del Módulo y hará ver sus puntos de vista.
3. Identifica los tópicos de cada sesión.
4. Anota lo descrito por el maestro y pregunta las dudas que tenga.
5. Localiza las prácticas a realizar.
6. Analiza los elementos de la evaluación y su porcentaje.
7. Modifica su comportamiento.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO

Segunda Sesión

MAESTRO:

1. Pasa lista de asistencia.
2. Explica brevemente el llenado de encuestas.
3. Pide como tarea, llenar la encuesta.
4. Pide como tarea leer el Capítulo 1: "Velocidad".

ALUMNO:

1. Responde al oír su nombre.
2. Presta atención y pregunta si tiene dudas.
3. Toma nota de la tarea y sus características.
4. Prestará atención a la tarea.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

GUÍA MAESTRO - ALUMNO

Tercera Sesión

MAESTRO:

1. Pasa lista de asistencia.
2. Revisa la encuesta contestada.
3. Explica brevemente el tema: "Velocidad"
4. Forma equipos de trabajo.
5. Propone llevar a cabo las actividades de aula.
(Ver Apéndice, Cuadro 1)
 - a) Propone leer el tema utilizando la estrategia TIPaS.
 - b) Propone la exposición del tema.
 - c) Propone discutir el tema.
 - d) Propone elaborar las conclusiones.
6. Registra las actividades de aula realizadas.
7. Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
7. Encarga como tarea realizar las actividades del libro. (Capítulo, 1)

ALUMNO:

1. Responde al oír su nombre.
2. Entrega la encuesta contestada.
3. Presta atención.
4. Participa en la formación de equipos.
5. Realiza las actividades de aula.
(Ver Apéndice, Cuadro 1)
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Expone el tema.
 - c) Discute el tema.
 - d) Elabora las conclusiones.
6. Verifica que el maestro registre dichas actividades.
7. Responde a las preguntas demostrando comprensión.
8. Realiza como tarea las actividades del libro. (Capítulo, 1)



GUÍA MAESTRO - ALUMNO

Cuarta Sesión

MAESTRO:

1. Pasa lista de asistencia.
2. Revisa las actividades del libro (Capítulo 1) y las registra.
3. Pide llevar a cabo las actividades de campo (Ver Apéndice, Cuadro 2)
 - a) Demuestra la rutina de flexibilidad.
 - b) Demuestra los ejercicios de calentamiento.
 - c) Demuestra los ejercicios de velocidad.
 - d) Demuestra los ejercicios de relajación.
4. Registra las actividades de campo realizadas.
5. Encarga como tarea leer el capítulo II de "Primeros Auxilios".

ALUMNO:

1. Responde al oír su nombre.
2. Entrega las actividades del libro (Capítulo 1) y verifica su registro.
3. Realiza las actividades del libro (Ver Apéndice, Cuadro 2)
 - a) Realiza la rutina de flexibilidad.
 - b) Realiza los ejercicios de calentamiento.
 - c) Realiza los ejercicios de velocidad.
 - d) Realiza los ejercicios de relajación.
4. Verifica que el maestro registre las actividades que realizó.
5. Presta atención a la tarea.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO

Quinta Sesión

MAESTRO:

1. Pasa lista de asistencia.
2. Presenta el nuevo tema, Capítulo II.
3. Explica brevemente el tema "Primeros Auxilios I".
4. Forma grupos para integrar mesas redondas.
5. Pide llevar a cabo las actividades de aula. (Ver Apéndice, Cuadro 1)
 - a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide discutir el tema.
 - c) Pide elaborar un esquema conceptual.
 - d) Pide elaborar las conclusiones.
 - e) Pide exposición del tema (c y d)
6. Registra en la Ficha de Control No. 2, las actividades de aula realizadas.
7. Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
8. Pide como tarea de trabajo de investigación "Shock y R.C.P".
9. Pide como tarea realizar las actividades del libro (Capítulo II)
10. Encarga de tarea leer el Capítulo III de "Basquetbol".

ALUMNO:

1. Responde al oír su nombre.
2. Presta atención.
3. Presta atención.
4. Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
5. Realiza las actividades de aula. (Ver Apéndice, Cuadro 1)
 - a) Lee el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Discute el tema.
 - c) Elabora un esquema conceptual.
 - d) Elabora conclusiones.
 - e) Expone el tema (c y d)
6. Verifica que el maestro registre las actividades de aula que realizó.
7. Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.
8. Toma nota del trabajo y sus características.
9. Toma nota de la tarea y sus características.
10. Presta atención a la tarea.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO

Sexta Sesión

MAESTRO:

1. Revisa las actividades del Capítulo II.
2. Revisa el trabajo de investigación "Shock y RCP".
3. Presenta el nuevo tema.
4. Explica brevemente el tema de Basquetbol. (Capítulo III)
5. Realiza una dinámica de integración para formar mesas redondas.
6. Solicita leer el tema Basquetbol, utilizando la estrategia TRIPaS.
 - a) Discute el tema.
 - b) Solicita desarrollar el tema.
7. Registra en su Ficha de Control No. 2, las actividades de aula realizadas por los alumnos.
8. Utiliza estrategias para obtener conclusiones del tema desarrollado.
9. Pasa lista de asistencia.

ALUMNO:

1. Entrega contestadas las actividades del capítulo.
2. Entrega el trabajo de investigación.
3. Presta atención al tema.
4. Presta atención al tema y da sus puntos de vista.
5. Participa en la dinámica y forma las mesas redondas.
6. Aplica la estrategia TRIPaS.
 - a) Discute el tema.
 - b) Expone el tema auxiliado por el maestro.
7. Verifica que el maestro registre las actividades de aula que realizó.
8. Demuestra su comprensión al participar en las conclusiones de reforzamiento.
9. Responde al oír su nombre.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO

Séptima Sesión

MAESTRO:

1. Presenta y explica el tema de Basquetbol en su forma práctica.
2. Integra equipos para la mejor realización del trabajo.
3. Solicita llevar a cabo las actividades de campo como:
 - Realizar ejercicios de calentamiento.
 - Realizar los fundamentos técnicos del Basquetbol.
 - Realizar los ejercicios de relajación.
 - Realiza los juegos recreativos de basquetbol.
4. Registra en la Ficha de Control No. 3, las actividades de campo realizadas.
5. Efectúa una recapitulación de la sesión práctica.
6. Pasa lista de asistencia.

ALUMNO:

1. Presta atención y da sus puntos de vista.
2. Se incorpora a un equipo para iniciar la práctica.
3. Realiza actividades de campo como:
 - Ejercicios de calentamiento.
 - La rutina de las técnicas del Basquetbol.
 - Los ejercicios de relajación.
 - Juegos recreativos de basquetbol
4. Verifica que el maestro registre en su Ficha de Control las actividades realizadas.
5. Presta atención a la recapitulación y participa activamente.
6. Responde al oír su nombre.

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

* La Guía Maestro-Alumno, es una sugerencia que podrá ser modificada por el Maestro.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO

Octava Sesión

MAESTRO:

1. Presenta y explica el tema de Basquetbol en su forma práctica.
2. Integra equipos para la mejor realización del trabajo.
3. Solicita llevar a cabo las actividades de campo como:
 - Realizar ejercicios de calentamiento.
 - Realizar los fundamentos técnicos del Basquetbol.
 - Realizar los ejercicios de relajación.
4. Registra en la Ficha de Control No. 3, las actividades de campo realizadas.
5. Efectúa una recapitulación de la sesión práctica.
6. Pasa lista de asistencia.

ALUMNO:

1. Presta atención y da sus puntos de vista.
2. Se incorpora a un equipo para iniciar la práctica.
3. Realiza actividades de campo como:
 - Ejercicios de calentamiento.
 - La rutina de las técnicas del Basquetbol.
 - Los ejercicios de relajación.
4. Verifica que el maestro registre en su Ficha de Control las actividades realizadas.
5. Presta atención a la recapitulación y participa activamente.
6. Responde al oír su nombre.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO

Novena Sesión

MAESTRO:

1. Efectúa una recapitulación de los temas estudiados.
2. Realiza una comparación de los resultados obtenidos.
3. Propone una recuperación de las actividades de campo a los alumnos que no las hayan completado y la registra en su Ficha de Control No. 3.
4. Pasa lista.

ALUMNO:

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

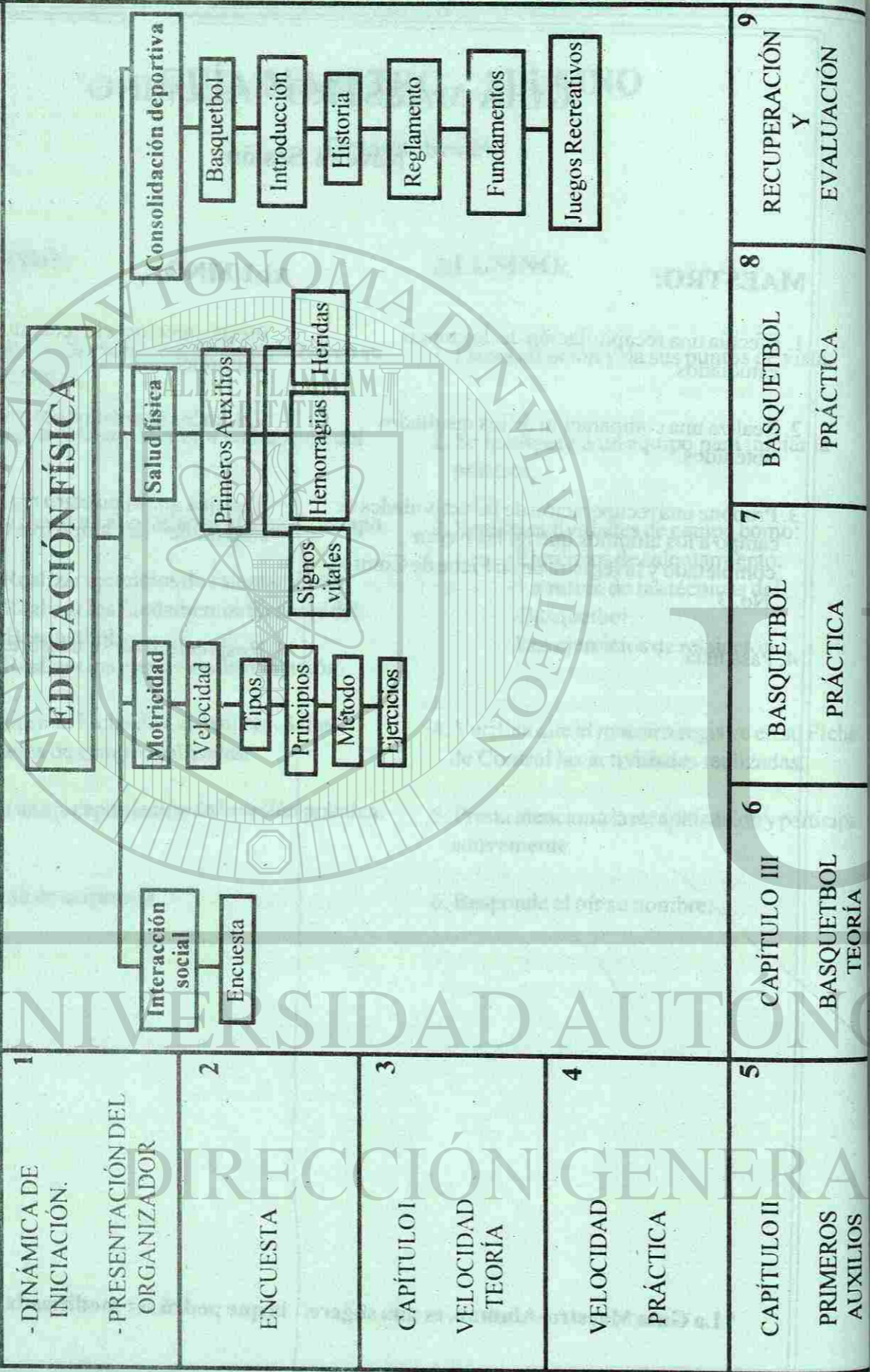
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

* La Guía Maestro-Alumno, es una sugerencia que podrá ser modificada por el Maestro.

ORGANIZADOR DEL CURSO

Módulo IV



ENCUESTA INSTITUCIÓN - FAMILIA

OBJETIVO:
Fomentar la relación entre la institución y la familia a través de actividades en conjunto y contribuir al desarrollo óptimo del alumno.

1. ¿Qué concepto tiene usted de la institución a la que pertenece su hijo?

2. ¿Conoce usted los turnos (diferentes horarios) que ofrece esta institución?
 Sí No

Si la respuesta es afirmativa, indique cuáles:
 Matutino Vespertino Nocturno

3. ¿Qué Módulo cursa actualmente su hijo?
 1o. 2o. 3o. 4o. 5o. 6o. 7o.
 8o. 9o. 10o. 11o. 12o.

4. ¿Está enterado del horario de su hijo?
 Sí No

En caso de ser afirmativa su respuesta, describa las materias, día y hora.

Materia _____ Día _____

Si la respuesta es negativa, describa las causas:

5. ¿Conoce el calendario académico del semestre en curso?

Sí No

Si su respuesta anterior fue afirmativa, escriba lo siguiente:

Fecha de inicio del Módulo _____
Fecha de término del Módulo _____
Fecha de examen parcial _____
Fecha de examen final _____

6. ¿Estaría de acuerdo en que su hijo participe en alguna actividad extraescolar?

Sí No

Si la respuesta anterior es afirmativa, indique en cuáles:

Actividades ecológicas
Rondalla
Actividades deportivas
Otras _____

7. ¿Considera usted que la clase de Educación Física es esencial para el desarrollo integral de su hijo?

Sí No

¿Por qué? _____

8. ¿Conoce el trámite para obtener una beca en la Universidad Autónoma de Nuevo León?

Sí No

9. ¿Solicita regularmente a la institución informes sobre el avance académico de su hijo?

Sí No

10. ¿Dispone de tiempo para asistir a juntas de padres de familia?

Sí No

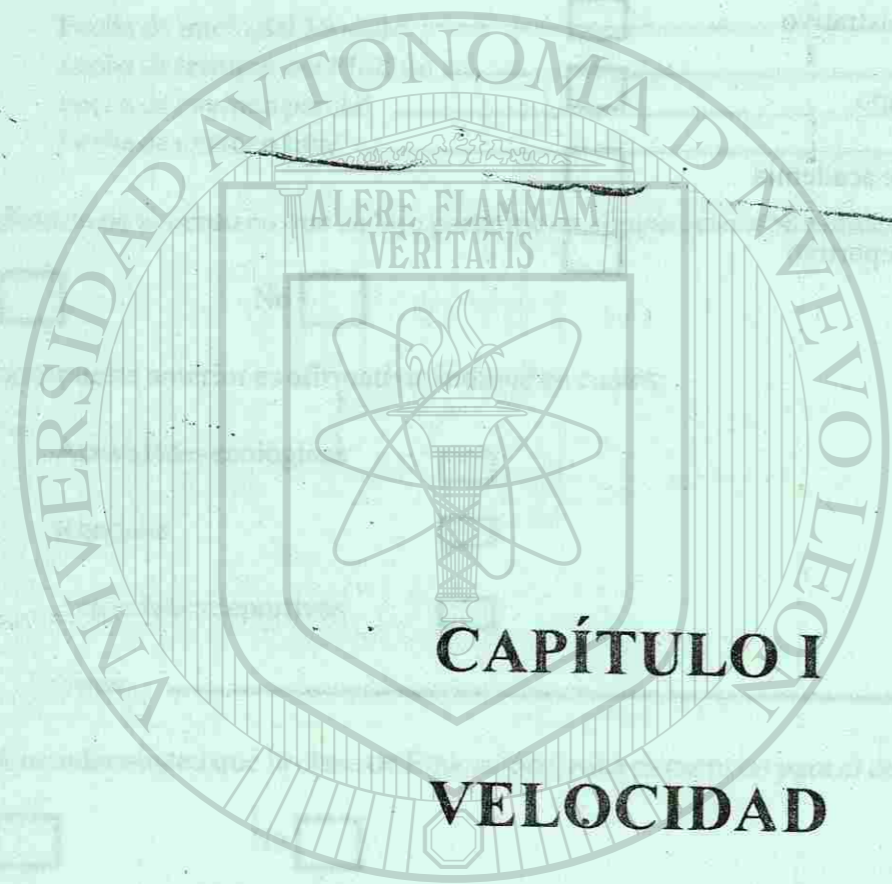
En caso de que su respuesta haya sido afirmativa, indique día y hora:

11. ¿Cuántas veces ha visitado la Escuela donde estudia su hijo?

12. La ha visitado, se ha entrevistado con:

a) Personal administrativo
b) Maestro de grupo
c) Coordinador de academia
d) Coordinador deportivo

FIRMA DEL PADRE O TUTOR



CAPÍTULO I

VELOCIDAD

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

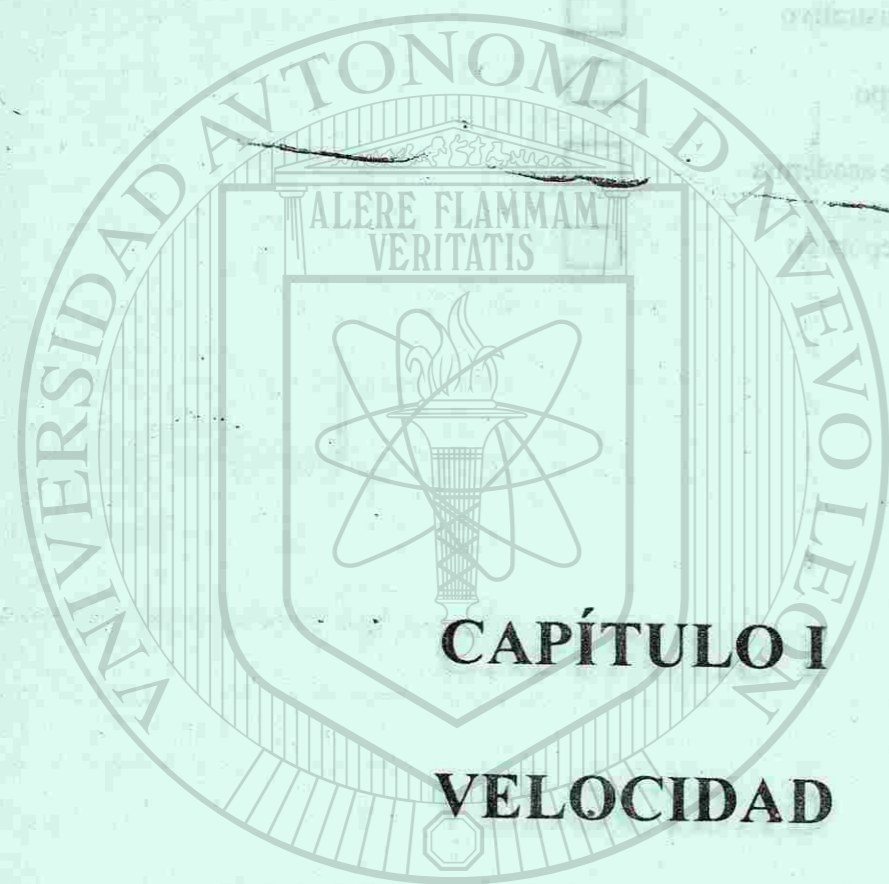
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

11. ¿Cuántas veces ha visitado la Escuela donde estudia su hijo?

12. La ha visitado, se ha entrevistado con:

- a) Personal administrativo
- b) Maestro de grupo
- c) Coordinador de academia
- d) Coordinador deportivo

FIRMA DEL PADRE O TUTOR



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

INTRODUCCIÓN**DEFINICIÓN**

- Realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

TIPOS DE VELOCIDAD

- Velocidad de reacción
- Velocidad cíclica
- Velocidad acíclica

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- Individualidad
- Concientización
- Periodización
- Sistematización
- Continuidad

FACTORES O ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO

- Edad
- Constitución del músculo
- Longitud y disposición de las palancas articulares
- Sistema nervioso
- Resistencia
- Fuerza
- Temperatura
- Altitud
- Variedad del entrenamiento
- Relección
- Recuperación

VELOCIDAD**EFFECTOS EN EL ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD**

- Positivos
- Negativos

MÉTODO

- Intervalos (DITRA) [®]

EJERCICIOS

- Calentamiento
- Desarrollar velocidad
- Relección

EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD

- Prueba de 50 metros lanzados
- Otras distancias

INTRODUCCIÓN

En este Módulo, enfocaremos nuestra atención a la capacidad física de velocidad, esta es la última de las capacidades condicionales que abordaremos, para iniciar en el siguiente Módulo con las capacidades coordinativas.

Para referirnos a la velocidad, debemos calificarla como una capacidad neuro-muscular y por lo tanto su incremento no es similar comparado al de las otras capacidades físicas condicionales. Por ejemplo un alumno puede duplicar su fuerza y la flexibilidad puede alcanzar límites insospechables gracias a la práctica constante.

Con la velocidad no ocurre lo mismo; no podemos imaginarnos una persona de 60 años de edad que quisiera correr los 100 metros planos en un tiempo de 12 segundos.

Podemos concluir que no se logra ser velocista por mucha dedicación que se ponga en el entrenamiento y la intención que se pretende alcanzar en este curso es la de proporcionar los aspectos básicos y fundamentales acerca de la velocidad.

DEFINICIÓN DE VELOCIDAD

Capacidad neuromotriz que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.



* Es la facultad que tiene el sistema nervioso, para captar un estímulo, analizarlo, y convertirlo en una respuesta motora.

* La velocidad acíclica aparece en aquellos movimientos que sólo se repiten una vez. Por ejemplo: la acción de despegue de un salto, el remate en voleibol y el lanzamiento en beisbol.

* La velocidad cíclica se observa en aquellas acciones motoras que se repiten constantemente como el paso de carrera, la brazada en natación, etc.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

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

Principio de individualidad.

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

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.

Principio de la sistematización.

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

Principio de la continuidad.

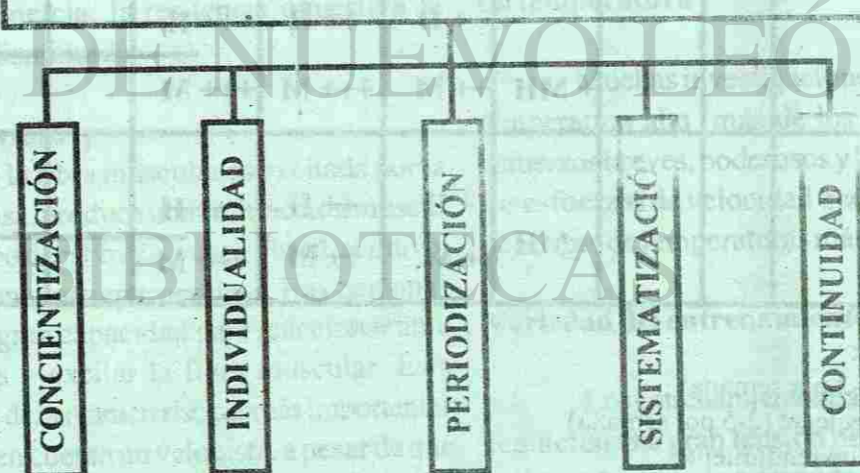
Mantener a un nivel lógico y razonable la capacidad de rendimiento del alumno.

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

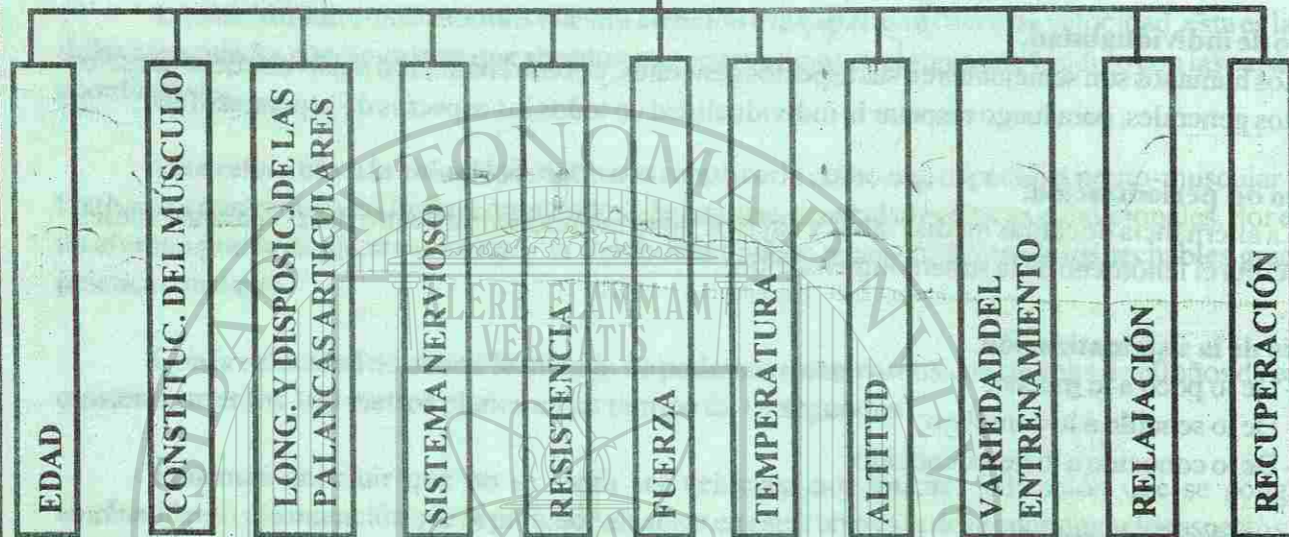
Principio de concientización.

El alumno (a), además de conocer los objetivos de lo que se está haciendo, debe saber cómo lo está haciendo.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD



FACTORES O ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD



LA EDAD

No hay límite de edad para practicar la velocidad, siempre que se tengan en cuenta las aptitudes físicas de cada uno de los individuos y el tiempo de recuperación que cada edad necesita.

Elementos de la condición física	Fase o edad en años (H= masculino, M= femenino)							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	Desde 20
Velocidad de reacción	+ HM	+ HM	++ HM	++ HM	+++ HM			
Velocidad máxima acíclica				+ H	++ H	+++ H		
			+ MH	++ M	+++ M	+++ M		
Velocidad máxima cíclica				+ H	++ H	+++ H		
			+ MH	++ M	+++ M	+++ M		

Explicación de signos:

- + = Inicio cauteloso (1-2 por semana)
- ++ = Entrenamiento creciente (2-5 por semana)
- +++ = Entrenamiento alto rendimiento

Sugerencias del inicio del entrenamiento relacionado con la velocidad, edad y sexo.

La constitución del músculo

Una característica que ha sido utilizada para distinguir dos tipos de fibras en los humanos, es el tiempo de contracción de la fibra. (Si una fibra termina una contracción rápidamente es una fibra blanca, pero si lo hace lentamente es fibra roja). En el terreno práctico, un deportista que tiene en su musculatura predominio de fibras de contracción blancas destaca bien en los esfuerzos que requieren contracciones breves y poderosas "explosivas" como: los saltos, lanzamientos y el "sprint" en Atletismo, el Levantamiento de Pesas, y los movimientos rápidos en Baloncesto, Balonmano, Fútbol, Voleibol, etc.

La longitud y disposición de las palancas articulares.

En mecánica humana la rapidez del movimiento no depende solamente de la velocidad de contracción muscular, sino también de la longitud de las palancas óseas y su disposición. Esto explica el por qué los corredores de velocidad de poca estatura y palancas cortas son más rápidos en la primera mitad de los 100 metros, ya que la poca longitud de sus piernas, permite rendir mucho durante la fase inicial de la carrera, en que la resistencia presentada por la inercia es grande, mientras que los corredores de elevada estatura, una vez lanzados, logran mayor velocidad, precisamente por la mayor longitud de sus palancas, ya que una vez vencida la inercia, la resistencia opuesta a la contracción ha disminuido.

El sistema nervioso

Cuando la fibra muscular es excitada por la corriente nerviosa, produce una contracción muscular. Cualquier tipo de estímulo, ya sea visual, auditivo, táctil, provoca una corriente nerviosa. Hay personas que tienen una gran capacidad para reaccionar ante estos estímulos y excitar la fibra muscular. Esta cualidad, es una de las características más importantes que debe tener en cuenta un velocista, a pesar de que resulta difícil desarrollarla por medio del entrenamiento.

La resistencia

Es conveniente tener una base de resistencia para después poder trabajar a fondo la velocidad. La resistencia y la velocidad son dos cualidades esenciales para los jugadores y para los atletas. La capacidad para desplazarse en un trayecto corto, es casi idéntica para todas las personas, pero no ocurre lo mismo cuando trata de mantener esta velocidad en los 100 metros, o cuando debe utilizarse al final de un partido. Es entonces cuando se nota si hay o no una buena resistencia.

La fuerza

La fuerza y la velocidad son dos aspectos de un mismo componente, que están muy relacionados en los gestos técnicos y en los movimientos. Todos los deportistas deben emplear una gran parte de tiempo de su entrenamiento a desarrollar mejor la fuerza, porque ésta genera velocidad.

Un movimiento se realiza con más o menos velocidad según sea la contracción muscular, que depende, a su vez de la capacidad de fuerza y de la excitabilidad nerviosa. Por ello, si no hay fuerza muscular, no hay velocidad; y nos lo demuestra el hecho de que todos los grandes velocistas se han caracterizado por tener mucha fuerza en los músculos de las piernas.

La temperatura

Muchas investigaciones han probado que la temperatura alta (más de los 20° C) favorece los esfuerzos breves, poderosos y "explosivos" y según los esfuerzos de velocidad que se van prolongando, necesitan de temperaturas más frescas.

Variiedad del entrenamiento

Los entrenamientos para mejorar la velocidad requieren una gran tensión nerviosa por lo que si se utilizan demasiado a menudo el sistema nervioso se "resiente" a los pocos días, de aquí que muchos

entrenadores creen conveniente utilizarlo sólo un par de veces al año, durante tres o cuatro semanas, para alcanzar mejores resultados.

La altitud

Desde los Juegos Olímpicos de México en 1968, quedaron aclaradas todas las dudas acerca de que la altitud favorece los esfuerzos de velocidad.

La relajación

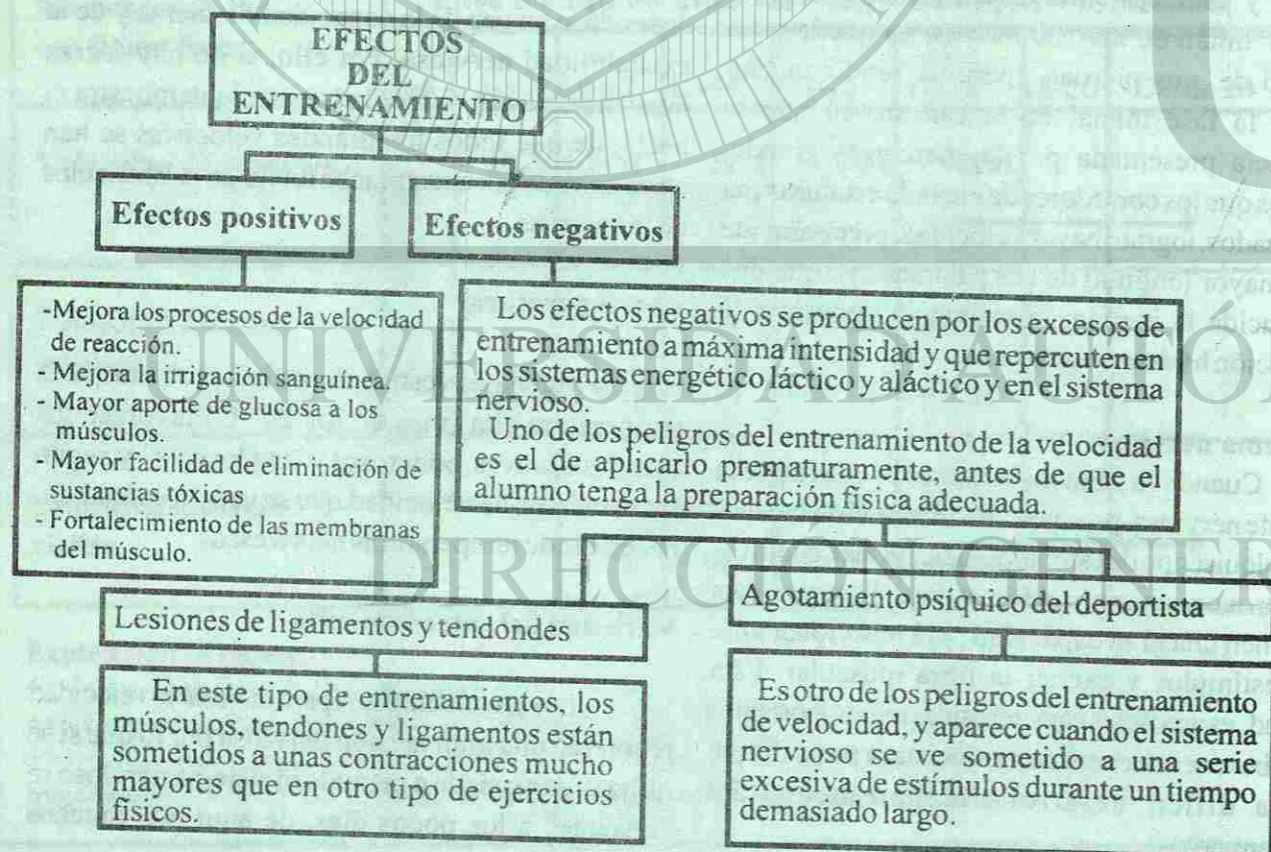
Todo movimiento tiene un tiempo de contracción y otro de relajación muscular. Es muy importante que durante el tiempo de relajación, el alumno logre relajarse convenientemente, porque así sacará el máximo partido a la velocidad y podrá sostenerla durante un espacio de tiempo más largo.

La recuperación.

Siempre que se realicen ejercicios de entrenamiento de velocidad, hay que tener en cuenta que el cuerpo necesita, más que en ningún otro tipo de entrenamiento, sesiones de recuperación tan largas y frecuentes como se crea conveniente. Estos entrenamientos agotan, rápidamente el organismo, ya que se sufre un gran desgaste de energía, tanto química como nerviosa.

EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

El trabajo de velocidad repercute fundamentalmente en el sistema nervioso y sus efectos anatómicos y fisiológicos son difíciles de determinar. Desde el punto de vista fisiológico se puede conocer con aparatos de laboratorio.



ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

(MÉTODO DE INTERVALOS)

El maestro de educación física que desea entrenar la capacidad de fuerza o resistencia, puede optar por varios métodos que se aplicaron en los Módulos anteriores, en el caso de la capacidad física de velocidad, se cuenta con el método de intervalo, que se utiliza bajo los factores de trabajo reconocidos con las siglas "DITRA".

DISTANCIA

20-60 mts.

De los 20-60 mts. son las distancias más comúnmente empleadas.

INTENSIDAD

80-90-100%

80-90-100% se debe exigir al alumno un máximo esfuerzo para que el tiempo empleado en recorrer la distancia, sea lo más corto posible.

TIEMPO

El menor posible

Se establece de manera exacta el tiempo empleado de acuerdo a la distancia y el intervalo de recuperación y se propone el menor posible.

REPETICIONES

3-8 repeticiones

Teniendo en cuenta que el esfuerzo a que se somete el alumno es máximo, las repeticiones serán pocas. Acostumbran ser de 3-8 repeticiones según sea la distancia.

ACCIÓN

Caminar o trotar

La acción más adecuada para hacer durante el intervalo es la de caminar o si se puede trotar. El intervalo dura hasta que el pulso casi se recupera. Promedio de 110-112 pulsaciones por minuto.

ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Calentamiento

Antes de empezar un entrenamiento, o antes de un partido, el alumno necesita hacer una serie de ejercicios para poner su organismo a tono y prepararlo para el esfuerzo que a continuación se tiene que hacer. A esta serie de ejercicios es lo que llamaremos calentamiento.

Un calentamiento bien hecho, evita lesiones y sirve para preparar al alumno desde el punto de vista físico, fisiológico y psíquico.

De ahí, la importancia que tiene el que estos ejercicios se realicen bien para que, en el momento de comenzar la actividad, el alumno no se encuentre con el cuerpo frío y los músculos rígidos. Sin estos ejercicios de calentamiento, se podrían perder las facultades adquiridas a lo largo de los distintos entrenamientos.

Hay dos partes, importantes, en todo calentamiento que son:

La parte general:

Consta en realizar una carrera suave y ejercicios de coordinación para activar la circulación, y hacer entrar en calor los músculos y las articulaciones. (Figs. 1-4)

La parte específica:

Consiste en una serie de movimientos relacionados con la capacidad que se va a practicar. Son ejercicios dirigidos a mejorar la capacidad y poner a punto el sistema neuromuscular.

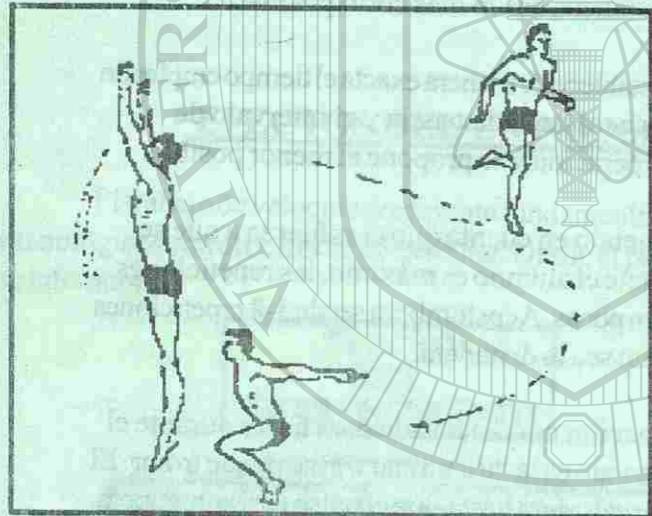


Figura 1

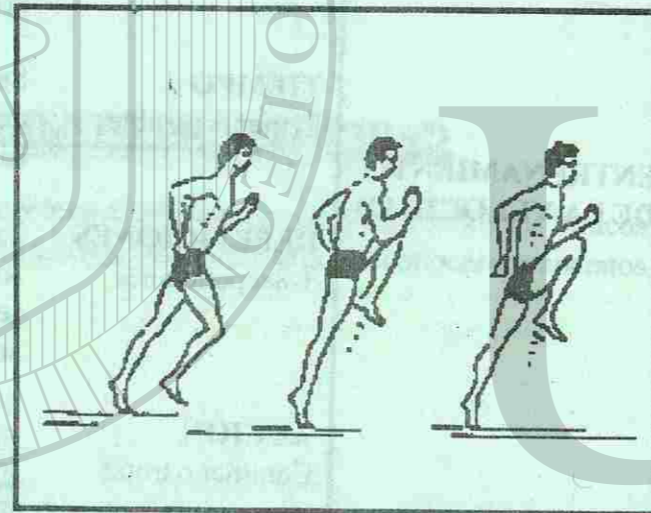


Figura 2

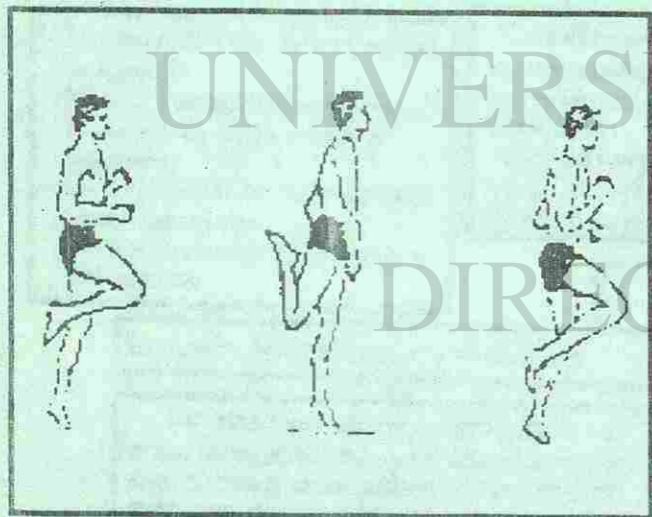


Figura 3

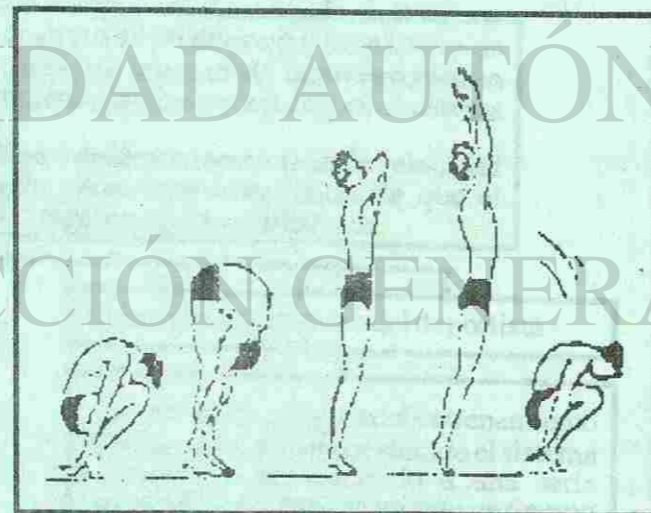


Figura 4

Al realizar el calentamiento se tendrán en cuenta las condiciones climatológicas, puesto que en un día frío serán necesarios unos ejercicios más intensos que en un día de mucho calor.

Por otra parte, es importante que una vez finalizado el calentamiento no transcurra demasiado tiempo hasta el inicio de la actividad, puesto que el alumno podría perder los valores fisiológicos adquiridos con los ejercicios. El tiempo adecuado será de 3 minutos, suficiente para apaciguar la respiración.

Calentamiento de velocidad

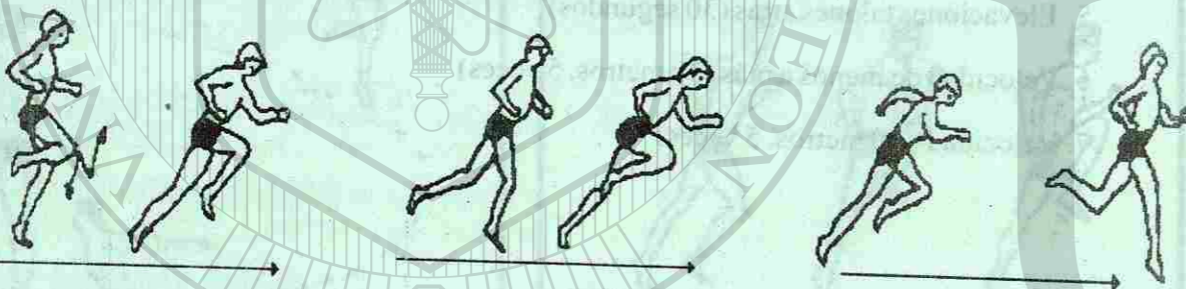
1. Rotación de articulaciones (2 minutos)
2. Trote (de 800 mts.)
3. Flexibilidad (5 minutos)
4. Elevación rodillas al pecho (30 segundos)
5. Elevaciones talones atrás (30 segundos)
6. Velocidad de menos a más (30 metros, 5 veces)
7. Velocidad (20 metros, 5 veces)

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD



Elevación de talones. Carrera con elevación de talones a los glúteos.

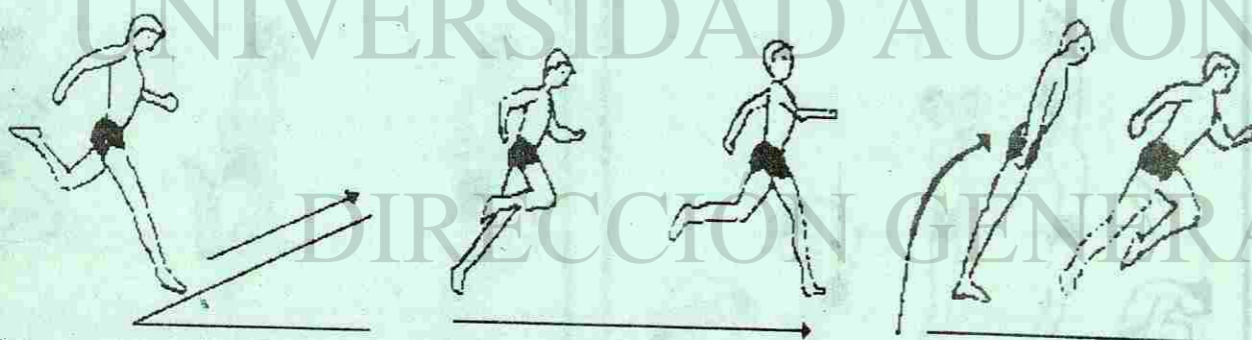
Carrera elevando las rodillas al frente.



Elevación de rodillas y carrera

Variaciones de velocidad. Juego de velocidad (fuerte y flojo)

Aceleración progresiva. Se aumenta la velocidad gradualmente, hasta correr lo último al máximo.



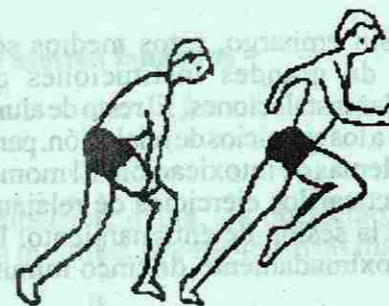
Correr cuesta arriba. Correr a máxima velocidad en una pendiente.

Carrera lanzadas. lanzarse en 20 mts. para obtener la máxima velocidad y sostenerla por 30-40 mts.

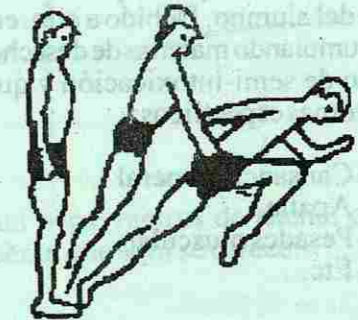
Inclinarse y carrera. En firmes, inclinarse hacia adelante con el cuerpo totalmente recto y partir.

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

(SALIDAS)



Salida de pie:
- de frente
- de espalda
- lateral



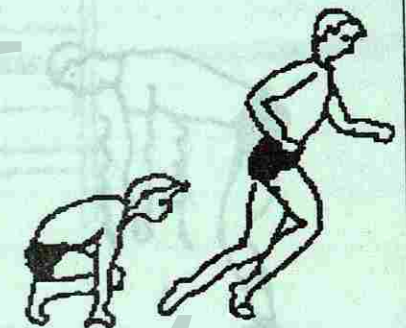
Con la espalda en la pared



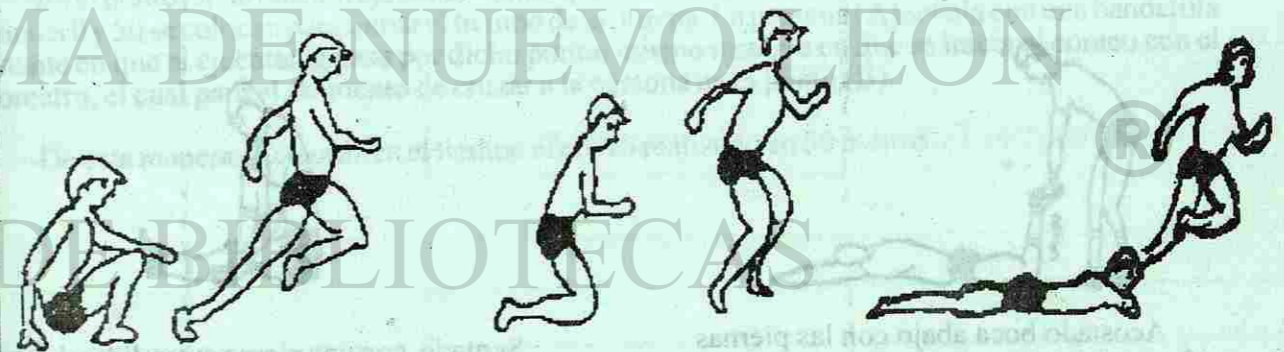
En cuadrupedia



Desde los bloques.



Desde cuclillas



Desde sentado
- de frente
- de espalda
- lateral

Desde arrodillado

Desde:
- boca arriba
- boca abajo

La relajación

La preparación deportiva actual exige un número elevado de entrenamientos, muy intensos y de larga duración, que impiden una recuperación perfecta del alumno. Debido a ello, en el organismo se van acumulando materias de desecho que provocan un estado de semi-intoxicación y que se refleja en unos síntomas específicos:

- Cansancio general
- Apatía
- Pesades muscular
- Etc.

En estos momentos, el alumno baja, sensiblemente, en su rendimiento, a la vez que está propenso a lesionarse.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

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



Sostenerse sobre un pie y sacudir la otra pierna



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



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



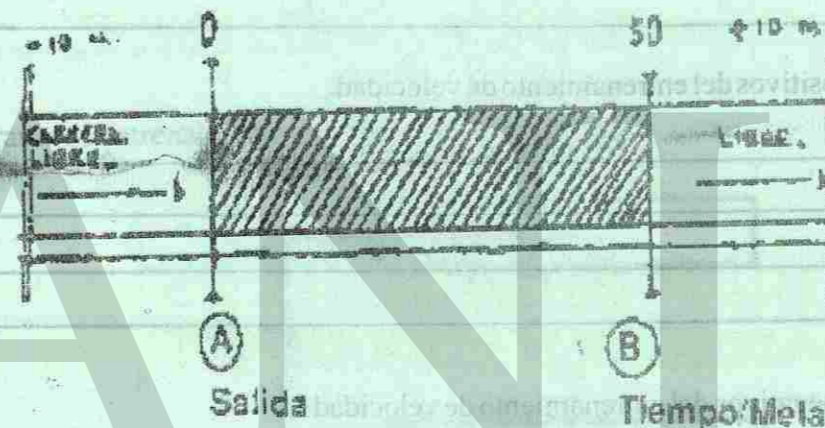
Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con las manos.

Cuando el alumno se halla en estas condiciones, recurre a los masajes o a medios desintoxicantes artificiales como el sauna, los baños de vapor, etc.

Sin embargo, estos medios sólo están al alcance de grandes instituciones que poseen estupendas instalaciones. El resto de alumnos, deben limitarse a los ejercicios de relajación, para solucionar sus problemas de intoxicación. El momento idóneo para practicar los ejercicios de relajamiento es al finalizar la sesión de entrenamiento. La duración será, aproximadamente, de cinco minutos.

EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD**(PRUEBAS)****Carreña, 50 metros lanzados****Método:**

Sobre una superficie plana, sin obstáculos de 70 metros de longitud por 6 metros de ancho, como dimensiones mínimas, se establecen las marcas límites según el esquema que aquí se ofrece:



En el punto (X) arranca el ejecutante sin requerirse una posición determinada para tal efecto, en los puntos 0 y 50 se colocan para tomar el tiempo de la prueba. La persona (A) señala con una banderola el instante en que el ejecutante pasa por dicho punto, mismo instante en que se inicia el conteo con el cronómetro, el cual para el momento de cruzar a la persona en el punto (B).

De esta manera se cuantifica el tiempo efectivo realizado en 50 metros.

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

I. Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es velocidad?

Handwritten lines for the answer to question 1.

2. ¿Cuáles son los diferentes tipos de velocidad que existen y explica cada uno de ellos?

Handwritten lines for the answer to question 2.

3. Describe tres efectos positivos del entrenamiento de velocidad.

Handwritten lines for the answer to question 3.

4. Describe dos factores negativos del entrenamiento de velocidad.

Handwritten lines for the answer to question 4.

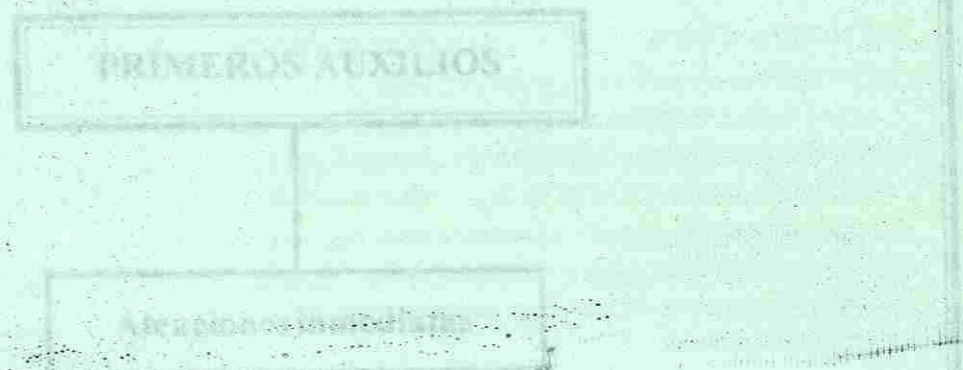
5. Menciona 5 aspectos o factores a tomar en cuenta en el entrenamiento de velocidad y explica uno de ellos.

Handwritten lines for the answer to question 5.

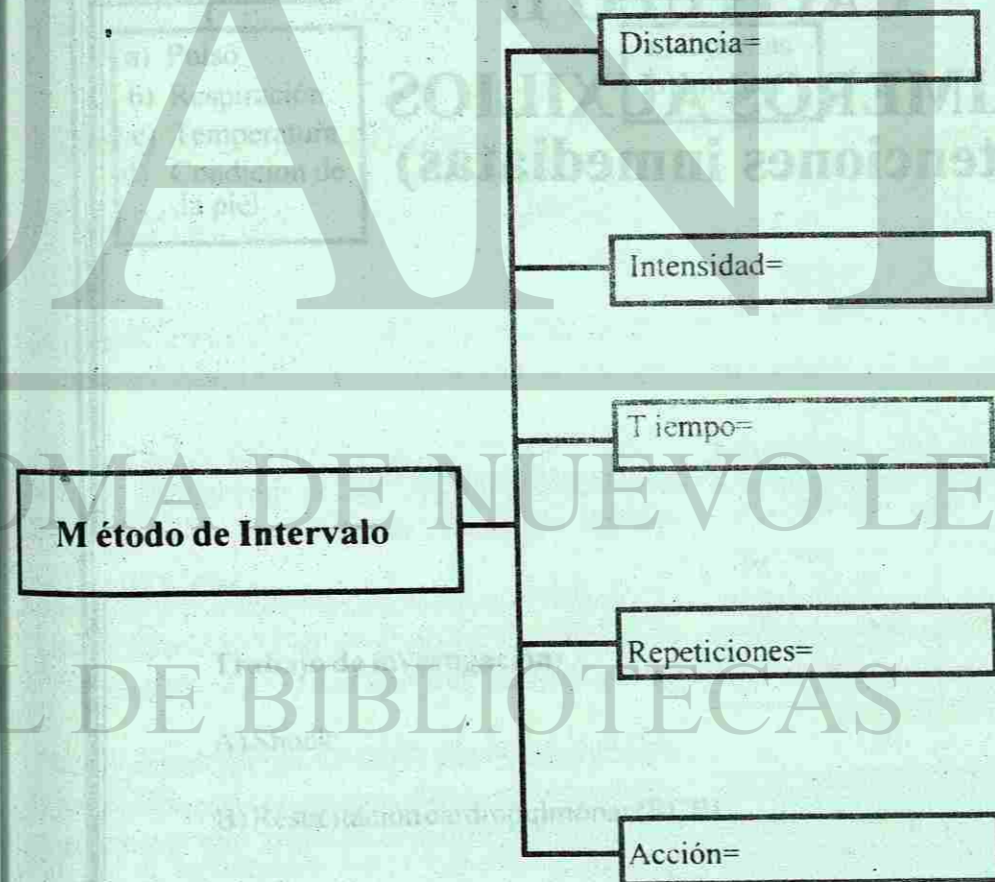
ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

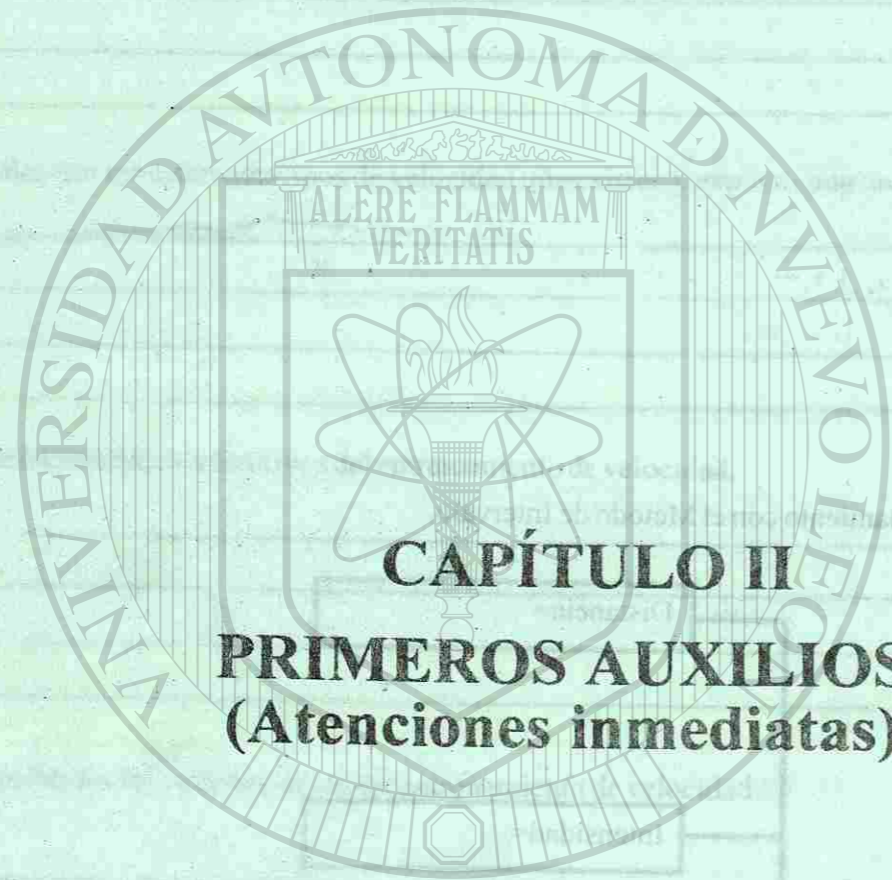
II. Contesta las siguientes preguntas:

1. Elabora un cuadro sinóptico de los principios del entrenamiento de velocidad.



2. Diseña un programa de entrenamiento con el Método de Intervalo.

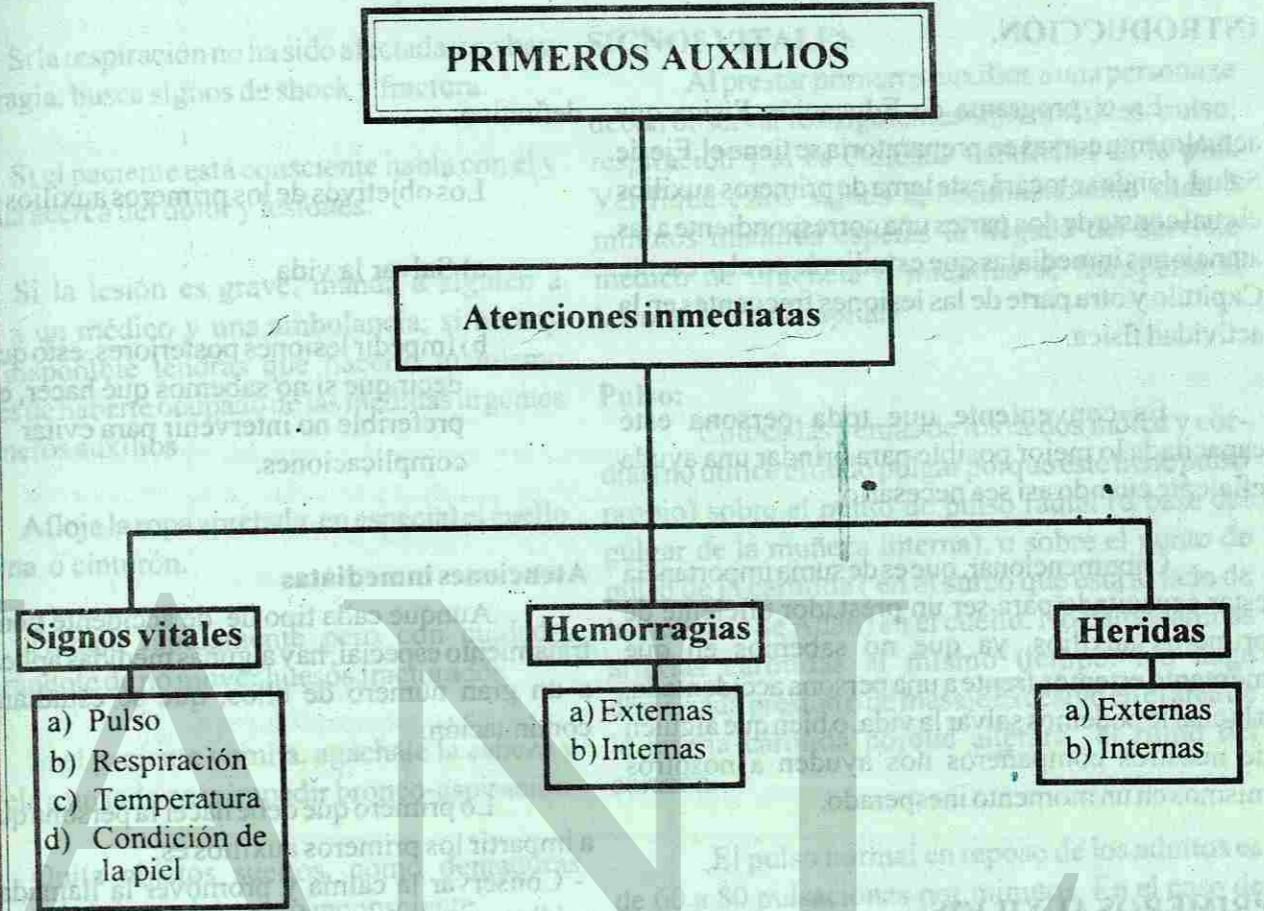




CAPÍTULO II
PRIMEROS AUXILIOS
(Atenciones inmediatas)

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



Trabajo de investigación:

- A) Shock
- B) Resucitación cardiopulmonar (RCP)

PRIMEROS AUXILIOS

INTRODUCCIÓN.

En el programa de Educación Física que actualmente cursas en preparatoria se tiene el Eje de Salud, donde se tocará este tema de primeros auxilios el cual consta de dos partes una correspondiente a las atenciones inmediatas que estudiarás en el presente Capítulo y otra parte de las lesiones frecuentes en la actividad física.

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

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

PRIMEROS AUXILIOS

Definición

"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 aplicarlos 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.

- Procedase 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 del 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 bronco-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 invites 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 dé 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 minutos. En el caso de niños, es de 80 a 100; y en el caso de bebés, es de 100 a 140 pulsaciones por minuto. (Cuadro 1)

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

Cuadro 1

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, esté 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

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

Color:

El color de la piel, en especial en personas de piel blanca, 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 borro. 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 adecuados.

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:

a) Coloca una gasa esterilizada directamente sobre la herida y haz presión contra ella. Si no dispones de una gasa esterilizada, utiliza un pañuelo, toalla o cualquier tela limpia.

b) Siempre utiliza guantes de hule látex o vinilo, o bien, emplea 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, y estés bien seguro de no presentar ningún tipo de escoriación en tu piel, coloca la mano y/o los dedos al descubierto sobre la herida y haz presión para detener el flujo de sangre.

c) 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.

d) 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 puede 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 hallan 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.

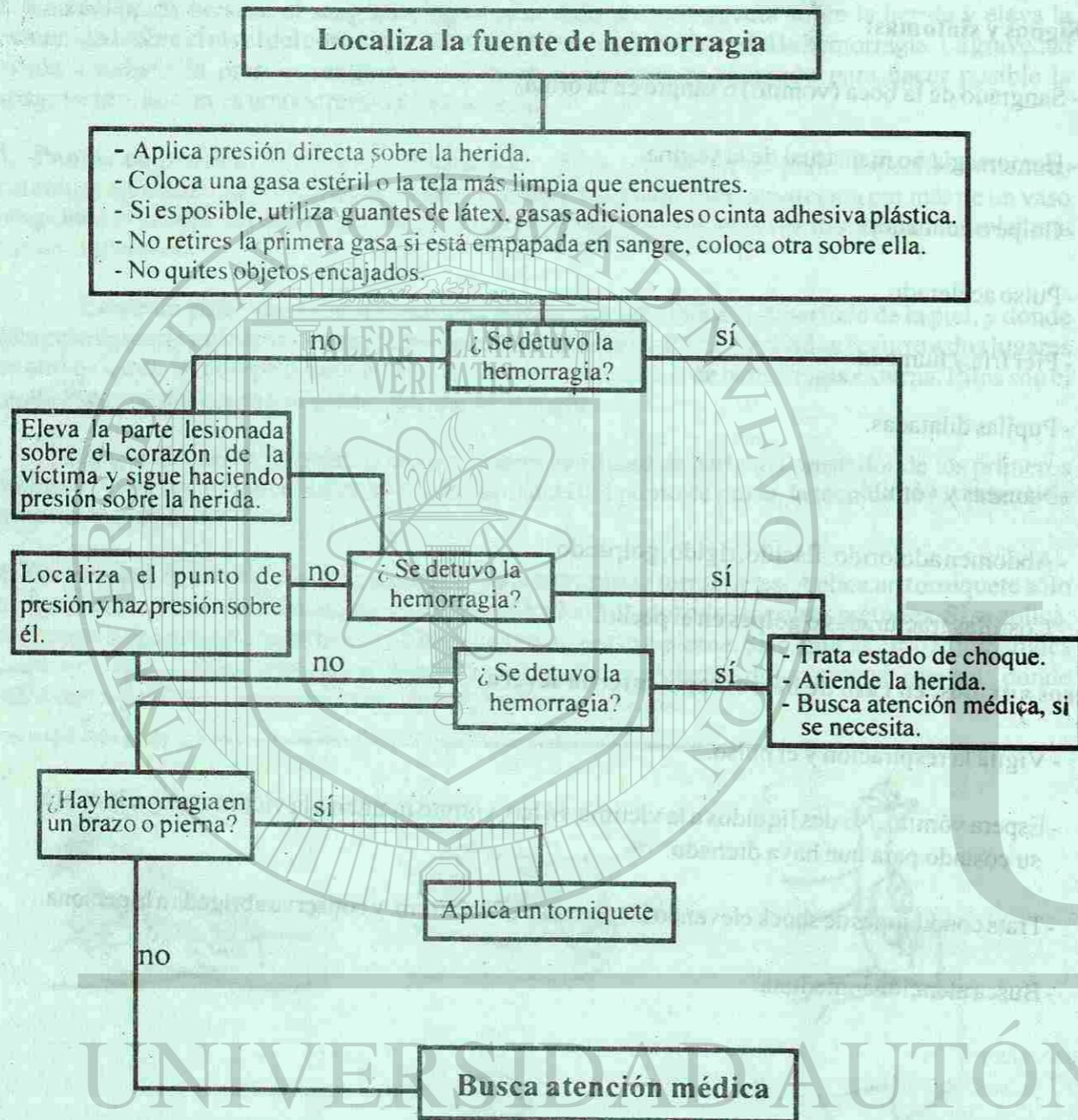
Signos y síntomas:

- 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 drenado.
- Trata condiciones de shock elevando las piernas de 20 a 30 cm. y conserva abrigada a la persona.
- Busca atención inmediata.

II. Completa según la secuencia del diagrama.



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, brazos, 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.	Elimina 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 arterias. Sangrado severo. Peligro de infección.	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 (desgarra-miento)	Maquinaria, explosivos	Tejido desprendido o pendiente.	Controlar la hemorragia
Amputación	Maquinaria, etc.	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 colocas una gasa esterilizada o tela limpia sobre la herida. Remítete a los pasos anteriores adecuados y a la sección que trata sobre la hemorragia.

* 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.

* 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 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 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.

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

1. Contesta las siguientes preguntas:

1. Define los Primeros Auxilios.

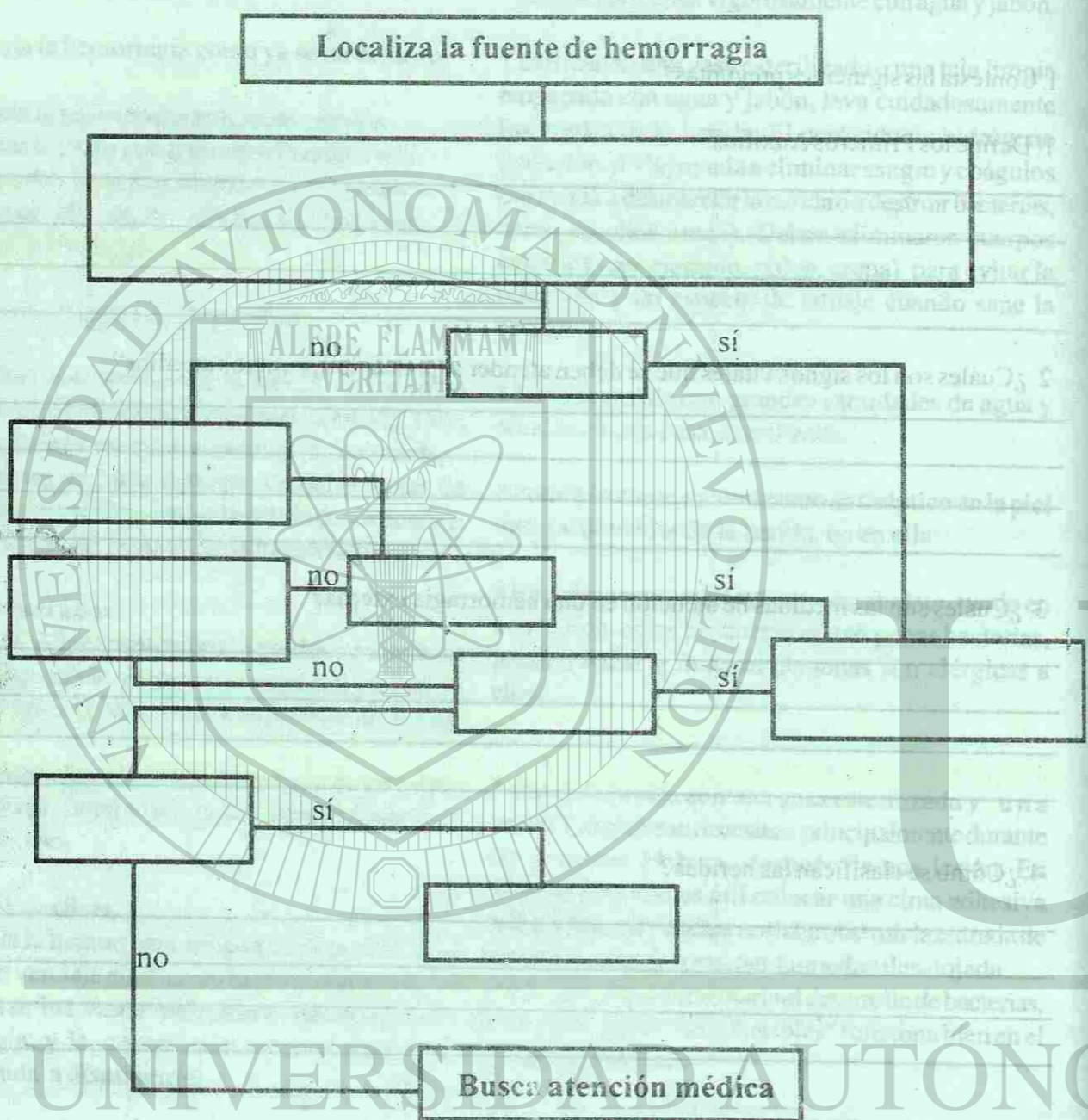
2. ¿Cuáles son los signos vitales que se deben atender al prestar los primeros auxilios?

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.



INTRODUCCIÓN

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

Educación Física; se sugirió en la primavera de 1891 que estudiara la creación de un deporte con estas características: que pudiera jugarse en el gimnasio del colegio y por equipos. El profesor buscó la manera de encontrar una asociación para sustituir el fútbol de salón por un deporte que pudiera jugarse en el gimnasio del colegio y por equipos.

La intención de la que se trata en este libro es proporcionar al lector una guía para la práctica de este deporte, tanto a nivel individual como a nivel grupal. El libro está dividido en tres partes: la primera trata de la historia del deporte, la segunda de la fisiología del ejercicio físico y la tercera de la práctica del deporte.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

CAPÍTULO III

BASQUETBOL

La intención de la que se trata en este libro es proporcionar al lector una guía para la práctica de este deporte, tanto a nivel individual como a nivel grupal. El libro está dividido en tres partes: la primera trata de la historia del deporte, la segunda de la fisiología del ejercicio físico y la tercera de la práctica del deporte.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

La intención de la que se trata en este libro es proporcionar al lector una guía para la práctica de este deporte, tanto a nivel individual como a nivel grupal. El libro está dividido en tres partes: la primera trata de la historia del deporte, la segunda de la fisiología del ejercicio físico y la tercera de la práctica del deporte.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

La intención de la que se trata en este libro es proporcionar al lector una guía para la práctica de este deporte, tanto a nivel individual como a nivel grupal. El libro está dividido en tres partes: la primera trata de la historia del deporte, la segunda de la fisiología del ejercicio físico y la tercera de la práctica del deporte.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

La intención de la que se trata en este libro es proporcionar al lector una guía para la práctica de este deporte, tanto a nivel individual como a nivel grupal. El libro está dividido en tres partes: la primera trata de la historia del deporte, la segunda de la fisiología del ejercicio físico y la tercera de la práctica del deporte.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

La intención de la que se trata en este libro es proporcionar al lector una guía para la práctica de este deporte, tanto a nivel individual como a nivel grupal. El libro está dividido en tres partes: la primera trata de la historia del deporte, la segunda de la fisiología del ejercicio físico y la tercera de la práctica del deporte.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

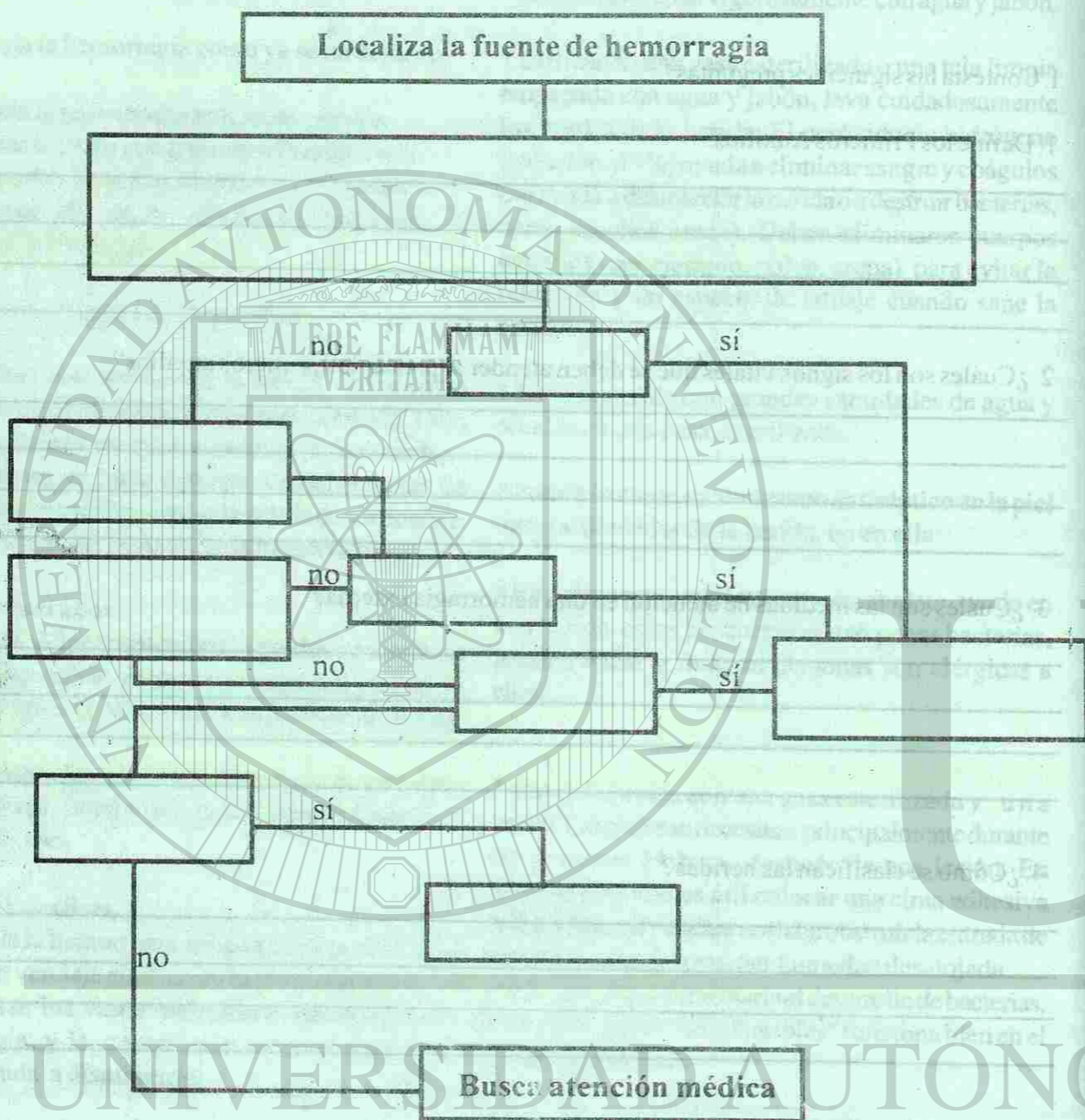
La intención de la que se trata en este libro es proporcionar al lector una guía para la práctica de este deporte, tanto a nivel individual como a nivel grupal. El libro está dividido en tres partes: la primera trata de la historia del deporte, la segunda de la fisiología del ejercicio físico y la tercera de la práctica del deporte.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

La intención de la que se trata en este libro es proporcionar al lector una guía para la práctica de este deporte, tanto a nivel individual como a nivel grupal. El libro está dividido en tres partes: la primera trata de la historia del deporte, la segunda de la fisiología del ejercicio físico y la tercera de la práctica del deporte.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

II. Completa según la secuencia del diagrama.



Cómo limpiar las heridas
 En el caso de heridas menores (que no necesitan atender en médico).

INTRODUCCIÓN

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

Educación Física; se sugirió en la primavera de 1891 que estudiara la creación de un deporte con estas características que podrían jugarse en el gimnasio del colegio y por equipos. El deporte consistía en encontrar una asociación para sustituir el fútbol de salón por un deporte que se pudiera jugar en el gimnasio.

La intención de la que se trata en este libro es proporcionar al lector una información básica sobre el deporte, sus características, su historia y su importancia en la vida del hombre.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

CAPÍTULO III

BASQUETBOL

BASQUETBOL

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

INTRODUCCIÓN

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

FUNDAMENTOS

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

JUEGOS RECREATIVOS

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

Historia del Basquetbol

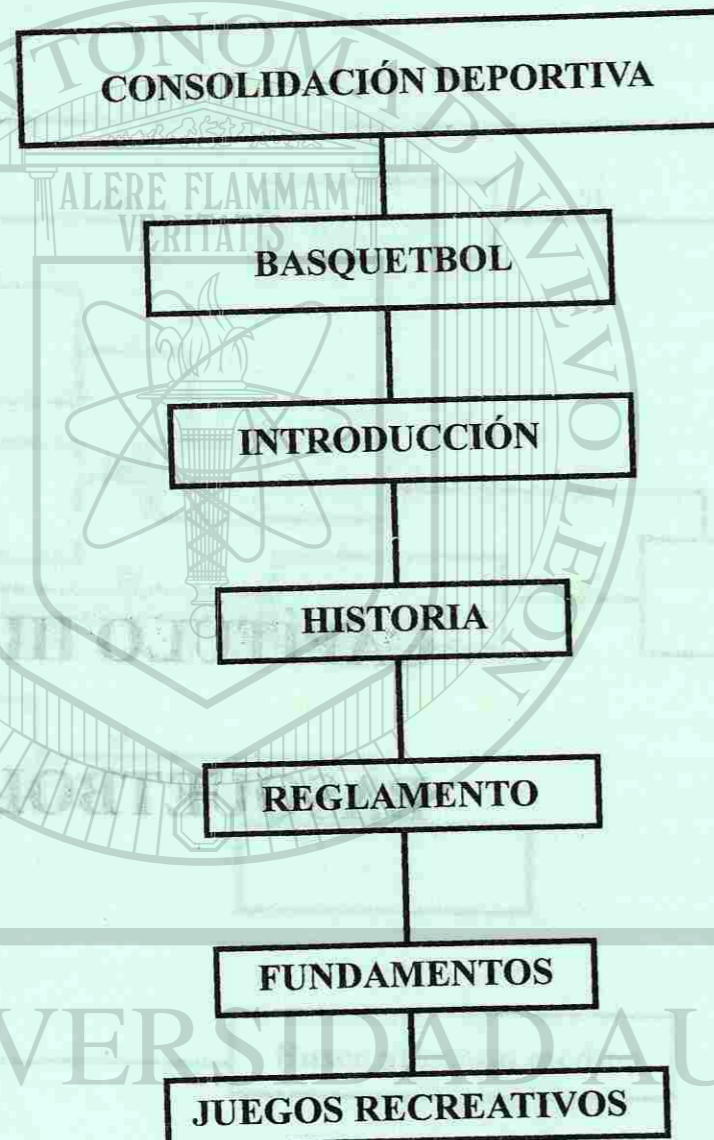
El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

Reglamento

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre la realiza de forma natural y espontánea, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.



INTRODUCCIÓN

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre lo realiza de forma natural y amena, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

La influencia que el deporte y las actividades físicas ejercen sobre el hombre como ente psicológico y biosocial, se inclina a la ampliación de los rendimientos laborales y sociales, mediante el aumento gradual de los niveles físico, intelectual, moral y de voluntad que posibilitan mayor relación con el mundo circundante. El basquetbol, como en los demás deportes, y muy especialmente en los llamados deportes con balón se concentra con mayor profundidad, ya que el entrenamiento está regido por normas y leyes científicas, que contribuyen a aumentar los niveles físico, mental, técnico y táctico de los jugadores.

La ejercitación sistemática e intensiva del baloncesto requiere de mucha voluntad y perseverancia pues no es fácil llegar a planos estelares dentro de este deporte, sin realizar sacrificios que abarcan, desde esfuerzos físicos y psíquicos intensos, hasta la realización de actividades que, por la naturaleza de su práctica, requieren de mucha disciplina.

La enseñanza de los diferentes elementos que integran este dinámico deporte, se convierte en el trabajo más difícil y menos ameno de todo el proceso de adiestramiento, por eso es sumamente importante enseñar y/o perfeccionar los fundamentos en todas las sesiones de las clases de Educación Física.

Historia del Basquetbol

La "fe de bautismo" del baloncesto tiene un padre, un lugar de nacimiento y una fecha. El padre se llamó James A. Naismith; el lugar de nacimiento fue Springfield (Massachusetts) y la fecha, el mes de diciembre de 1891.

James Naismith era profesor de Educación Física en el Colegio de Springfield, una institución de la YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos). Uno de sus superiores, el decano del Departamento de

Educación Física, le sugirió en la primavera de 1891 que estudiara la creación de un deporte con estas características: que pudiera jugarse en el gimnasio del colegio y por equipos. El decano pretendía encontrar una distracción para sus alumnos una vez finalizada la temporada otoñal de fútbol americano, y a la espera del beisbol, que empezaba en primavera. El largo invierno de Massachusetts impedía la práctica de deportes al aire libre, y de ahí la necesidad de crear un juego, por equipos, en gimnasio.

Naismith se puso a pensar, pero cuando llegó el invierno de aquel año aún no había encontrado la fórmula idónea. Entonces recordó una vieja y típica sentencia: "No hay nada nuevo bajo el sol", y decidió que, en vez de crear un deporte totalmente nuevo, tomaría diversos elementos de deportes conocidos. Así lo hizo, y en una sola noche redactó las reglas fundamentales del baloncesto.

Estas reglas han evolucionado mucho, pero sus fundamentos siguen vigentes en el baloncesto moderno.

El basquetbol en México

El basquetbol empezó a difundirse en 1902 en México, en la ciudad de Puebla, por Guillermo Spencer, maestro del Instituto Metodista Mexicano.

En 1906 fue introducido en el Distrito Federal por Richard William, Secretario de la Y.M.C.A. (Asociación Cristiana de Jóvenes). Y fue en 1921 en la Ciudad de Guadalajara cuando se llevó a cabo el primer torneo nacional de basquetbol con la participación de Puebla, Distrito federal, Querétaro, Chihuahua, Guanajuato y Jalisco.

Reglamento

La cancha de juego

Dimensiones

El baloncesto se juega en una superficie dura rectangular, bajo techo o al aire libre, cuyas

medidas fluctúan entre los 26 o 28 m. de largo por 14 o 15 m. de ancho, (medidas tomadas desde la parte interior de las líneas de demarcación). En caso de que la cancha esté cubierta, la altura mínima del techo será de 7 m. (fig. No. 1)

La superficie dura de la cancha suele ser de madera, cemento, etc., teniendo en cuenta que, por detrás de las líneas laterales y de fondo, debe continuar un metro más por lo menos.

Las líneas que limitan la cancha

Deben estar bien definidas de modo que no exista ninguna dificultad para verlas, estando prohibida la existencia de cualquier obstáculo a una distancia menor de un metro. Los espectadores deberán encontrarse a una distancia mínima de dos metros respecto a cualquier línea de marcación. Las líneas que delimitan la longitud del terreno se llaman laterales y las que delimitan la anchura, de fondo. Cualquier línea del terreno de juego posee una anchura de 5 cm.

Líneas de señalamiento

1. **Círculo central:** Se halla en el centro de la cancha y tiene un diámetro de 3.60 m. medido entre los bordes exteriores de la circunferencia.

2. **La línea central:** Es la que divide la cancha en dos partes iguales. Esta línea central es paralela a las líneas de fondo y se extiende desde una línea lateral a otra prolongándose 15 cm. por fuera de ellas (fig. No. 1)

3. **Las líneas del área de tiros libres:** Son también paralelas a las líneas de fondo y la distancia entre el borde interior de fondo y la distancia entre el borde interior de esta última y su borde más alejado, es de 5.80 m. Su longitud es de 3.60 m. y su centro coincide en la misma línea vertical que puede establecerse imaginariamente desde los dos puntos centrales de ambas líneas de fondo. Se halla a una distancia de 4.60 m. en frente del tablero.

Los espacios que han de ocupar los jugadores a lo largo de los pasillos de tiro libre, se marcan así:

- Primer espacio. Esta situado a 1.80 m. de línea de fondo y ocupa 85 cm.
- Segundo espacio. Es adyacente al primero y ocupa la misma distancia.

Las líneas que marcan estos espacios son perpendiculares a la línea lateral del pasillo y tienen una longitud de 10 cm. aproximadamente (fig. No. 2).

4. **Las líneas del área restringida.** Son las que delimitan la zona en que el jugador atacante no puede permanecer más de 3 seg. seguidos. Son dos líneas que van desde el extremo de área de tiros libres hasta la línea de fondo, a 3.00 m. del punto central, y junto con la del área de tiros libres y la de fondo forman el área restringida.

5. **Las líneas de 3 puntos.** Son las que partiendo de las líneas de fondo forman un semicírculo alrededor del aro, a 6.25 m. de distancia. Todas las canastas logradas más allá de estas líneas tienen un valor de 3 puntos.

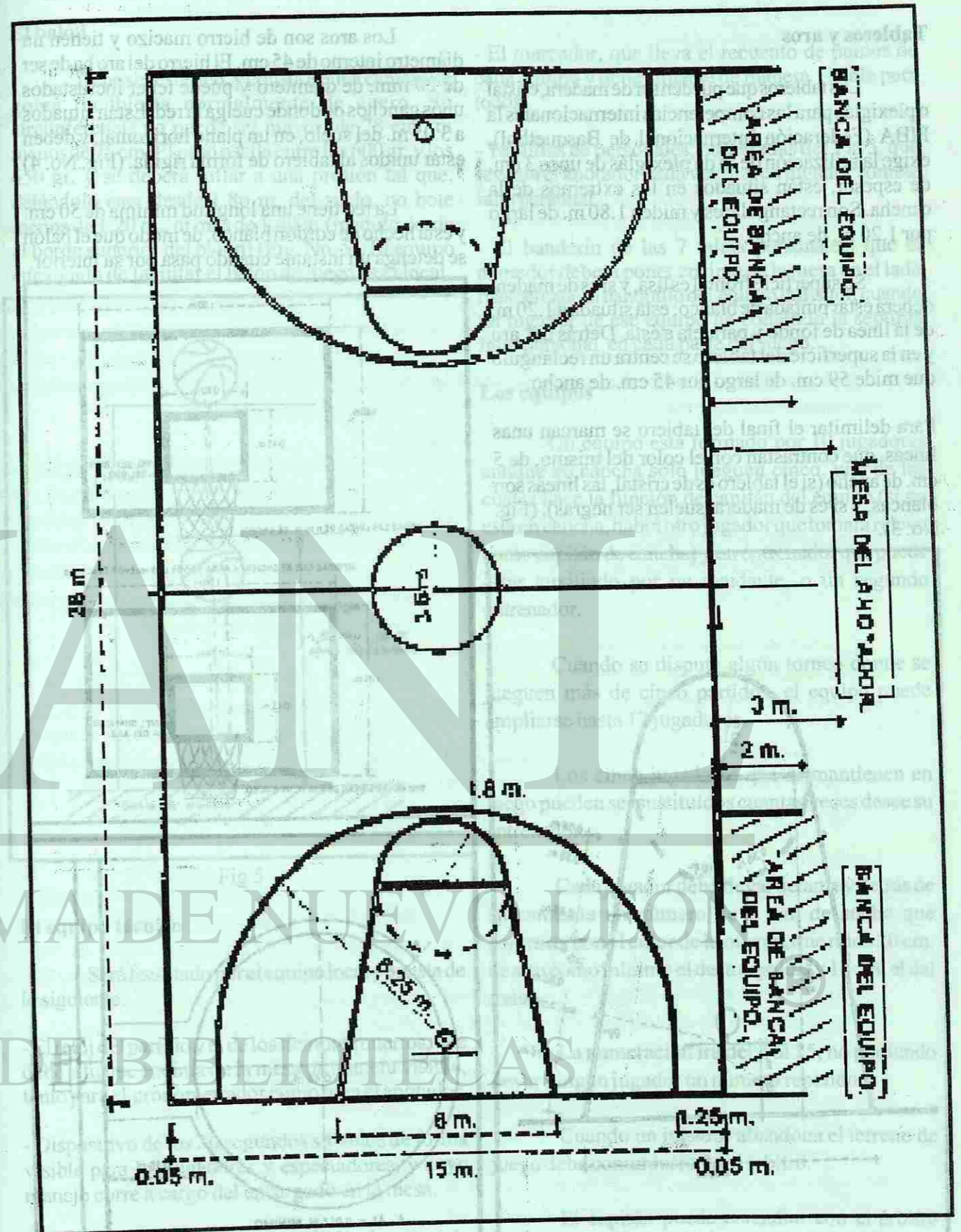


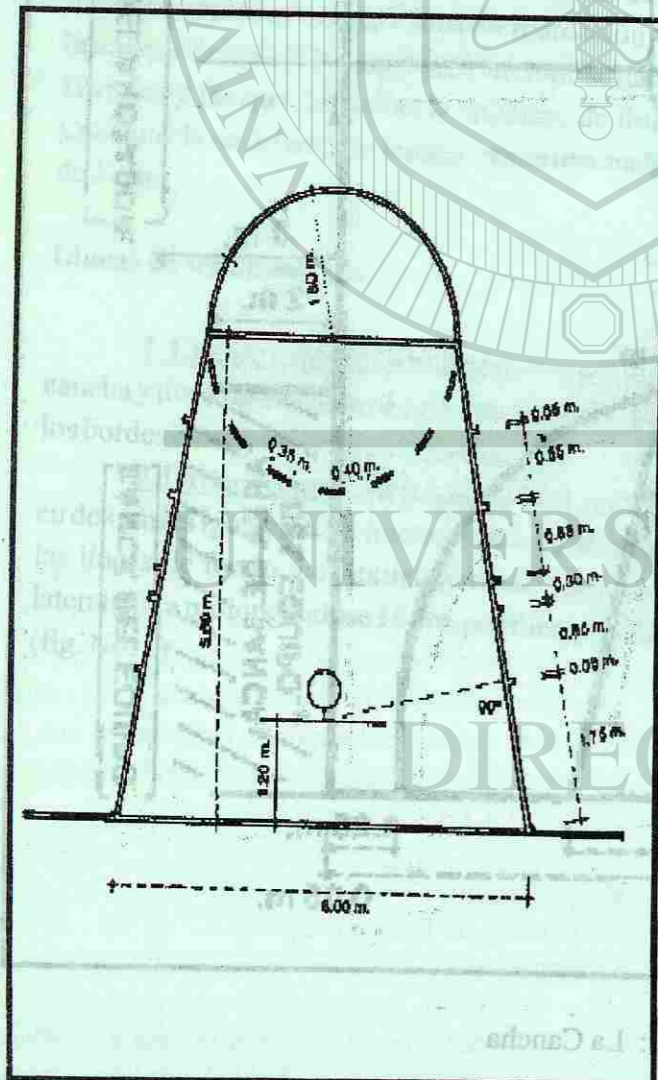
Figura No. 1: La Cancha

Tableros y aros

Los tableros que pueden ser de madera, cristal o plexiglás para las competencias internacionales la FIBA (Federación Internacional de Basquetbol), exige la utilización de lo de plexiglás de unos 3 cm. de espesor, están situados en los extremos de la cancha. Son rectangulares y miden 1.80 m. de largo por 1.20 m. de ancho.

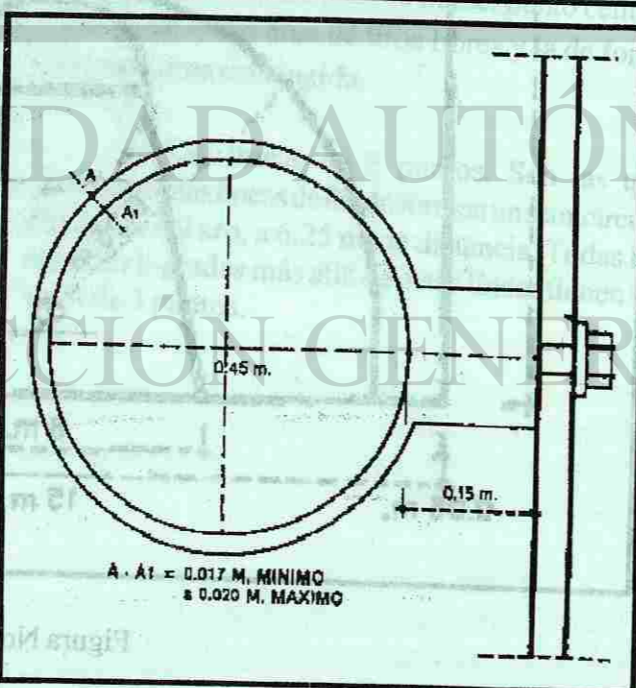
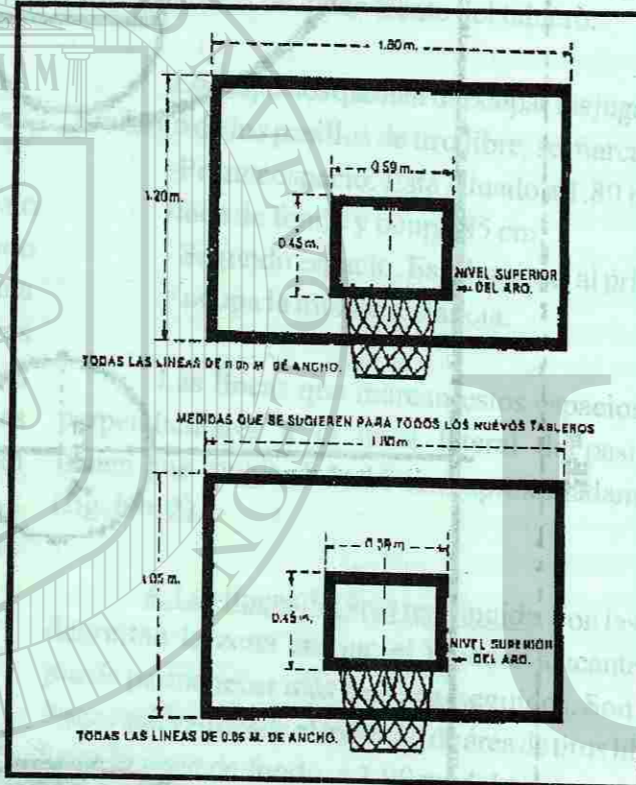
Su superficie frontal es lisa, y si es de madera deberá estar pintada de blanco; está situada a 1.20 m. de la línea de fondo y paralela a ésta. Detrás del aro y en la superficie del tablero se centra un rectángulo que mide 59 cm. de largo por 45 cm. de ancho.

Para delimitar el final del tablero se marcan unas líneas, que contrastan con el color del mismo, de 5 cm. de ancho (si el tablero es de cristal, las líneas son blancas, y si es de madera, suelen ser negras). (Fig. No. 3).



Los aros son de hierro macizo y tienen un diámetro interno de 45 cm. El hierro del aro ha de ser de 20 mm. de diámetro y puede tener incrustados unos ganchos de donde cuelga la red. Están situados a 3.05 m. del suelo, en un plano horizontal, y deben estar unidos al tablero de forma rígida. (Fig. No. 4)

La red tiene una longitud mínima de 50 cm. y está hecho de cordón blanco, de modo que el balón se detenga un instante cuando pasa por su interior.



El balón

Debe ser esférico, y consta de una cámara de goma recubierta normalmente de cuero. Su circunferencia no puede ser mayor de 78 cm., ni menor de 75 cm. El peso oscila entre los 600 gr. y los 650 gr. y se deberá inflar a una presión tal que, dejándolo caer desde 1.80 m. del suelo, no bote menos de 1.20 m., ni más de 1.40 m. (medido desde el borde superior del balón) (Fig. No. 5). El equipo encargado de facilitar el balón de juego es el local.

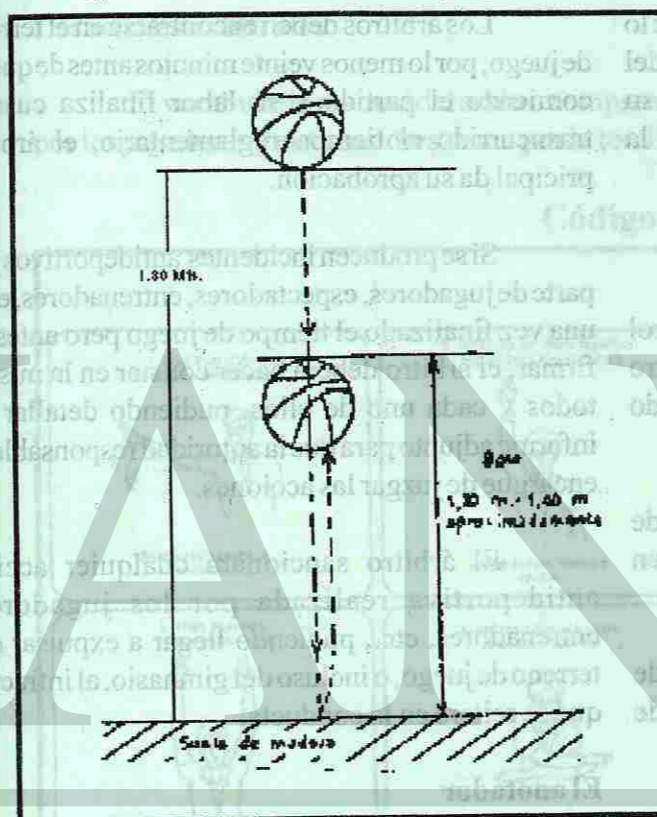


Fig 5

El equipo técnico

Será facilitado por el equipo local y consta de lo siguiente:

- El reloj del partido y el de los tiempos muertos, que debe situarse encima de la mesa de manera visible, tanto para el cronometrador como para el anotador.
- Dispositivo de los 30 segundos situados de forma visible para los jugadores y espectadores, y cuyo manejo corre a cargo del encargado en la mesa.
- El acta del partido, en la que se lleva el control de los acontecimientos del mismo, llenada por el anotador.

- El marcador, que lleva el recuento de puntos de cada equipo y debe situarse de manera visible para todos.
- Tablillas de personales, numeradas del 1 al 5, que levanta el anotador cada vez que un jugador comete falta personal.
- El banderín de las 7 faltas personales, que el anotador deberá poner encima de la mesa en el lado más cercano al banquillo del equipo infractor, cuando un jugador de ese equipo ha cometido la séptima falta personal en cada parte del juego.

Los equipos

Un equipo está formado por 10 jugadores aunque en cancha sólo jueguen cinco, uno de los cuales hace la función de capitán del equipo (si no está en cancha, habrá otro jugador que tomará relevo como capitán de cancha) y un entrenador que puede estar auxiliado por un ayudante, o un segundo entrenador.

Cuando se dispute algún torneo donde se jueguen más de cinco partidos, el equipo puede ampliarse hasta 12 jugadores.

Los cinco jugadores que se mantienen en juego pueden ser sustituidos cuantas veces desee su entrenador.

Cada jugador debe llevar delante y detrás de su camiseta un número de 2 cm. de ancho que contraste con el color de la misma, que mida 20 cm. de alto como mínimo el de la espalda, y 10 cm. el del frente.

La numeración irá del 4 al 15, no pudiendo llevar ningún jugador un número repetido.

Cuando un jugador abandona el terreno de juego debe comunicárselo al árbitro.

El capitán puede consultar con el árbitro cualquier incidencia del juego, o pedir información sobre algo referente a él, siempre que lo haga de forma cortés.

El entrenador facilitará al anotador, antes del comienzo del partido, el nombre y número de los componentes del equipo.

Asimismo, y durante el transcurso del juego, podrá pedir dos tiempos muertos en cada parte al encargado de la mesa.

Cuando quiera realizar un cambio, ordenará a su jugador que se presente ante el anotador, pidiendo la sustitución.

El ayudante del entrenador, en caso de que lo haya, deberá hacer constar su nombre en el acta del partido, y si el entrenador no puede continuar su función por alguna razón, el ayudante asumirá la responsabilidad del equipo.

Los jueces

Las personas encargadas de llevar el control de un partido son: el árbitro principal, el árbitro auxiliar, el anotador, el cronometrador y el encargado de los 30 segundos.

Sobre ellos recae toda la responsabilidad de que se cumplan las reglas del juego, pero no tienen autoridad para modificarlas.

Su uniforme consistirá en unas zapatillas de baloncesto o de tenis, pantalones largos y jersey de color gris.

Los árbitros

El árbitro principal

Inspeccionará, antes del partido, todo el material necesario para el desarrollo del mismo y recordará a los jugadores la prohibición de llevar cualquier objeto que pueda dañar la integridad física de otros jugadores o la suya propia.

El árbitro tiene la facultad para, en cualquier momento que él considere oportuno, examinar el acta y confirmar el tiempo de juego. En caso de que no exista acuerdo entre los dos árbitros sobre la validez de una canasta, prevalecerá la decisión del árbitro principal. Del mismo modo, cuando los

componentes de la mesa no coincidan, la opinión del juez principal será la definitiva.

Cuando el árbitro hace sonar su silbato, manda inmediatamente la detención del reloj y realiza las señales apropiadas para que se comprensa su decisión.

Después de conseguida una canasta, o de transformar un tiro libre, no debe hacer sonar el silbato, pero sí indicar la validez de la acción.

Los árbitros deben encontrarse en el terreno de juego, por lo menos veinte minutos antes de que dé comienzo el partido y su labor finaliza cuando transcurrido el tiempo reglamentario, el árbitro principal da su aprobación.

Si se producen incidentes antideportivos por parte de jugadores, espectadores, entrenadores, etc., una vez finalizado el tiempo de juego pero antes de firmar, el árbitro deberá hacer constar en la misma todos y cada uno de ellos, pudiendo detallar un informe adjunto para que la autoridad responsable se encargue de juzgar las acciones.

El árbitro sancionará cualquier acción antideportiva realizada por los jugadores, entrenadores, etc., pudiendo llegar a expulsar del terreno de juego, o incluso del gimnasio, al infractor que se reitera en la conducta.

El anotador

El deber del anotador consiste en llevar un registro cronológico de las canastas y puntos conseguidos o fallados, así como de las faltas personales cometidas y de los técnicos señalados a cada jugador. Será, también, el encargado de notificar al árbitro la quinta falta personal cometida por un jugador y de comunicar al entrenador los tiempos muertos que ha pedido.

El cronometrador

Tiene las siguientes misiones:

- Notificar al árbitro principal, cuando faltan

tres minutos para el comienzo del partido y de la segunda parte.

- Llevar el registro del tiempo real de juego, deteniendo el cronómetro cuando se produzca un tiempo muerto, o cuando la señal del árbitro así lo indique.

- Poner en marcha el cronómetro de los tiempos muertos cuando éste se produce.

- Indicar con una señal sonora (silbato, campana, bocina, etc.) el final del tiempo reglamentario.

El encargado de la regla de los 30 segundos

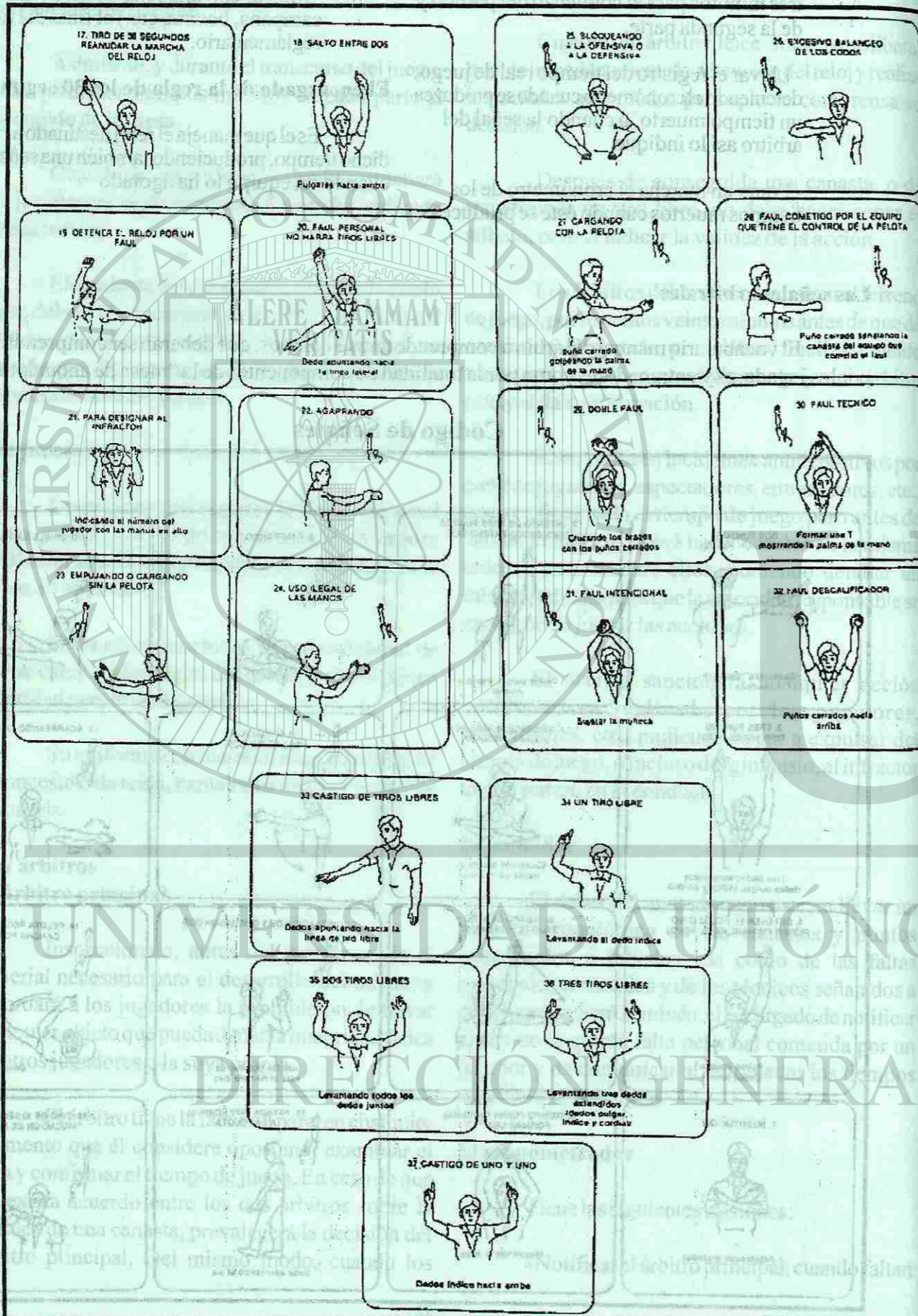
Es el que maneja el reloj destinado a controlar dicho tiempo, produciendo también una señal sonora cuando un equipo lo ha agotado

Las señales arbitrales

El vocabulario manual del árbitro comprende unos 31 signos, que deberán ser comprendidos tanto por los jugadores y entrenadores como por la totalidad de componentes de la "mesa de anotadores"

Código de Señales

<p>1. DOS PUNTOS UN DEDO—UN PUNTO</p> <p>"Bandirazo" sobre la muñeca</p>	<p>2. INTENTO DE TRES PUNTOS TRES DEDOS EXTENDIDOS</p> <p>Dedos pulgar, índice y cordal</p>	<p>3. CAMBIANDO</p>	<p>10. DRIBLE ILEGAL</p>
<p>3. TRES PUNTOS TRES DEDOS ENCESAFADO</p> <p>Tres dedos extendidos: dedos pulgar, índice y cordal</p>	<p>4. ANOTACION ANULADA JUGADA ANULADA</p> <p>Coquear los brazos a través del cuerpo</p>	<p>11. VIOLACION DE 3 SEGUNDOS</p>	<p>12. ACARRIANDO LA PELOTA</p>
<p>5. DETENER EL RELOJ O NO PONER EN MARCHA EL RELOJ.</p> <p>Palma abierta: dedos juntos</p>	<p>8. TIEMPO DENTRO TAJO CON LA MANO</p>	<p>13. VIOLACION DE 5 O 10 SEGUNDOS</p> <p>use las dos manos para el número diez</p>	<p>14. PELOTA REGRESADA A LA CANGHA POSTERIOR</p> <p>Dedo extendido</p>
<p>7. SUSTITUCION</p> <p>Antebrazos cruzados</p>	<p>9. TIEMPO FUERA CARGADO FORMAR UNA "T"</p> <p>Mequeando el dedo</p>	<p>15. PATADA INTENCIONAL A LA PELOTA</p> <p>Dedo apuntando al pie</p>	<p>18. TIRO DE 30 SEGUNDOS VIOLACION DE RELOJ</p>



Fundamentos

El basquetbol tiene muchos aspectos que por separado se conocen como fundamentos. Del conocimiento de cada uno de ellos y de su dominio depende el éxito posterior de un jugador y de un equipo. Con ello se evita la fatiga prematura, se logra un autocontrol y se crea un buen espíritu de conjunto.

No existe ningún sistema de equipo, si no existe un dominio total de los fundamentos, por lo que es obvio el que cada hora de cada día y de cada entrenamiento, se les dedique el tiempo necesario para su práctica y perfeccionamiento.

La palabra "fundamentos" es el todo para entrenadores y jugadores, pues el "cómo, cuándo, dónde, qué y porqué" de los movimientos es lo más importante para desarrollar confianza y habilidad.

Fundamentos quiere decir dominio del cuerpo y del balón. Esto sintetiza la palabra y quien lo logra podrá pensar en jugar bien basquetbol.

La primera cosa que se necesita para llegar a dominar cada uno de ellos es el equilibrio del cuerpo en situación fija o en movimiento. Por lo mismo debe aprenderse a tomar la posición fundamental de donde partirán las acciones del juego.

La posición ideal es aquella en que el cuerpo se mantiene cómodo, separados los pies a la anchura de los hombros con uno ligeramente adelante del otro.

Las piernas deben estar en semiflexión, el tronco erguido, la cara levantada con la vista al frente, las manos separadas y los brazos simulando la guardia natural de un boxeador.

Con esta posición es posible moverse en cualquier dirección en acciones ofensiva-defensiva.

Por supuesto, cada músculo del cuerpo deberá estar relajado de tal modo que cuando se actúe se haga con mayor velocidad de reacción y con absoluto balance.

Cada fundamento tiene su característica específica por lo que es necesario conocer cada punto fino. Por lo mismo se recurre a su ejercitación a base de repeticiones espaciadas que son propiamente las que dan el dominio y perfeccionamiento.

Cuando se están ejercitando hay que poner cuidado que se efectúen correctamente, corrigiendo cualquier deficiencia que se note. Un mal hábito que se forme al principio, será muy difícil erradicarlo posteriormente.

Resumiendo diremos, que los fundamentos son aquellas acciones individuales del basquetbol donde se busca el dominio de los mismos a base de repeticiones con ejercicios especiales, que hacen que cada individuo los automatice en la forma más correcta posible.

Tipos de fundamentos:

Ofensivos y defensivos. Los primeros son aquellos con los que se busca traducir en puntos las maniobras que se ejecuten y los segundos con los que se busca evitarlos.

Partiendo de la premisa que para lograr un efectivo dominio de ellos se necesita una buena posición de partida, tenemos que entre los fundamentos ofensivos está la forma correcta de tomar el balón y su manejo.

Entre los fundamentos defensivos se estudia la manera de vigilar a los contrarios para anular los objetivos que se persiguen.

Para comprender mejor la mayoría de los fundamentos del basquetbol, se presenta un cuadro sinóptico con la división de cada uno de ellos.

FUNDAMENTOS

POSICIÓN BÁSICA O FUNDAMENTAL

DESPLAZAMIENTO

- Esgrima
- Boxeador
- Cambios
- Pasos de caída

FORMA CORRECTA DE TOMAR EL BALÓN

PIVOTES O GIROS

PASES

- Con una mano
 - Picado
 - Beisbol
- Con dos manos
 - Pecho
 - Picado

BOTE O DRIBLE

- Normal
- De protección
- De velocidad

TIRO

- Estático
- En salto (Suspensión)
- En bandeja (Colada)

FINTAS
PANTALLAS
TABLERO

POSICIÓN FUNDAMENTAL DEFENSIVA

TRABAJO DE PIES
VIGILANCIA
MARCAJE

CAMBIOS
TABLERO
DEFENSIVA CONTRA LAS PANTALLAS
DEFENSIVA CONTRA EL ROMPIMIENTO RÁPIDO

OFENSIVOS

DEFENSIVOS

Nota: Los fundamentos defensivos y algunos ofensivos se verán en el Glosario.

POSICIÓN BÁSICA O FUNDAMENTAL

¿Por qué?

Es el primer fundamento que se debe enseñar. Su valoración pasa por la importancia que tiene que un jugador sepa cuál y cómo es su posición en el campo.

Consejo

Cuando se explique la posición básica se debe seguir un orden en la explicación: pies, rodillas, caderas, tronco, etc.

Explicación

- Pies: Separados a la anchura de los hombros o un poco más.
- Piernas: Semiflexionadas.
- Caderas: Bajas, cómodas.
- Tronco: Ligeramente inclinado hacia adelante, de tal forma que los hombros estén "en línea" con las rodillas. La espalda debe estar recta.
- Brazos: Hacia abajo, con los antebrazos paralelos a los muslos. Las palmas de las manos, hacia arriba.
- Cabeza: Levantada, con la barbilla en posición normal (Fig. No. 6)

Errores más comunes

- La separación de los pies no es lo suficientemente amplia.
- Las caderas no están lo bastante bajas. Esto produce cierto desequilibrio.
- El tronco no está recto, se mantiene inclinado hacia adelante.

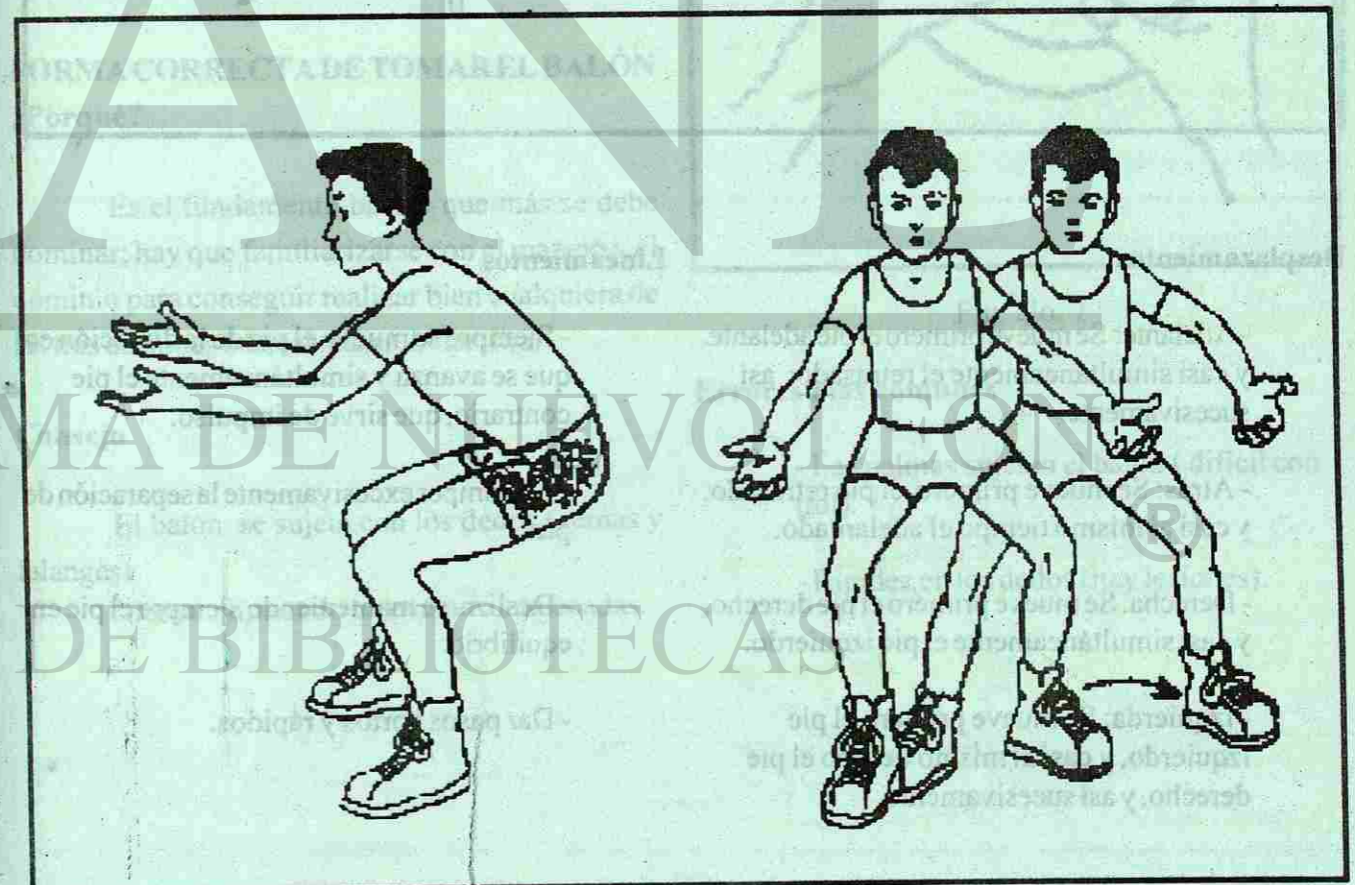
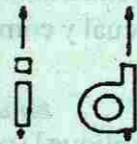


Figura No. 6

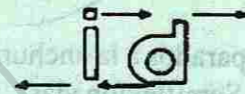
Movimientos de pies (desplazamientos)

Tipos

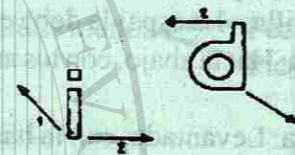
- Esgrima adelante-atrás y viceversa.



- Boxeador: laterales: izquierda-derecha, y viceversa.



- Cambios: de esgrima a boxeador, y viceversa.



- Pasos de caída.



Desplazamientos

Lineamientos

- Adelante: Se mueve primero el pie adelante, y casi simultáneamente el retrasado; así sucesivamente.

- Siempre se mueve el pie de la dirección en que se avanza y simultáneamente el pie contrario, que sirve de impulso.

- Atrás: Se mueve primero el pie retrasado, y casi al mismo tiempo el adelantado.

- No romper excesivamente la separación de pies.

- Derecha: Se mueve primero el pie derecho, y casi simultáneamente el pie izquierdo.

- Deslizarse manteniendo siempre el pie en equilibrio.

- Izquierda: Se mueve primero el pie izquierdo, y casi al mismo tiempo el pie derecho, y así sucesivamente.

- Dar pasos cortos y rápidos.

Nota: Los fundamentos defensivos y algunos ofensivos se verán en el Glosario.

Consejo

El jugador tiene que saber que la defensa se hace con los pies, las manos sólo ayudan.

Dedos: Separados por abarcar más superficie. De acuerdo a la dirección del balón, los dedos se colocan: al frente (pase de pecho), hacia abajo (pases bajos), hacia arriba (pases por encima de la cabeza).

Errores más comunes

- Cruzar los pies (produce desequilibrio)

- Palmas: No tocan el balón. Han de estar mirándose.

- Juntar los pies (produce desequilibrio)

Hay dos formas de tomar el balón: simétricamente y de "T" (Fig. No. 7)

- Subir las caderas (se pierde el centro de gravedad)

- Desplazarse dando saltos (se pierde velocidad)

- Utilizar las manos para robar el balón (provoca personales inútiles)

FORMA CORRECTA DE TOMAR EL BALÓN ¿Porqué?

Es el fundamento básico que más se debe dominar; hay que familiarizarse con el manejo y el dominio para conseguir realizar bien cualquiera de las tres acciones básicas: pasar, botar, tirar.

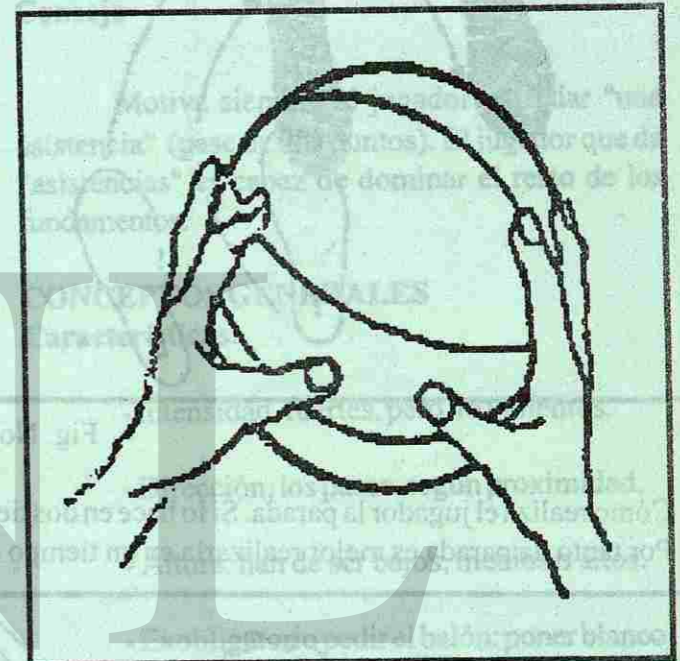


Fig. No. 7

Consejo

El balón se sujeta con los dedos (yemas y falanges)

Errores más comunes

- Las palmas sujetan el balón (difícil control).

Manos: formando un embudo, ahuecadas.

- Rigidez en los dedos (hay lesiones).

PIVOTES O GIROS

¿Qué son?

Los pivotes son giros realizados sobre un punto siempre fijo, punta o talón, que se pueden realizar adelante y atrás, y sirven para proteger el balón y esquivar al defensor. También se pueden utilizar para realizar una finta (engaño) al defensor. (Fig. No. 8)

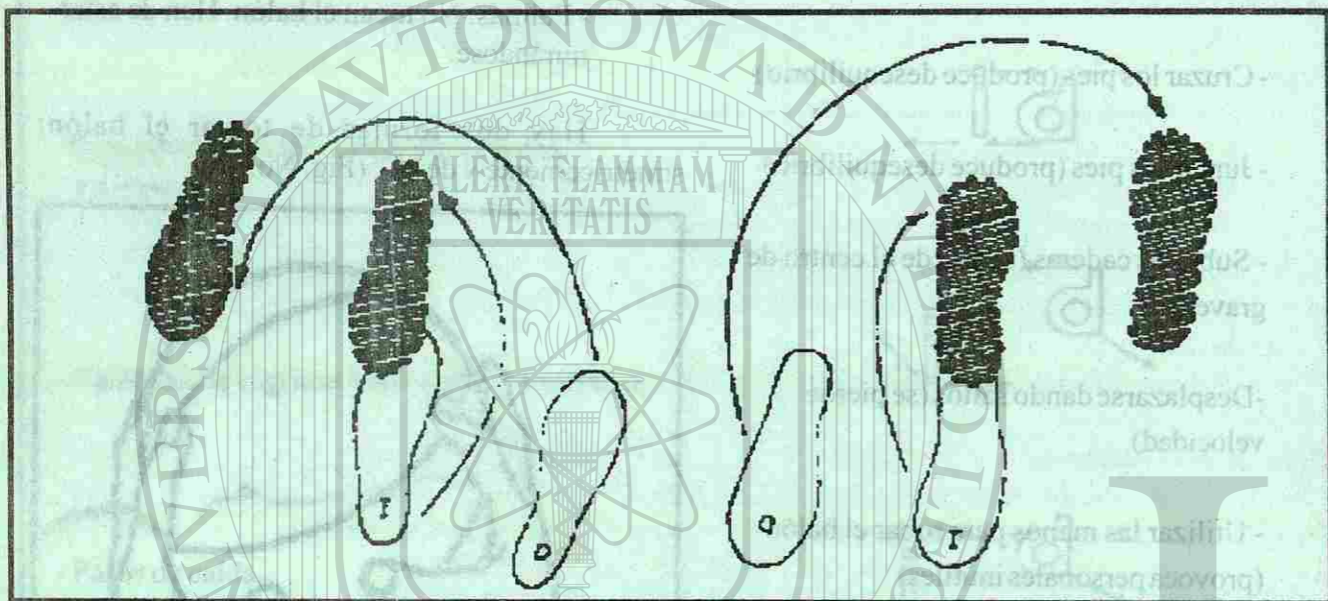


Fig. No. 8

Cómo realiza el jugador la parada. Si lo hace en dos tiempos, sólo puede pivotar sobre el pie retrasado. Por tanto, la parada es mejor realizarla en un tiempo (Fig. No. 9)

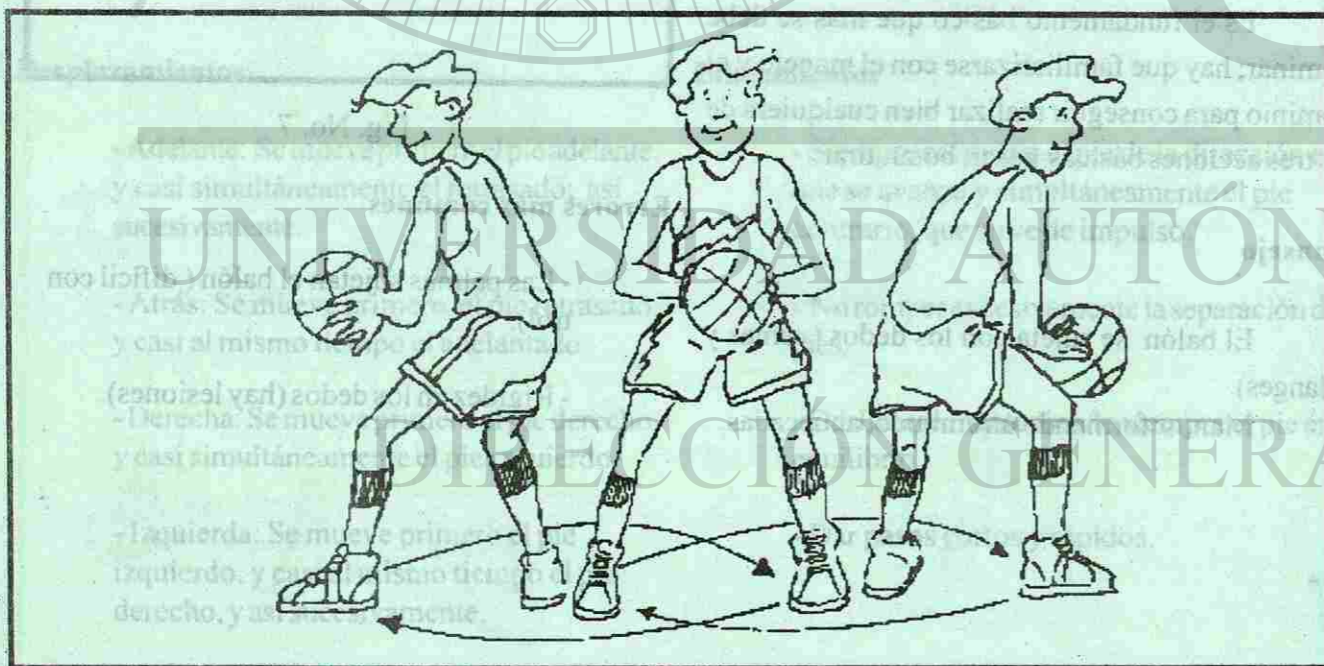


Fig. No. 9

Descripción

- El pivote ha de realizarse en posición básica, un poco más flexionado, para aumentar el centro de gravedad.
- Con el balón protegido a la altura del abdomen.
- Los codos, separados, para no dar acceso a las manos del defensor.
- La vista ha de buscar el posible pase.
- Hay que tratar de evitar, no utilizando excesivamente el pivote, que nos hagan dos contra uno.

Errores más comunes

- No mantener el equilibrio (se cometen pasos)
- No mirar alrededor (se cae en trampas defensivas)
- No realizar bien la parada (se cometen pasos)
- Tardar mucho en soltar el balón (la defensa se coloca)
- Abusar del pivote (se pierde efectividad)

EL PASE

Importancia

Los técnicos piensan que un jugador es mejor que otro si es mejor pasador.

Se dice que la diferencia esencial entre el baloncesto que se juega en Estados Unidos y el resto es que los americanos son mejores pasadores.

Al margen de conjeturas, se ha demostrado estadísticamente que el equipo que tome más rebotes y pierda menos pases es el que gana.

Consejo

Motiva siempre al jugador para dar "una asistencia" (pase de dos puntos). El jugador que da "asistencias" es capaz de dominar el resto de los fundamentos.

CONCEPTOS GENERALES

Características:

- Intensidad, fuertes, pero no violentos.
- Dirección, los pases, según proximidad.
- Altura, han de ser bajos, medios o altos.
- Es obligatorio pedir el balón: poner blanco.
- Trabajo de pies: adelantando un pie y soltando el balón antes de apoyarlo en el suelo.

Tipos de pases

- Con una mano: picado, beisbol.
- Con dos manos: pecho, picado.

Pase de pecho

- Para distancias medias y cortas.
- Posición: básica ofensiva (equilibrio)

Descripción:

Al mismo tiempo que se inicia la extensión de los brazos hacia adelante, el impulso se hace sobre cualquiera de los pies, llevando el otro hacia adelante.

Se suelta el balón con un juego de muñecas y dedos, los codos un poco hacia adentro. El impulso final lo hacen los pulgares hacia afuera. (Fig. No. 10)

Los brazos, al final, ayudan extendidos al frente, acompañando al balón en su trayectoria.



Figura No. 10

Las muñecas ruedan vueltas hacia afuera.

El cuerpo, un poco inclinado hacia adelante, en equilibrio

Errores más comunes

- Descoordinación en el movimiento (mal paso)
- Cruzar los brazos al final (más trabajo con una mano que con otra)
- Sacar los codos al iniciar la acción (no se da dirección ni intensidad)

Pase picado

Con dos manos:

- Para distancias medias y cortas.

- La diferencia con el otro pase es que se realiza el juego "muñeca-dedos" con los tres dedos centrales.

- Los pies se pueden mover en dos formas:

- * Utilizando el mismo pie de la mano de pase (para abrir ángulo en pase).
- * Utilizando el pie contrario, sirve como protección ante defensas. (Fig. 11)



Figura No. 11

ERRORES MÁS COMUNES

- Los mismos que en el pase de pecho.
- No controlar el punto de "incidencia de bote" (provoca mala recepción).

Pase de beisbol

- Para distancias medias y largas.
- Posición: básica ofensiva, con los pies paralelos uno o más adelantado que otro.
- Descripción:
 - * Balón a la altura del hombro-oreja
 - * La mano que lanza detrás del balón (agarre en forma de "T"), y la mano que acompaña lateral. (Fig. No. 12).

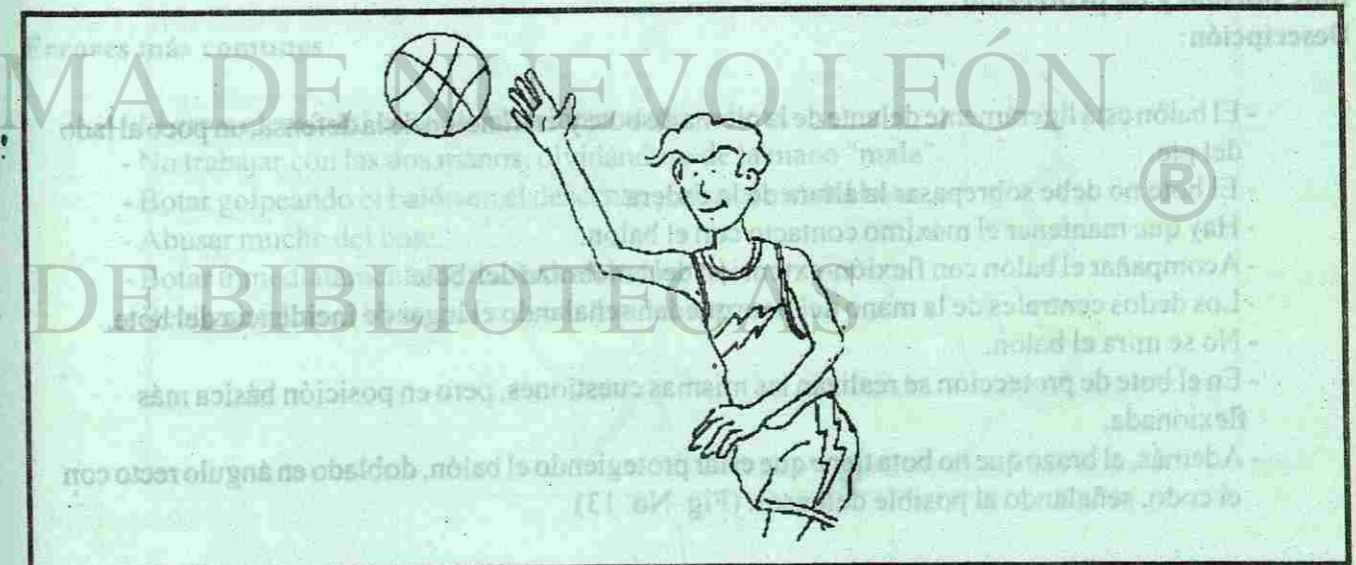


Fig. No. 12

- * El brazo del lanzador aproximadamente en ángulo recto.
- * El tronco girado al lado del balón.
- * Peso del cuerpo sobre la pierna retrasada.
- * Hay que coordinar el cambio del peso del cuerpo de la pierna atrasada con la extensión del brazo de lanzamiento.
- * Hay que dejar el brazo lanzador extendido, y con los dedos centrales señalando la dirección del paso.

Errores más comunes

- No coordinar el movimiento pierna-brazo (no hay fuerza)
- Colocarse el balón muy atrás (el pase sale bombeado, sin precisión)
- Cruzar el brazo ejecutor en el último gesto (no hay dirección en el pase)

EL BOTE O DRIBBLE

Es un fundamento sumamente peligroso. El jugador, al dominarlo mejor, quiere botar más, y esto va en detrimento del juego.

Consejo

No consentir que el jugador bote nada más al recibir el balón. Es básico saber utilizar el bote en el momento debido.

Progresión de enseñanza

- Bote normal.
- Bote de protección.
- Bote de velocidad.

Bote normal y de protección

Descripción:

- El balón está ligeramente delante de la pierna de bote y en función de la defensa, un poco al lado del pie.
- El bote no debe sobrepasar la altura de la cadera.
- Hay que mantener el máximo contacto con el balón.
- Acompañar el balón con flexión-extensión del antebrazo del bote.
- Los dedos centrales de la mano del bote quedan señalando el lugar de incidencia del bote.
- No se mira el balón.
- En el bote de protección se realizan las mismas cuestiones, pero en posición básica más flexionada.
- Además, el brazo que no bota tiene que estar protegiendo el balón, doblado en ángulo recto con el codo, señalando al posible defensor. (Fig. No. 13)

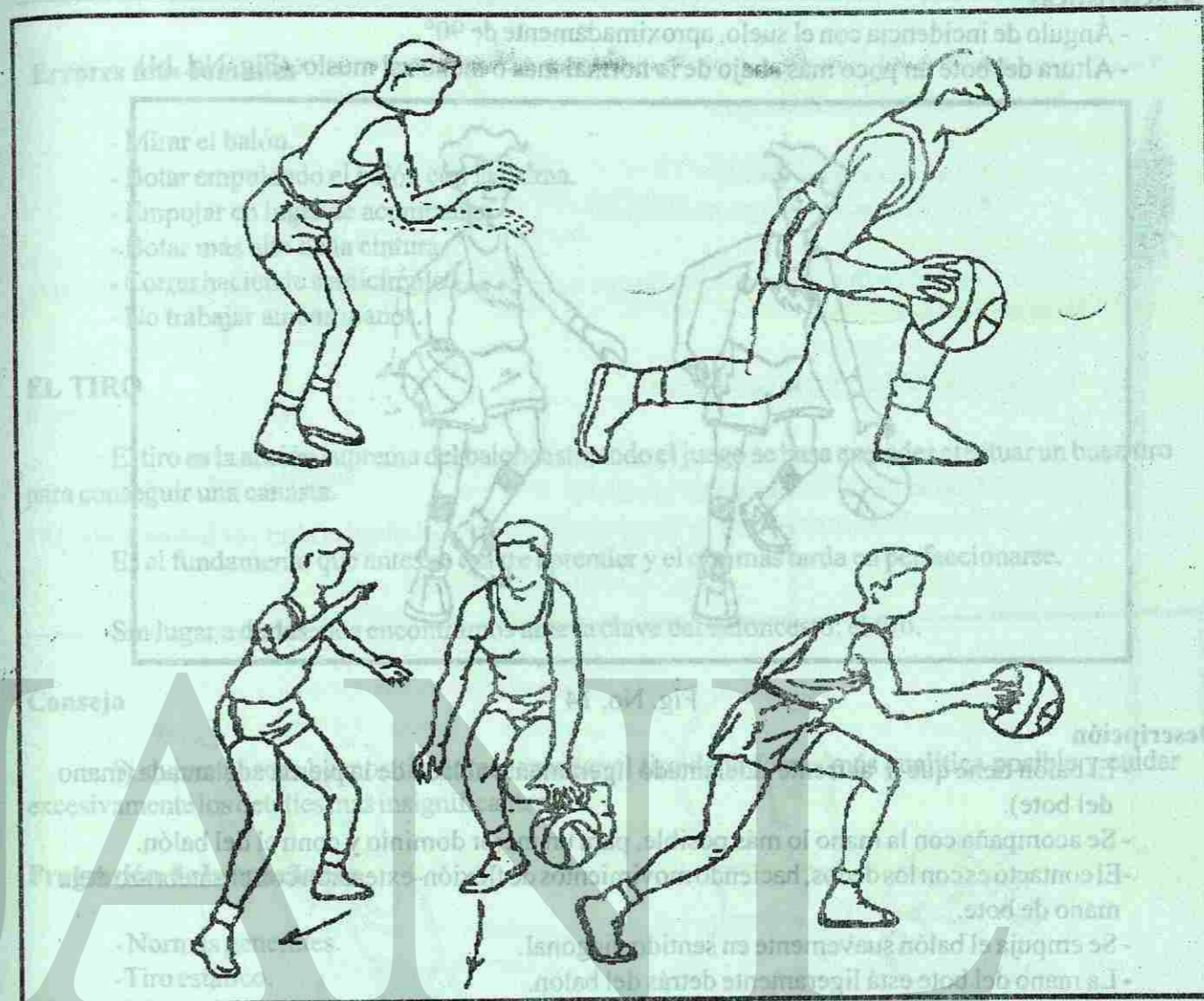


Figura No. 13

Errores más comunes

- El error elemental es mirar el balón cuando se bota.
- No trabajar con las dos manos, olvidándose de la mano "mala".
- Botar golpeando el balón en el descenso y el ascenso del bote.
- Abusar mucho del bote.
- Botar inmediatamente de recibido el balón.
- Realizar faltas al botar por colocar mal las manos.

Bote de velocidad

Características

- Ángulo de incidencia con el suelo, aproximadamente de 90° .
- Altura del bote un poco más abajo de lo normal más o menos al muslo. (Fig. No. 14)

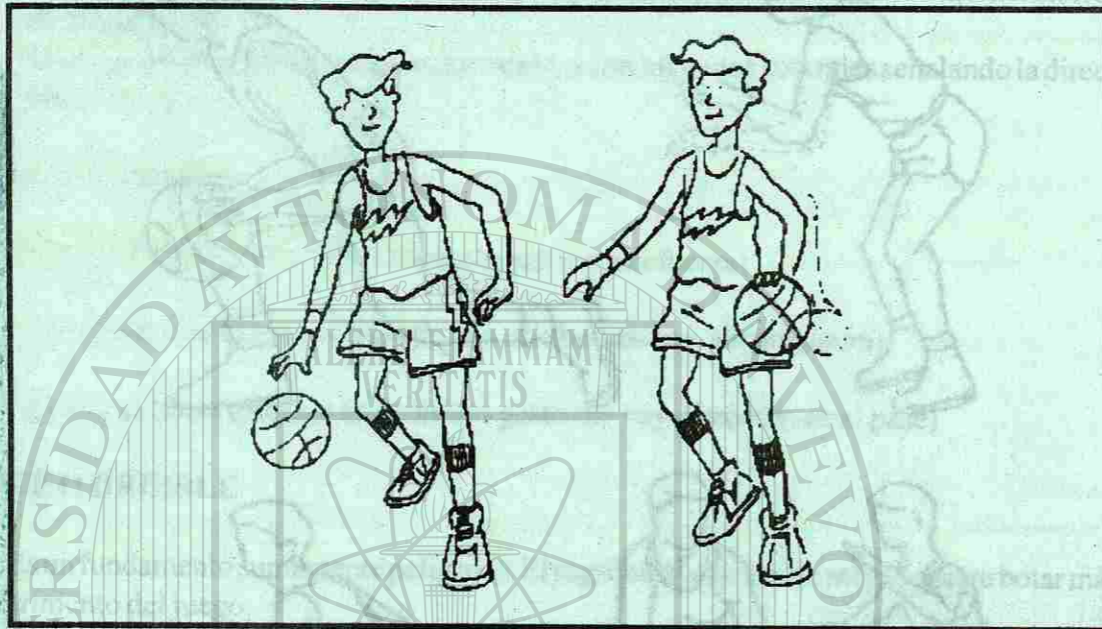


Fig. No. 14

Descripción

- El balón tiene que ir al frente adelantado ligeramente al lado de la pierna adelantada (mano del bote).
- Se acompaña con la mano lo más posible, para un mejor dominio y control del balón.
- El contacto es con los dedos, haciendo movimientos de flexión-extensión con el antebrazo de la mano de bote.
- Se empuja el balón suavemente en sentido diagonal.
- La mano del bote está ligeramente detrás del balón.
- La otra mano sirve para equilibrar el movimiento de la carrera. (Fig. No. 15)

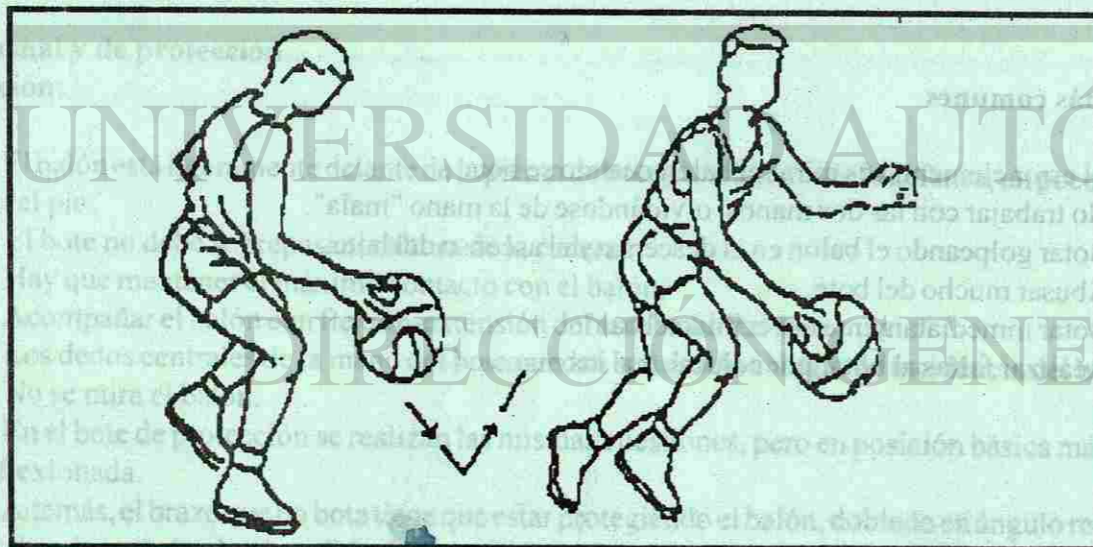


Fig. No. 15

Errores más comunes

- Mirar el balón.
- Botar empujando el balón con la palma.
- Empujar en lugar de acompañar.
- Botar más alto de la cintura.
- Correr haciendo semicírculo.
- No trabajar ambas manos.

EL TIRO

El tiro es la acción suprema del baloncesto; todo el juego se basa en poder efectuar un buen tiro para conseguir una canasta.

Es el fundamento que antes se quiere aprender y el que más tarda en perfeccionarse.

Sin lugar a dudas, nos encontramos ante la clave del baloncesto: el tiro.

Consejo

Si quieres hacer buenos tiradores, enseñar el tiro de la forma más analítica posible y cuidar excesivamente los detalles más insignificantes.

Progresión de la enseñanza

- Normas generales.
- Tiro estático.
- Tiro en salto (suspensión)
- Tiro en bandeja.

Normas comunes a los tiros

- Concentración en el tiro a realizar.
- Relajación total, serenidad.
- Visita en el centro de aro.
- Precisión; se gana con la repetición.
- Rapidez controlada, sin precipitarse.
- Coordinación en los movimientos.
- Confianza en conseguir la canasta.

Todas estas normas no valen si la enseñanza no se realiza, en su inicio, a cámara lenta.

Para que la enseñanza sea buena, hay que controlar y dominar los fundamentos anteriores: dominio del balón y agarre.

Posición inicial

-Pies: son válidas dos posiciones

- * Pies a la misma altura
- * Pie de la mano de tiro adelantado

- Manos: agarre en forma de "T" la mano que tira en la cara posterior del balón, la mano de ayuda en la cara lateral.

- Colocación del balón: tres posiciones.

- * Con el balón a la altura de la cadera.
- * Con el balón a la altura de la cadera.
- * Con el balón por encima de la cabeza, ligeramente ladeado (altura de la sien) (Fig. 16)



Figura No. 16

Descripción

- El brazo lanzador forma ángulo recto con el antebrazo.
- Una línea la forman la mano, el codo y el hombro.

Mecánica de lanzamiento

- Extensión del brazo lanzador.
- Golpe de muñeca, impulsando el balón con los tres dedos centrales.
- Los dedos centrales quedan en dirección del balón.
- El balón sale dando vueltas hacia adentro.
- Hay que mantener la posición final.
- El movimiento de extensión del brazo se coordina con la extensión de piernas, para acabar quedando de puntas.

Errores más comunes

- En los principiantes:

- * Abrir mucho el codo en la posición de partida.
- * Cruzar el brazo lanzador delante de la cara.
- * No mantener la posición final.
- * No dar el golpe de muñeca.
- * No coordinar el movimiento piernas-brazo.
- * No mirar al blanco.

- En los profesores:

- * Querer que los jóvenes metan canastas.
- * No tener paciencia.
- * Empezar a enseñarlo desde muy lejos del blanco.
- * No corregir constantemente.

Tiro en salto

En la continuación del tiro estático: Nos sirve para poder tirar desde más lejos y por encima de la defensa.

Antiguamente se llamaba "tiro en suspensión". Hoy, con la velocidad con que se juega el baloncesto, no es aconsejable recomendar que el jugador "se quede" en el aire antes de soltar el balón.

La mecánica del tiro es igual que la del tiro estático, hay que añadir algunas etapas: **salto, momento de lanzamiento y caída.**

Salto

- No es siempre importante que el salto sea muy alto, por cuanto si se intenta saltar mucho se puede producir desequilibrio.
- Tiene que ser vertical.
- El impulso es sobre dos pies.

- El cuerpo en el salto está relajado.

Momento del lanzamiento

- Es justo en el momento de alcanzar la altura máxima en el salto.
- Es importante que sea en equilibrio.
- Se pasa inmediatamente después de la caída a la siguiente acción: rebote o defender.

Tiro en bandeja o colada

El movimiento de brazos, manos, lo hacemos igual que en el tiro estático.
Se explica, pues, el movimiento de pies:

Descripción

- Si el tiro se produce por la derecha, el primer paso largo (de longitud) se da con el pie derecho.
- El segundo paso largo (de longitud) se da con el pie izquierdo.
- La batida se realiza sobre el apoyo izquierdo.
- A continuación se realiza el movimiento de brazos.
- Por el lado izquierdo igual, cambiando el pie de inicio.

Consejo

- Es conveniente partir de una posición estática.
- Después, en movimiento.
- Finalizar con bote y tiro.

ERRORES MÁS COMUNES:

- No coordinar el movimiento de pies.
- Dar los pasos cortos y altos.
- Soltar el balón haciendo mal el movimiento de brazo. (Fig. 17)

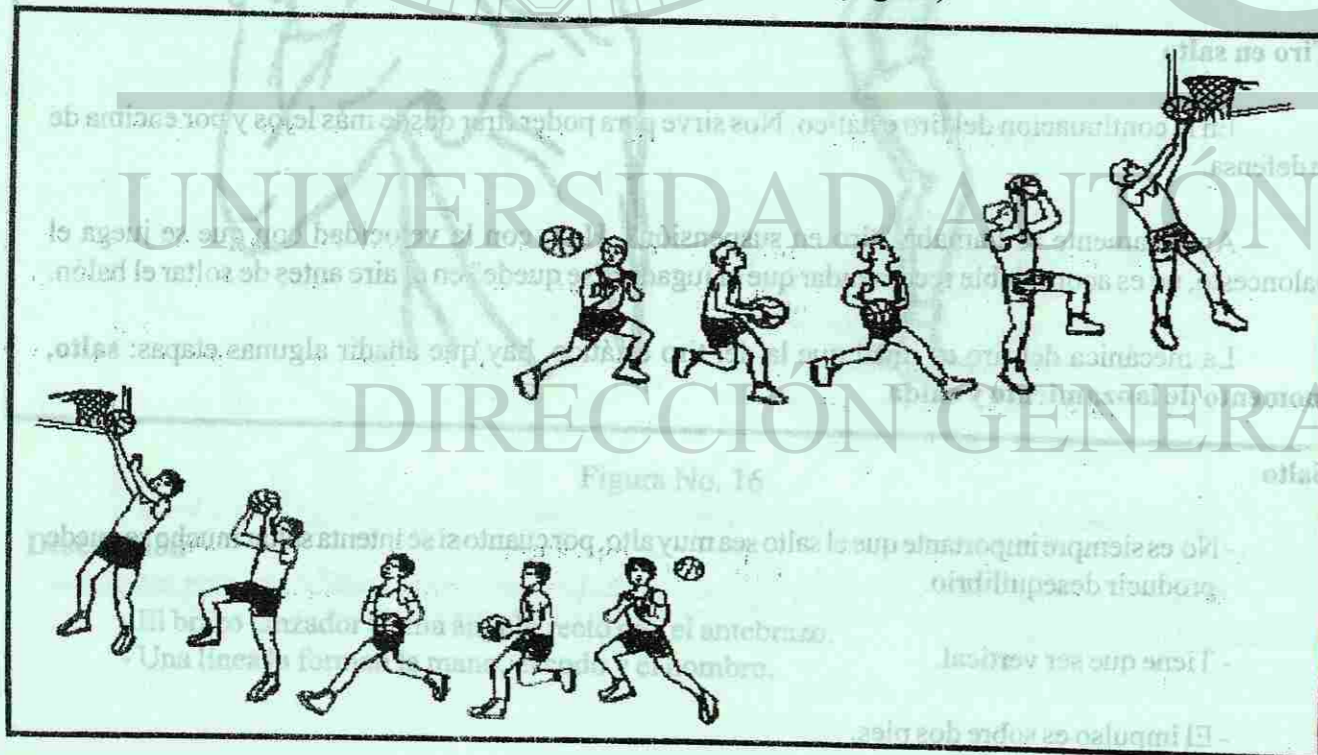


Figura No. 17

Técnica del tiro al aro

Pat. Mc. Clarg

La enseñanza del Tiro se divide en dos estaciones: a) la enseñanza sin balón y b) utilizando el balón.

La enseñanza se divide:

1. Agarre del balón
2. Postura del cuerpo
3. Trabajo de pies.
4. Alineación del brazo de tiro
5. terminación
6. Enfoque mental

Progresión de la enseñanza. Puntos de énfasis:

- Colocación de los pies
- Presentar el balón (pedir limosna)
- Balón al hombro
- Hacer la "C"
- Debe haber arrugas en la muñeca
- Levantar el codo
- No separar el codo
- Flexión de piernas
- Extender el brazo
- Qubrar la muñeca
- Índice apuntando al aro. (girar mano ligeramente hacia afuera)
- Dedos apuntando hacia abajo. (Pico de pato) (Fig. 18)

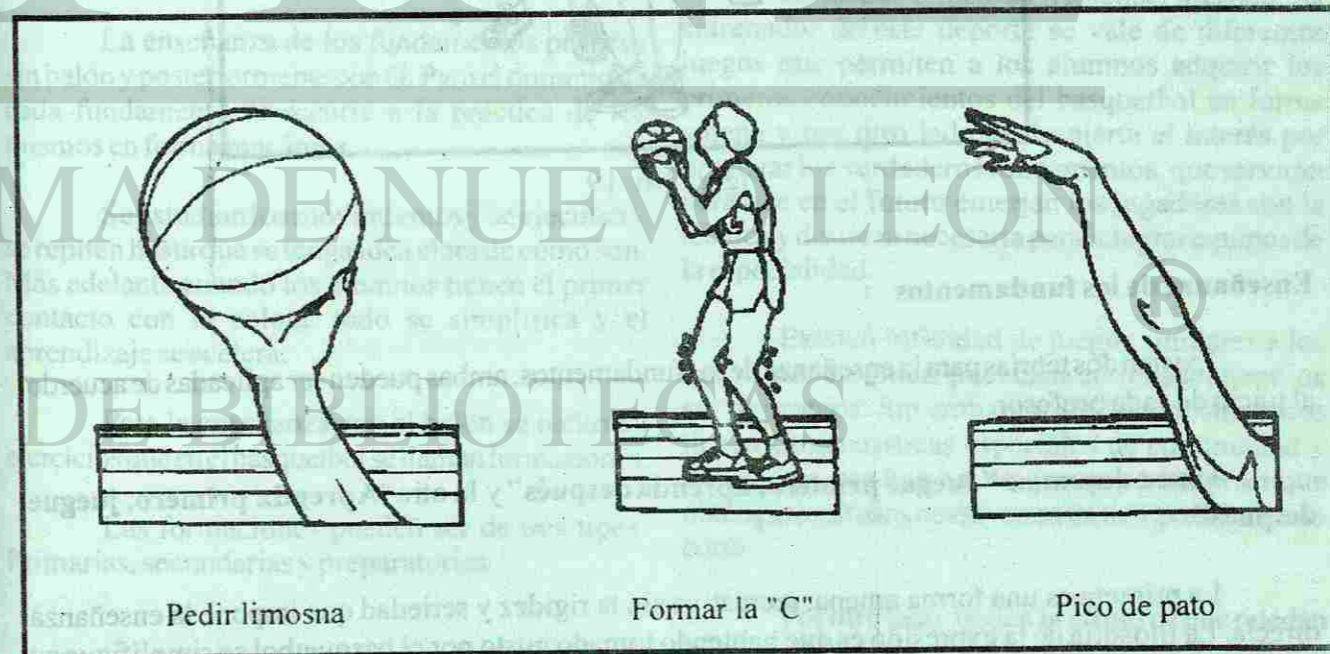


Fig. No. 18

TRIPLE AMENAZA

Durante el manejo de balón existe un lado del cuerpo que se llama "la bolsa" y que está situado a un lado de la cintura, del mismo lado del del brazo del tiro. Allí debe colocarse el balón desde que éste se recibe. (Fig. No. 19)

La bolsa es el área del cuerpo, donde se encuentra el hueso ilíaco.

El balón se coloca inicialmente en la bolsa con la mano del tiro por encima y la mano del equilibrio abajo.

La idea de utilizar la bolsa es proteger el balón del oponente alejándolo, pero al mismo tiempo estar listo para efectuar la triple amenaza de pasar, botar y tirar desde esa posición.

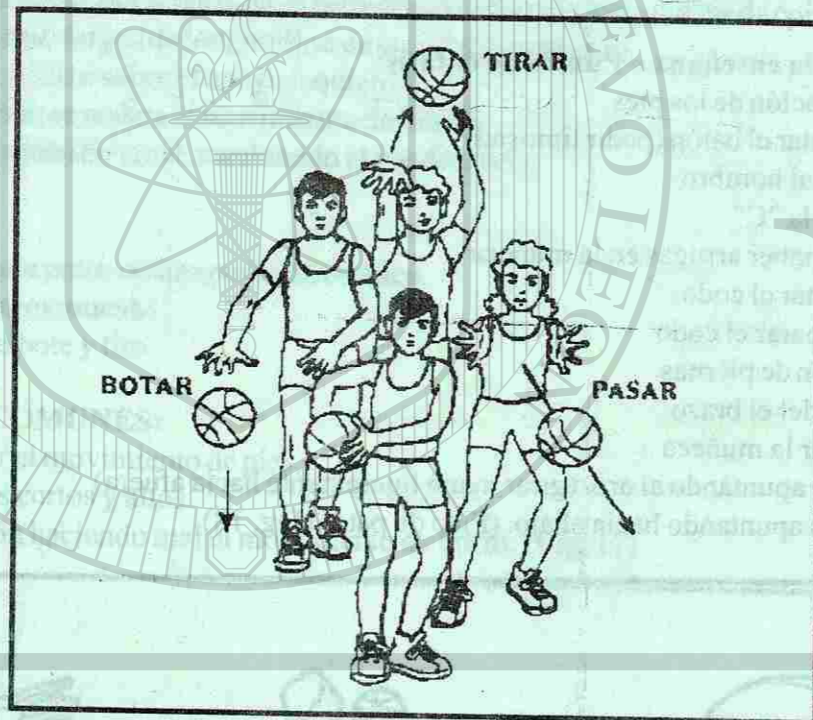


Figura No. 19

Enseñanza de los fundamentos

Existen dos teorías para la enseñanza de los fundamentos, ambas pueden ser aplicadas de acuerdo al juicio de cada profesor.

Una se denomina "Juegue primero, aprenda después" y la otra "Aprenda primero, juegue después".

La primera es una forma amena, recreativa sin la rigidez y seriedad que impone la enseñanza directa. La filosofía de la expresión es que habiendo tomado gusto por el baloncesto se simplifique su

enseñanza posterior ante la necesidad de desarrollar las acciones del propio juego en forma ordenada y correcta.

La segunda teoría se refiere a que desde sus inicios en la práctica lo haga técnicamente correcto a fin de no adquirir hábitos que sean difíciles de quitar más adelante. Claro que este tipo de enseñanza tropieza con la dificultad de que no es muy amena y tiene que asegurarse el ingenio para interesar y motivar a los alumnos.

En ambos casos los resultados pueden ser positivos, sólo hace falta interés en planear lo que se pretende desarrollar.

1. "Aprender jugando"

Existen varios juegos de tipo recreativo como "Buscar al Perdido", "La Roña", "El Tocado", "El Salero" y muchos más que permiten los primeros conocimientos de los fundamentos que forma subconiente.

Más adelante, cuando los alumnos están interesados, se inician las correcciones y conocimiento de las primeras reglas del juego, que hacen más interesante su práctica y lógicamente más acelerada su enseñanza.

2. "Aprender entrenando"

La enseñanza de los fundamentos primero sin balón y posteriormente con él. Para el dominio de cada fundamento se recurre a la práctica de los mismos en forma mecánica.

Se estudian los movimientos y se ejecutan y se repiten hasta que se tenga idea clara de cómo son. Más adelante cuando los alumnos tienen el primer contacto con la pelota, todo se simplifica y el aprendizaje se acelera.

Para la enseñanza con el balón se recurre a ejercicios que en el baloncesto se llaman formaciones.

Las formaciones pueden ser de tres tipos: Primarias, secundarias y preparatorias.

Las primeras son aquellas donde se combinan uno o dos fundamentos y generalmente en forma lenta y simple.

Las secundarias son aquellas donde se combinan dos o más fundamentos en forma más rápida y con mayor grado de dificultad, buscando adquirir destrezas.

Por último, las formaciones preparatorias son aquellas donde su aplicación servirá para implementar un sistema o jugadas especiales.

Es decir, se fraccionan dichos sistemas y jugadas y se repiten por partes para que cuando se conjunen, sea más efectivo el resultado.

En los tres tipos de formaciones se deben seguir lineamientos pedagógicos. Entre las muchas bases pedagógicas que existen para poder enseñar eficientemente, se recomiendan estos cinco puntos:

1. Explicar lo que se va a enseñar
2. Demostrar lo que se va a enseñar
3. Ejecutar lo enseñado, por los alumnos
4. Repetición continua de lo enseñado

Juegos recreativos aplicados al baloncesto

Siguiendo el método "Aprender jugando", el entrenador de este deporte se vale de diferentes juegos que permiten a los alumnos adquirir los primeros conocimientos del baloncesto en forma amena y por otro lado se despierta el interés por practicar los verdaderos fundamentos, que servirán para que en el futuro emerjan los jugadores con la técnica y destreza necesaria para integrar equipos de la especialidad.

Existen infinidad de juegos similares a los que vamos a explicar pues cada entrenador tiene los suyos propios. Sin embargo, los que mostraremos tienen características especiales de continuidad y progresión que han hecho que quien los practique obtenga resultados positivos en un tiempo demasiado corto.

Por otro lado, tienen la virtud de que pueden ser aplicados lo mismo a principiantes que a jugadores avanzados.

JUEGOS RECREATIVOS

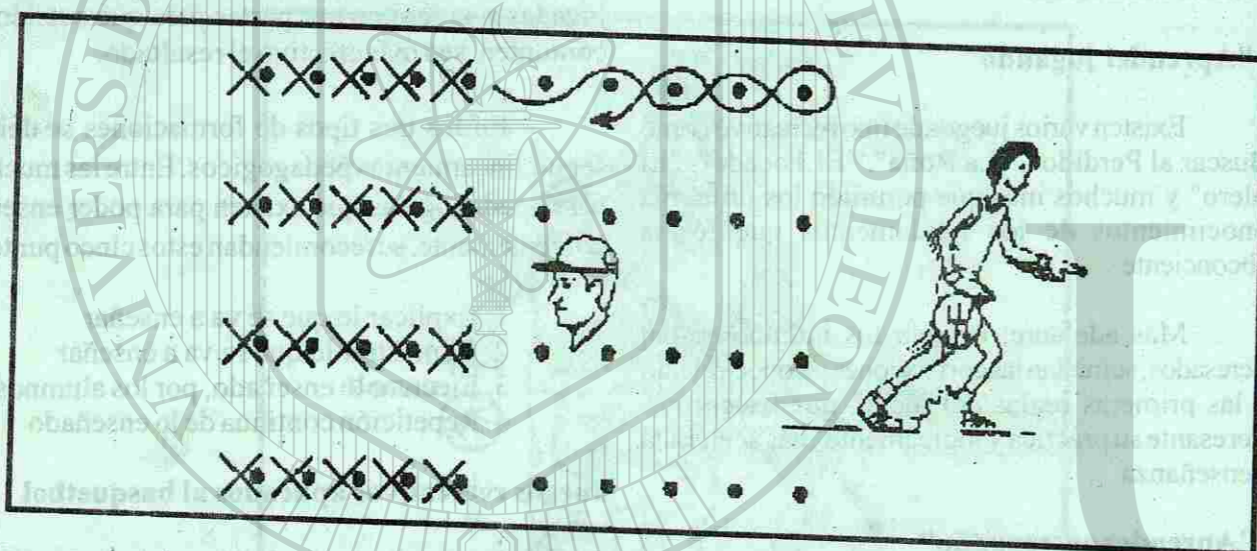
Nombre: ZIGZAG

- a) Drible
- b) Bote
- c) Posición fundamental

Generalidades

1. Número de participantes y su organización: 50 jugadores divididos en hileras de cinco integrantes.
2. Área de juego y recursos: espacio abierto; un balón de basquetbol por cada hilera y gis.

Descripción gráfica



Desarrollo

1. Descripción: El primero de cada hilera pasa entre los obstáculos o marcas colocadas en el piso corriendo en zigzag y botando el balón.
2. Reglas básicas:
 - a) De ida se bota el balón con una mano y de regreso con la mano contraria.
 - b) Cada jugador al terminar el recorrido se coloca al final de la hilera.
 - c) Gana el equipo cuya ejecución sea excelente y lo haga en el menor tiempo posible.

Variaciones

1. Se pueden diseñar rutas largas que sean recorridas en el menor tiempo posible.
2. Se puede hacer sin balón.

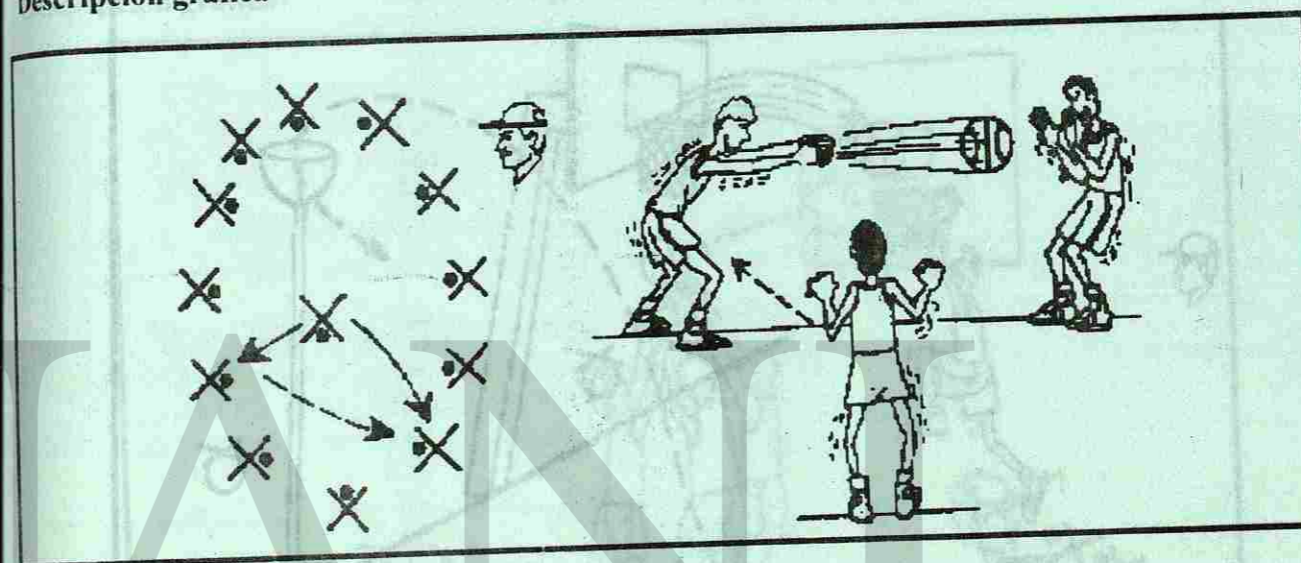
Nombre: **ROLE**

Nivel de destreza: Pase recepción

Generalidades

1. Número de participantes y su organización: 50 máximo, divididos en grupos o equipos de 10 integrantes, colocados en circunferencias y con un jugador al centro.
2. Área de juego y recursos: espacio abierto y un balón de basquetbol por cada equipo.

Descripción gráfica



Desarrollo

1. Descripción. Los jugadores de la periferia se pasan el balón entre sí y procuran que el jugador del centro no se los quite.

2. Reglas básicas:

- a) Los pases pueden ser: de gancho, con una mano, picado o de pecho.
- b) El jugador del centro debe intentar quitar el balón a los demás, moviéndose dinámicamente.
- c) Si un jugador de la periferia pierde el balón, pasa al centro.
- d) Si un jugador lanza un pase erróneamente, pasa al centro.

Variaciones

1. Puede en el centro más de un jugador
2. Puede utilizarse más de un balón
3. Los jugadores de la circunferencia pueden cambiarse de lugar o desplazarse en redondo.

Nombre:

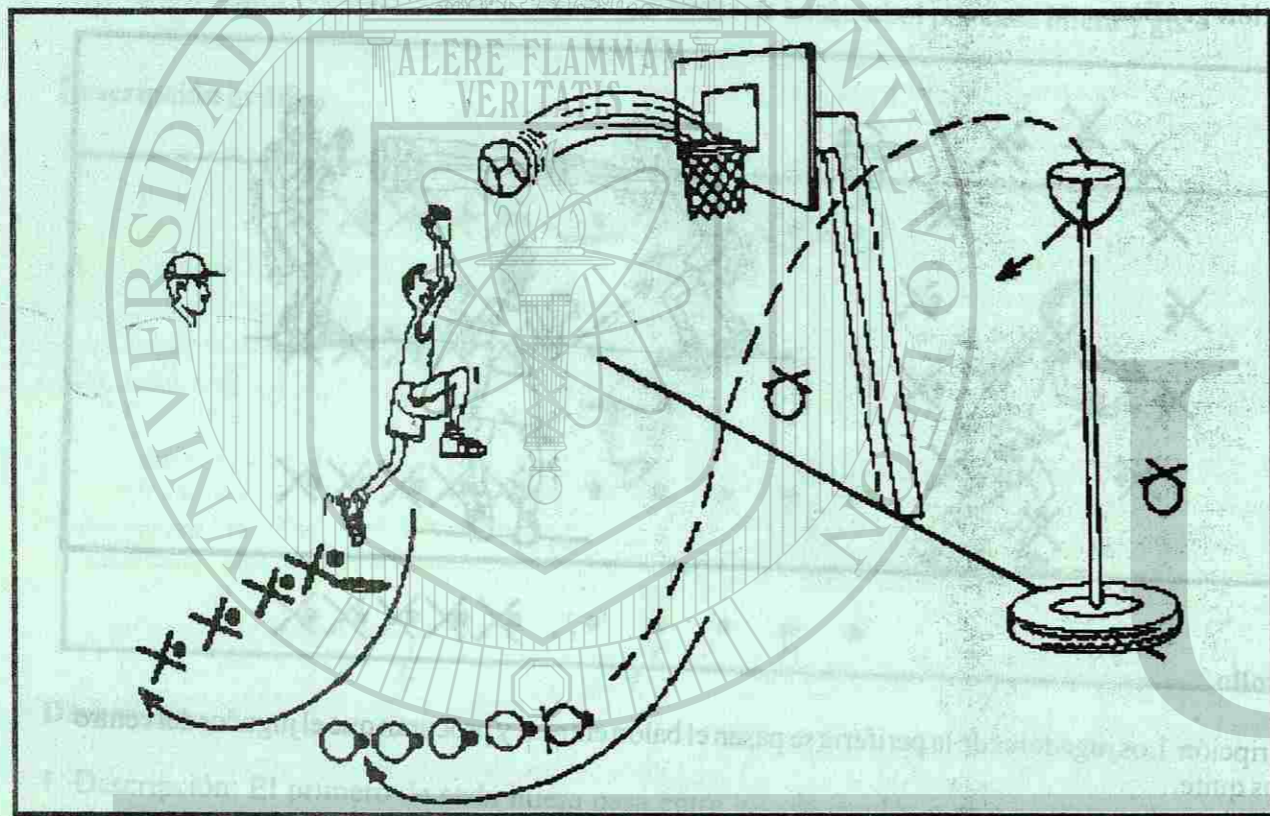
TIRO VELOZ

Nivel de destreza

Generalidades

1. Número de participantes y su organización: unos 20 jugadores divididos en hileras de cinco integrantes.
2. Área de juego y recursos: espacio abierto, un unigol, canasta o cesto movible frente a cada hilera; un balón por jugador.

Descripción gráfica



Desarrollo

1. Descripción. Se trata de que en el menor tiempo posible cada hilera enceste el mayor número de veces.
2. Reglas básicas:
 - a) La forma de tiro se establece previamente, así como la distancia
 - b) Un jugador neutral colocado junto al tablero, unigol, etc. lleva el conteo
 - c) Gana quien hace más puntos buenos.

Variaciones

1. Colocar las canastas a diferentes alturas
2. Tirar de diferente ángulo
3. Un solo jugador tira todos los balones, luego el segundo y así hasta terminar.

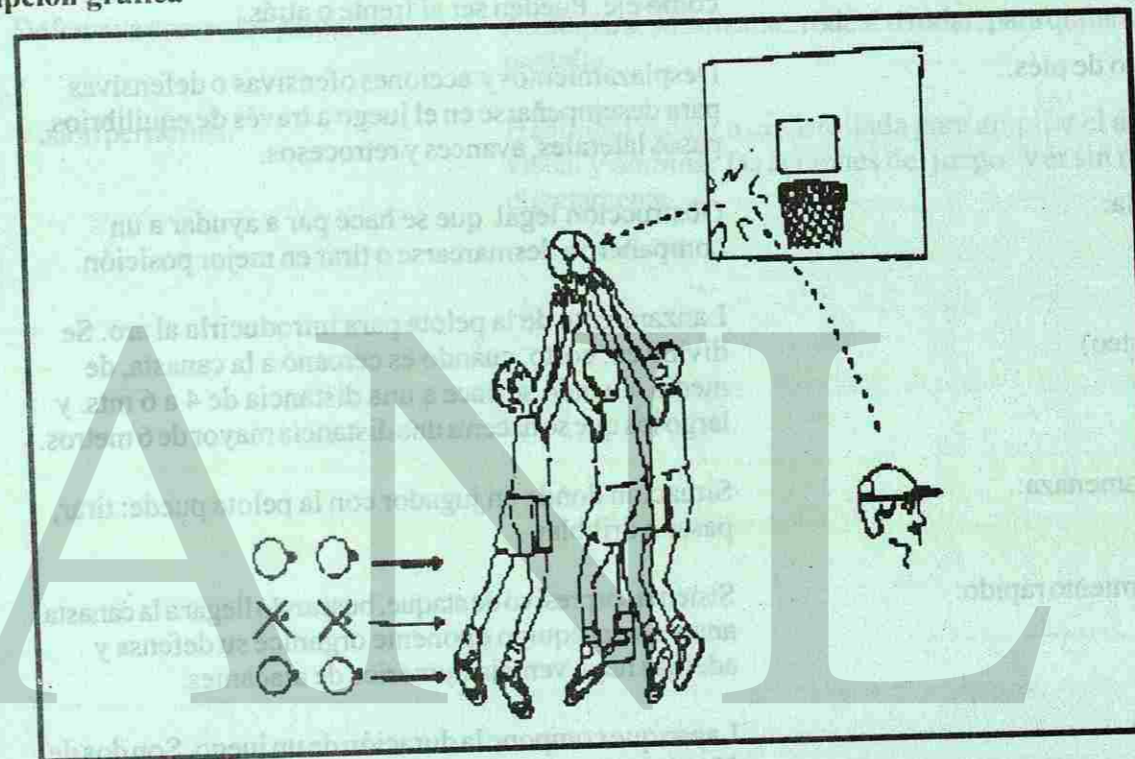
Nombre: GANA EL REBOTE

Nivel de destreza: Tablereo

Generalidades

1. Número de participantes y su organización: unos 18 jugadores organizados en dos grupos por tercias.
2. Área de juego y recursos: Espacio abierto; dos tableros y dos balones de basquetbol.

Descripción gráfica



Desarrollo

1. Descripción. El conductor del juego lanza el balón de manera que rebote sobre el tablero, mientras una tercia salta para intentar ganarlo.
2. Reglas básicas:
 - a) Después de haber saltado se colocan atrás de la hilera
 - b) Pueden alternarse y combinarse las tercias
 - c) Un jugador puede hacer de "rebotador" del balón

Variaciones

En hileras, formación de estrella, ganar el balón y puntos para su equipo.

GLOSARIO TÉCNICO DE BASQUETBOL

1. Posición fundamental: Posición básica para acciones de juego
2. Fundamentos: Cada una de las acciones que componen el juego. Pueden ser ofensivas y defensivas.
3. Recepción: Acción para recibir el pase a pie firme o en movimiento.
4. Finta: Movimiento que sirve para engañar al oponente.
5. Giros: Movimientos circulares que se hacen apoyando un pie como eje. Pueden ser al frente o atrás.
6. Trabajo de pies: Desplazamientos y acciones ofensivas o defensivas para desempeñarse en el juego a través de equilibrios, pasos laterales, avances y retrocesos.
7. Pantalla: Obstrucción legal que se hace par a ayudar a un compañero a desmarcarse o tirar en mejor posición.
8. Tiro: (Canasteo) Lanzamiento de la pelota para introducirla al aro. Se divide en: corto, cuando es cercano a la canasta, de media, cuando se hace a una distancia de 4 a 6 mts. y largo los que se hacen a una distancia mayor de 6 metros.
9. Triple amenaza: Situación donde un jugador con la pelota puede: tirar, pasar o dribblar.
10. Rompimiento rápido: Sistema sorpresivo de ataque, buscando llegar a la canasta antes que el equipo oponente organice su defensa y además haya ventaja numérica de atacantes.
11. Tiempo: Lapso que compone la duración de un juego. Son dos de 20 minutos cada uno.
12. Falta: Infracción al reglamento producida por un participante.
13. Falta personal: (Faul) infracción cometida por un contacto ilegal sobre un oponente.
14. Falta técnica: Infracción cometida por actitud antideportiva.
15. Conductor: (Botador) Jugador designado para dirigir el juego dentro de la cancha.
16. Tablereo: (Rebote) Saltar y apoderarse de un balón que rebota en el tablero o el aro. Este fundamento puede ser ofensivo y defensivo.

17. Dribble: Progresión o desplazamiento del jugador botando el balón.
18. Vigilancia: Esta acción se refiere a que el defensa debe vigilar al ofensivo, para impedir que reciba el balón, a través de la visión periférica, colocación, distancia, cierres y presión.
19. Marcaje: Ejercer una marcación defensiva a un dribblador, al delantero, al pivote alto, al tirador, o doble (dos a uno)
20. Cambios: Acción defensiva donde se pasa de una conducta pasiva a una agresiva o viceversa.
21. Defensiva contra las pantallas: Anticiparse, deslizarse, rodear o rodar, para quitarse una pantalla.
22. Visión periférica: Habilidad innata o desarrollada para ampliar el ángulo visual y dominar las acciones del juego. Ver sin mirar directamente.

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Quién fue el inventor del Basquetbol?

2. ¿En qué año se inventó?

3. ¿En qué año y Estado se empezó a difundir el Basquetbol por primera vez en México?

4. ¿Cuánto mide una cancha de Basquetbol en la actualidad?

5. El peso del balón de Basquetbol es de:

6. La circunferencia del balón de Basquetbol es de:

7. Escribe tres fundamentos ofensivos del Basquetbol.

9. Anota tres fundamentos defensivos del Basquetbol.

10- Anota la altura del aro al piso que data desde 1981.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

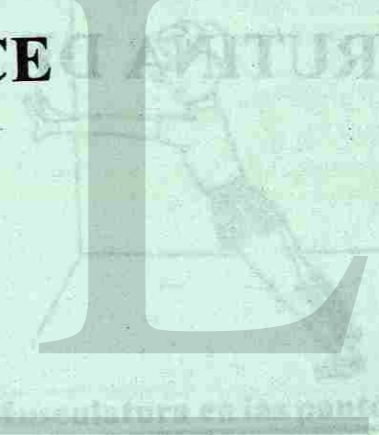
(Rebote) Saltar y apoderarse de un balón que rebota en el tablero o el aro. Este fundamento puede ser ofensivo y defensivo.

RUTINA DE FLEXIBILIDAD



Musculatura pectoral

APÉNDICE



Musculatura en las pantorrillas



Musculatura abdominal

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Quién fue el inventor del Basquetbol?

2. ¿En qué año se inventó?

3. ¿En qué año y Estado se empezó a difundir el Basquetbol por primera vez en México?

4. ¿Cuánto mide una cancha de Basquetbol en la actualidad?

5. El peso del balón de Basquetbol es de:

6. La circunferencia del balón de Basquetbol es de:

7. Escribe tres fundamentos ofensivos del Basquetbol.

9. Anota tres fundamentos defensivos del Basquetbol.

10- Anota la altura del aro al piso que data desde 1981.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

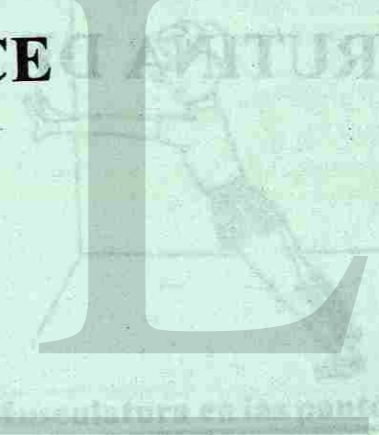
(Rebote) Saltar y apoderarse de un balón que rebota en el tablero o el aro. Este fundamento puede ser ofensivo y defensivo.

RUTINA DE FLEXIBILIDAD



Musculatura pectoral

APÉNDICE



Musculatura en las pantorrillas



Musculatura abdominal

RUTINA DE FLEXIBILIDAD

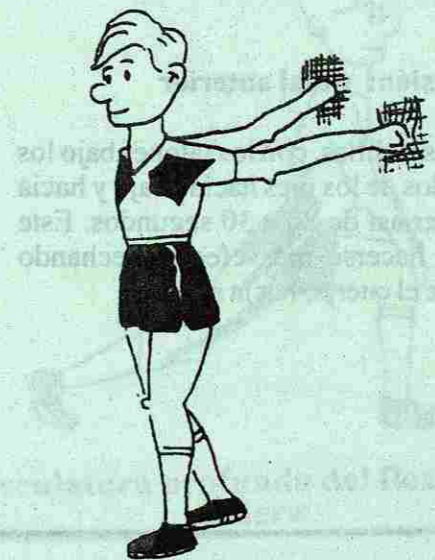
Nota: Al realizar los ejercicios evitar los balísticos o de muelleo.

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.

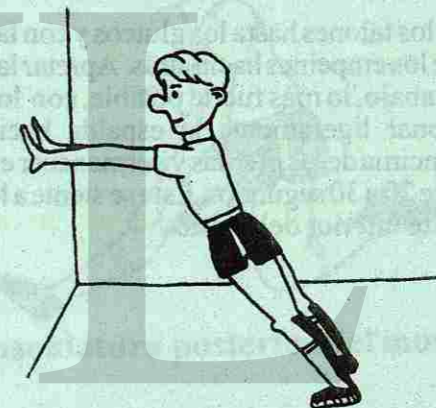
Nota: Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adleante. Efectuar luego la extensión de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



Musculatura pectoral

Músculo en tensión: gemelos

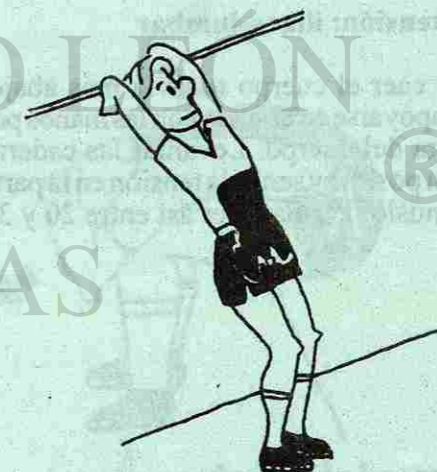
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más bajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



Musculatura en 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 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 tirar de los empeines hacia atrás. Apretar las rodillas hacia abajo, lo más fuerte posible, con los codos. Flexionar ligeramente la espalda hacia adelante por encima de las piernas y permanecer en estiramiento de 20 a 30 segundos. Este se siente a lo largo de la parte interior del muslo.



Musculatura inguinal, parte interior del muslo (los aductores)

Músculo en tensión: ilíaco-lumbar

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

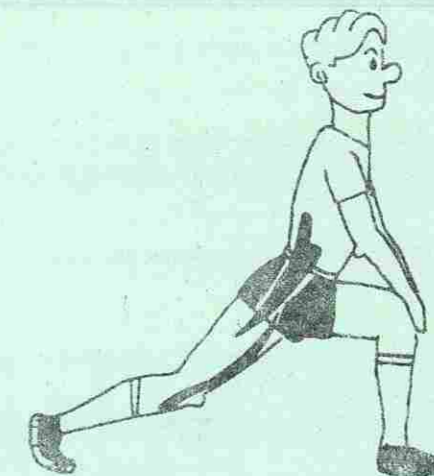


Musculatura anterior del muslo y musculatura ilíaco-lumbar.

Músculo en tensión: psoas mayor e ilíaco

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

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



Musculatura profunda del flexor de la cadera

Músculo en tensión: bíceps femoral

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia adelante, con el talón contra el suelo (en cucullas). 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.

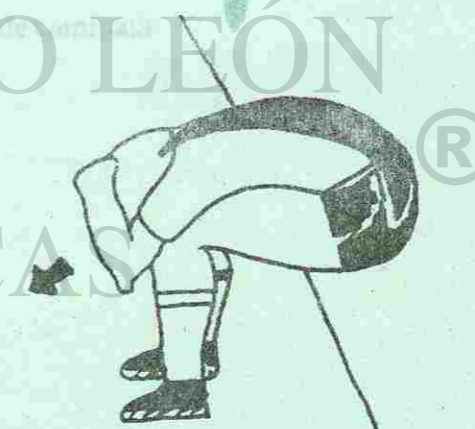


Musculatura posterior del muslo

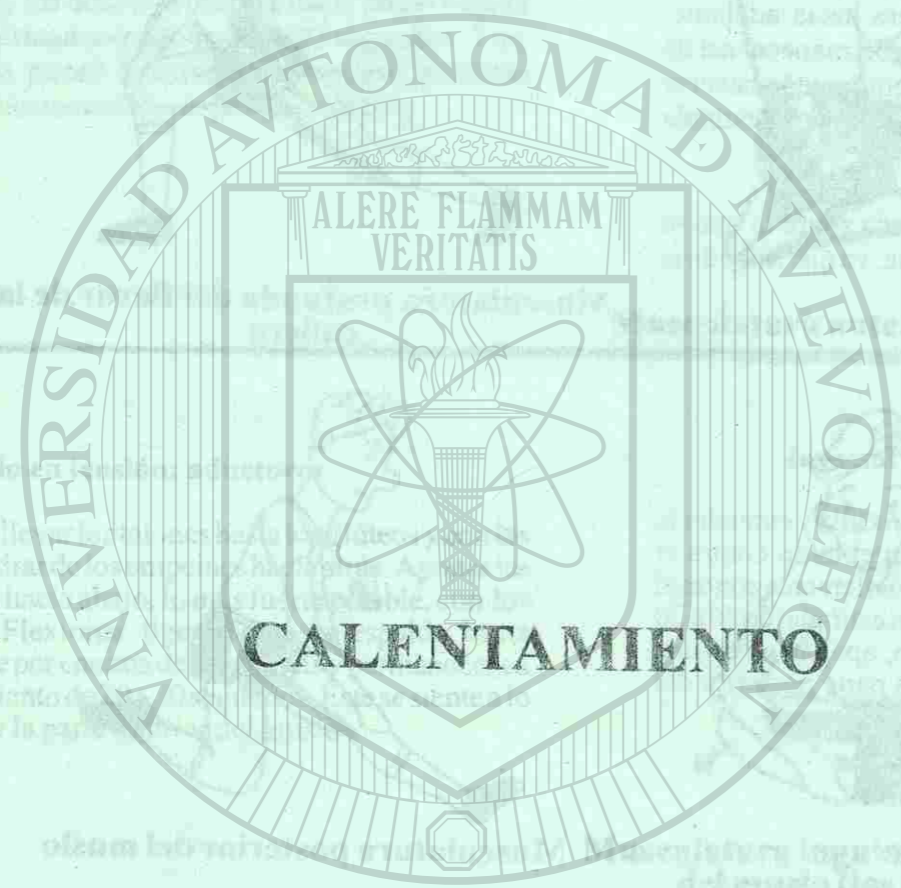
Músculo en tensión: erectores de la espalda

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión a lo largo de la espora dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

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



Musculatura profunda de la espalda: los extensores



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



Las Actividades de Campo son Ejercicios de Calentamiento, Ejercicios de Resistencia y Ejercicios de Velocidad.

Las Actividades de Aula son: Lectura, discusión, ejercicios de escritura, etc.

A continuación se presenta un cuadro que muestra una relación de las Actividades de Aula y de Campo.

Sesiones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rutina de Flexiones										
Rutina de Calentamiento										
Ejercicios de Velocidad										
Práctica de Pasos										
Juego de Basquetbol										
Ejercicios de Resistencia										
TOTAL										

***Calentamiento**

- Marcha aeróbica
- Movimiento de articulaciones
- Trote de 800 a 1500 metros

Se alternan:

- * Elevación de rodillas: 30"
- * Elevación de talones: 30"
- * Velocidad de 7 a 30 metros o más
- * Trote corto y rápido de 20 metros

- Un minuto de caminata

* Elevar la temperatura corporal en 2° Centígrados

ACTIVIDADES DE AULA

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

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

Cuadro 1

Sesiones	2a.	3a.	5a.	6a.	Total
Capítulos		I	II	III	
Encuesta	✓				1
Lectura		✓	✓	✓	3
Estrategia TRIPaS		✓	✓	✓	3
Discusión		✓	✓	✓	3
Esquema			✓		1
Conclusiones		✓	✓	✓	3
Exposición del tema		✓	✓	✓	3
Actividades del libro		✓	✓	✓	3
Total	1	5	7	6	20

ACTIVIDADES DE CAMPO

Las Actividades de Campo son: Ejercicios de Calentamiento, Ejercicios de Flexibilidad y Ejercicios de Relajación.

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

Cuadro 2

Sesiones	4a.	7a.	8a.	Total
Rutina de Flexibilidad	✓	✓	✓	3
Rutina de Calentamiento	✓	✓	✓	3
Ejercicios de Velocidad	✓			1
Práctica de basquetbol		✓	✓	2
Juego de Basquetbol			✓	1
Ejercicios de Relajación	✓	✓	✓	3
TOTAL	4	4	5	13

Descripción:

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 desgarros.

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

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

EVALUACIÓN

Para la evaluación final del Curso se tomarán en cuenta las Actividades de Aula y las Actividades de Campo.

A) Valoración

La valoración se realiza de la siguiente manera:

* Las Actividades de Aula son 20. Cada una tiene un valor de 5 puntos. La realización de las 20 actividades equivale a 100 puntos. El alumno debe realizar un mínimo de 14 actividades, que corresponden a 70 puntos.

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

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

B) Calificación

La calificación se obtiene de la siguiente manera:

1) Actividades de Aula	50%
2) Actividades de Campo	50%

C) Acreditación

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

No acreditada

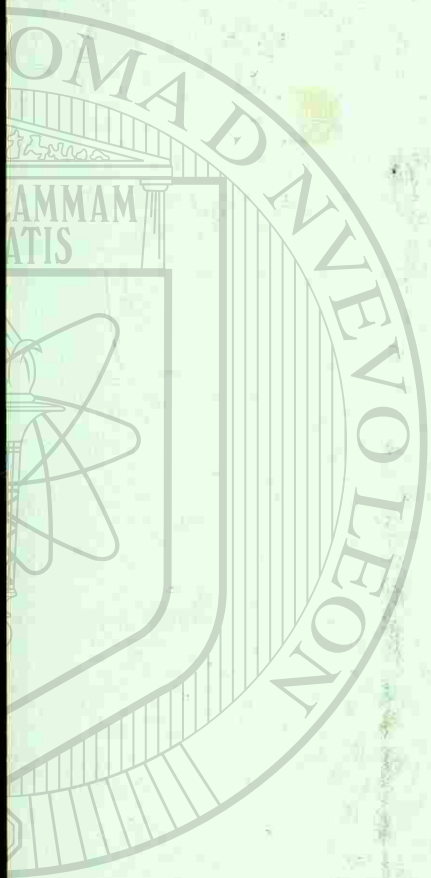
La calificación de 70% a 100% se considera como...

Acreditada

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

BIBLIOGRAFÍA

- COLE, WARREN DR. PUESTOW, CHARLES Jr.
Primeros Auxilios
Editorial Alfa Omega
México.
- CERVANTES GUZMÁN, JOSÉ LUIS, LUPE AGUILAR CORTÉS,
VICTORIA ACITORES ROMERO
Juegos Predeportivos. Iniciación al deporte
Editorial Trillas, México, 1995
- CÓRDOVA CONSTANCIO
Basquetbol lógico
Editores Mexicanos Unidos, S.A.
México 1980.
- GROSSER STANSCHKA, ZIMMERMANN
Principios del entrenamiento deportivo
Editorial Roca, México, 1988.
- HERNANDEZ CLEMENTE
Fuerza, agilidad, resistencia y flexibilidad
Ed. Alas.
- MASSA VALLE, JULIO CÉSAR
ABC del Basquetbol
Ed. Impresos y Tesis, 1984
Monterrey, N.L., México
- PILA TELEÑA, AUGUSTO
Preparación Física, Tomos I, II, III
Ed. Olimpia, S.A.
Costa Rica, 1988
- SANTOS VÁZQUEZ, RABAZ
Basquetbol básico
Ed. Alhambra, 1988
España
- XAN CAMBEIRO, M.
¿Estás en Forma?
Editorial Alhambra, S.A. 1988
- *La Gran Enciclopedia de los Deportes*
Ed. Cultura, 1987.



U A N

SIDAD AUTÓNOMA DE NUE
CCIÓN GENERAL DE BIBLIOT