

UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL

Unidad
S E A D
011

Secretaría de Educación Pública



✓ LA IMPORTANCIA DE LOS DEPORTES
EN LA ESCUELA PRIMARIA.

PROFR. ANICETO ALCALA BRACAMONTES

Investigación Documental para Optar por
el Título de Licenciado en
Educación Primaria.

AGUASCALIENTES, AGS., 1981

La importancia de los deportes
en la escuela primaria.

Investigación documental para optar por el título de
Licenciado en Educación Primaria.

PROFR. ANICETO ALCALA BRACAMONTES.

Aguascalientes, Ags., 1981.



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

La importancia de los deportes
en la escuela primaria.

PROFR. ANICETO ALCALA BRACAMONTES.

Aguascalientes, Ags., 1981.

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Aguascalientes, Ags, a 30 de Octubre de 1981

C. Profr. (a) ANICETO ALCALA BRACAMONTES
Presente (nombre del egresado)

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes --
Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titula-
ción alternativa Investigación Documental
titulado La Importancia de los Deportes en la Escuela Primaria
presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a -
que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el
H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar diez
ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE

El Presidente de la Comisión



Noemí E. Serna Chávez
Profr. Noemí E. Serna Chávez.

S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
UNIDAD SEAD
AGUASCALIENTES

DEDICATORIA

A todos los maestros de
educación primaria.

A todos mis maestros de
Licenciatura con sede en
Aguascalientes.

A mi familia, por coadyuvar al logro
del objetivo deseado.

PROLOGO

PROLOGO

La educación física y sus beneficios para el sujeto - como individuo y como integrante de una sociedad ha sido - ya valorado por muchos e inclusive hay un pensamiento al - respecto que dice: MENTE SANA EN CUERPO SANO.

La educación física como materia dentro de los planes y programas de nuestro sistema educativo nacional es un me dio para lograr el desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano.

Los deportes como básquetbol, vólibol, fútbol, tenis' y atletismo, son elementos fundamentales dentro de la educación física.

En nuestra escuela debe ser combinada la educación - del aspecto motor con todas las demás, para lograr una mejor educación.

Los deportes en la escuela no se dedican única y exclu sivamente a dar los elementos necesarios para lograr un - mejor desarrollo físico por el desarrollo mismo, sino que se pretende formar en el alumno el sentido de cooperación, solidaridad, fraternidad y otras muchas cualidades morales o intelectuales.

Los deportes, pues, ayudan a un mejor desenvolvimien- to de las coordinaciones motrices, fortalecen y discipli- nan los caracteres de los niños.

A través del tiempo que tengo trabajando en la escuela primaria, me he dado cuenta de las múltiples necesidades que tiene un maestro en el ejercicio de su trabajo diario y especialmente en las dificultades de la dirección o enseñanza de los deportes con los alumnos. Por eso en la presente investigación, vierto mi aportación pretendiendo resolver dichas dificultades.

I N D I C E

PGS.

DEDICATORIA

PROLOGO

INTRODUCCION

I.	EL ATLETISMO COMO PRACTICA FORMATIVA DE	
	HABILIDADES	1
	A. Importancia del Atletismo	1
	B. Pruebas de Pista	2
	1.75 Metros planos	2
	2.Relevos de 4 X 75 Metros	4
	C. Pruebas de Campo	6
	1.Salto de Altura	6
	2.Salto de Longitud	7
	3.Lanzamiento de Bala	8
	4.Lanzamiento de Jabalina	9
	5. Lanzamiento de Disco	10
II.	LOS DEPORTES COMO BASE FUNDAMENTAL DE NUES-	
	TRA CONSTITUCION FISICA Y MENTAL	13
	A. Fundamentos del Basquetbol	13
	B. Material Didáctico	15
	C. La Educación del Niño como Basquetbolis-	
	ta	16
	D. Acondicionamiento Físico	17
	E. Desarrollo y Conocimiento del Juego . .	17
	F. Aprendizaje del Reglamento del Basquet--	
	hol.	19

	PGS.
G. Canchas de Basquetbol	20
III. ACONDICIONAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE UN -	
BUEN FUTBOL	22
A. Antecedentes Históricos del Futbol	22
B. Educación del Escolar en el Futbol	22
C. Acondicionamiento Físico del Deportista.	23
1. Limitaciones	23
2. El Movimiento	24
3. Ajuste Postural	24
D. Etapas del Entrenamiento	24
E. Ejercicios	25
F. Desarrollo y Conocimiento del Juego	25
1. Inicio del Juego	25
2. Duración	25
3. Número de Jugadores	25
4. Acomodo	26
5. Formaciones	26
6. Funciones	26
7. Cancha Y Medidas	27
8. Arbitro y Abanderados	28
9. Jueces de Línea	29
G. Materiales	29
H. El Balón	29
IV. EL VOLIBOL, DEPORTE POPULAR Y MUY ACEPTADO.	30
A. Antecedentes Históricos del Volibol	30
B. Fundamentos del Volibol	31

	PGS.
C. Reglamento del Volibol	32
1. Cancha y Líneas de Juego	32
2. La Red	32
3. El Balón	32
4. Derechos y Deberes de los Jugadores . .	32
5. Los Equipos	33
6. Atribuciones de los Arbitros	33
7. Anotador	34
8. Jueces de Línea	35
9. Duración del Partido y Elección del --	
Campo	35
D. Iniciación del Juego y Saque	36
1. Cambio de Saque	37
2. Cambio de Posición	37
3. Toque de Balón	37
4. Golpe Simultáneo y Bloqueo.	37
5. Juego en la Red	38
6. Pasar las Manos por Encima de la Red .	38
7. Invasión de la Línea Central	38
8. Jugadores de la Línea Defensiva	38
9. Pérdida de Saque o Ganancia de un Punto	
por el Contrario	39
10. Cómputo de Puntos	39
E. Decisiones y Recomendaciones	39
V. BEISBOL, JUEGO DE PELOTA RELATIVAMENTE MODER-	
NO.	41

	FGS.
A. Antecedentes Históricos del Beisbol.	41
B. Medidas Oficiales del Campo de Juego	41
C. El Home	43
D. Las Bases	43
E. El Pitcher Plate	43
CONCLUSIONES	44
BIBLIOGRAFIA	46
GLOSARIO	47

INTRODUCCION

INTRODUCCION

En realidad, los deportes infantiles son los mismos - que practican los adultos, solamente que adaptados para - que puedan ser practicados por los menores, sin peligros, ni excesos de fatiga.

Y, como es una verdad indiscutible la expresión de - los antiguos romanos que buscaban "Una mente sana en cuerpo sano", la práctica de los deportes ha dado a los pequeños una mayor alegría de vivir y una mayor disposición para los estudios, al mismo tiempo que los aleja de la ociosidad.

Es preciso hacer comprender a los niños, sin embargo, que la práctica de los deportes no es un fin, sino un medio de mantenerlos en buenas condiciones físicas y mentales, que les permitan desarrollar armónicamente para que - puedan convertirse en ciudadanos útiles a su familia y para su Patria.

Es notable que en el aspecto deportivo, como en otros muchos, los niños de la presente generación disfrutan de - oportunidades que sus antecesores ni siquiera soñaron.

Pequeños que apenas cursan los estudios primarios figuran ya en las filas de los deportistas internacionales - que han tenido exitosa actuación en el extranjero.

Por otra parte los deportes organizados crean en -

ellos hábitos de disciplina y los enseñan a trabajar en -
equipo, capacitándolos para las tareas profesionales y so-
ciales que habrán de desarrollar en el futuro.

En el presente trabajo, van en gran parte experien-
cias fundamentadas en las opiniones de personas especiali-
zadas en este campo.

Se hace en éste una revisión, de los aspectos que se
consideran más practicados y funcionales dentro de cada -
deporte; como su historia, reglamentos y organización, -
así como otros aspectos que se consideran de mucho inte-
rés y de gran valor.

La intención es que el material aquí contenido cons-
tituye una ayuda para el maestro que lo lea y sea además,
una breve aportación para la resolución de algunos proble-
mas tanto técnicos como didácticos.

En la conducción de la instrucción práctica de los -
ejercicios físicos, conciente de que éstos no requieren -
de instalaciones ni aparatos sofisticados sino únicamente
el ingenio del maestro.

La práctica del deporte ya sea individual o por -
ejemplo, coadyuvará a conservar y acrecentar la salud in-
dividual lo cual repercutirá en el grupo al desempeñar -
sus actividades en forma cooperación y jovialidad.

I. EL ATLETISMO COMO PRACTICA
FORMATIVA DE HABILIDADES

I. EL ATLETISMO COMO PRACTICA FORMATIVA DE HABILIDADES

A. Importancia del Atletismo.

Las prácticas atléticas en la escuela primaria son de vital importancia y además de mucho interés; pero al mismo tiempo, muy peligrosas si son hechas sin método alguno, - sin los cuidados respectivos. Se debe despertar el interés por éstas prácticas dentro de los niños aunque desde luego, no debemos descuidar que los alumnos dedicados en mayor escala a este tipo de actividades, deben gozar de perfecta salud, y luego tratar en todo lo posible estar bajo control de una persona conocedora, a quien obedecerá con toda disciplina, jamás a un niño con aptitudes de atleta se le debe dejar que haga deporte de esta naturaleza por su propia cuenta.

El atletismo para la edad infantil es simplemente peligroso, por el solo hecho de que su constitución física es extremadamente delicada y su cuerpo se encuentra en total desarrollo.

En nuestro concepto, y ningún niño por más atleta que sea, por más condición física que demuestre tener aptitudes naturales para toda clase de pruebas, (principalmente el sexo femenino) debe dedicarse a más de dos especialidades.

La labor de un entrenador de niños es sumamente deli-

cada, ya que habrá que tratarlos con inteligencia, que llegue a darse cuenta sin lugar a dudas si es conveniente o no la continuación de los entrenamientos en cada caso.

Tendrá que ganarse la total confianza para llegar a conocer el estado físico de salud de sus discípulos, si no quiere correr el riesgo de tener que admitir la responsabilidad de posibles accidentes.

Los directores o encargados de atletismo están obligados a velar por la salud de sus discípulos, tratando al máximo de que las pruebas se limiten a las que correspondan a sus constituciones físicas.

B. Pruebas de Pista.

1.-75 Metros Planos para Niños.

En esta prueba deben intervenir niños de 11 a 13 años de edad que tengan una condición física óptima. Deberán tener mucho dominio en sus movimientos de piernas y brazos.

Técnica: Cualquier niño que quiera dedicarse a esta clase de prueba deberá primeramente aprender a correr, es - decir, a saber mover las piernas y los brazos en armonía, - de tal manera que con un entrenamiento adecuado vaya progresando en velocidad y resistencia. Si se dedica a un niño, desde el principio a un programa de entrenamiento por el - cual va a adquirir velocidad y resistencia sin que ya esté'

corriendo bien, tal vez conseguirá algo de progreso pero no el deseado porque aún prevalecerá la falta de estilo.

Salida: El velocista deberá apoyar sus pies en una superficie firme usándola como bloque de salida.

Con las voces de mando correspondientes, irá adoptando las sucesivas posiciones del corredor de velocidad apoyándose en el bloque para impulsar su salida.

Como se debe respirar: Cuando el juez de salida diga; 'A sus marcas, se inspirará fuertemente por la nariz, luego' al momento de salir se echa el aire por la boca y a los pocos metros se vuelve a tomar aire, para aguantarlo hasta - después de haber recorrido 10 metros, inmediatamente que se exale el aire se volverá a tomarlo y así cada 10 metros se espirará y se inspirará.

Al llegar a la meta, se arrojará fuertemente el aire, 'en el instante en que es dado el golpe de cintura que impulsará el pecho hacia adelante.

Consejos para la Técnica:

a).- Antes que nada caliente bien sus músculos, esto - lo puede hacer por medio de unos trotes ligeros y un poco - de gimnasia.

b).- Esté alerta sobre el carril que le corresponda en

sorteo, para arreglar con tiempo la colocación del bloque de salida el cual conviene que sea aprobado dos o más veces.

c).- Concéntrese absolutamente a usted, de manera - que todo lo que haya aprendido en los entrenamientos le - sirva para salir airoosamente en la prueba.

d).- No robe la salida; trate de salir justamente a la señal correspondiente, pero tampoco se quede "empollando", las dos cosas son malas; trate de salir justamente a la señal correspondiente.

e).- No mire atrás o a un lado mientras esté corriendo.

La preparación previa del atleta estará bajo estricto control de un entrenador el cual hará todas las indicaciones debidamente necesarias.

Hago la aclaración que este tipo de competencias está clasificada por su grado de dificultad tomando en cuenta la edad del niño, así acabamos de mencionar los 75 metros planos para niños de 11 o 13 años de edad como podemos decir que niños de 8 a 10 deberán participar en una longitud no mayor de 50 metros.

2.- Relevos de 4 por 75 metros para niños.

La carrera de 4 por 75 metros fuera del entrenamiento

to del pase del bastón que se debe hacer a la perfección - tiene las mismas características de la prueba de 75 metros planos, por esta razón los niños competentes de una prueba de postas se preparan exactamente como si fueran a participar en 75 metros, y a esto tendrán que aumentar las prácticas de pase de la estafeta de relevos lo cual tendrán que dominar hasta poderla entregar a toda velocidad sin perder un instante.

Técnica del Relevos: La posta o el bastón se tiene - que entregar a toda velocidad al compañero. El atleta que espera la posta está mirando atrás, hasta el momento en - que su compañero esté más o menos a tres o cuatro metros; tendrá mucho cuidado de no mover la mano con la cual ha de recibir el bastón.

La mejor forma de recibir el bastón con la mano derecha; en este caso el que entrega tendrá que hacerlo con la izquierda; así que apenas se haya recibido el bastón pocos metros adelante la estafeta será pasada a la mano izquierda para entregarla al compañero que recibirá con la mano - derecha, mientras no se haya entregado el bastón, el niño que lo porte no deberá disminuir la velocidad.

Se debe tener cuidado de entregar el bastón dentro de la "zona de relevos" que según el reglamento es el 20 % de la longitud total.



En la llegada se debe lanzar el pecho por delante como lo observamos en estas atletas de corte internacional.

Cuando se empieza a entrenar la entrega y recibo del bastón se tendrá cuidado de hacerlo a poca velocidad y luego se irá aumentando hasta entregarlo y recibirlo a la mayor velocidad posible.

Consejos para la Competencia: Los dos mejores corredores se colocarán uno a la partida y el otro en el último relevo, los dos restantes, se colocarán en el segundo y tercer puesto, según sus cualidades de buenos corredores en curva.

El equipo para esta competencia debe estar formado con mucha anticipación, o sea que ya haya entrenado mucho los aspectos técnicos del pase del bastón.

C. Pruebas de Campo.

1. Salto de Altura:

Para la selección de competidores en esta prueba, el entrenador debe buscar en el atleta las siguientes condiciones: buena estatura, elasticidad, fuerza, agilidad y amplio dominio de los nervios.

La estatura y la facultad de saltar es innata en los atletas que sobresalen en esta prueba; lo demás lo adquieren gracias a la disciplina que tiene en cada entrenamiento, por la que llegan a dominar de manera perfecta la respectiva técnica.

2. Salto de Longitud:

El salto de longitud para los niños resulta algo peligroso, por el brusco estiramiento que se hace en el instante que el cuerpo se desprenda del suelo y por la caída que a veces es muy fuerte, sobre todo, tratándose de niños que pasen los tres metros.

Los saltadores de longitud tienen que ser velocistas, pues sin este requisito apenas podrían saltar distancias muy cortas.

La carrera de impulso en el salto será de 20 metros a toda velocidad y sobre la punta de los pies.

Se correrá con el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante, desde el momento en que salga el saltador, en su carrera deberá mirar fijamente la tabla de pique: esto le ayudará mucho a llegar justamente a la línea de salto; lo cual es muy útil para hacer una buena marca.

La caída es importante para aumentar la longitud del salto, las piernas se estirarán hasta adelante, en el preciso momento en que se va a caer; pero para que el atleta no se vaya hacia atrás, es necesario recurrir a un esfuerzo tremendo en los brazos, que son tirados violentamente hacia adelante en el momento en que los talones chocan contra la arena los brazos son lanzados hacia adelante, y se hace un



Esta atleta es la maravillosa saltadora de longitud (inglesa) Mary Bignal. Aquí la vemos accionando en un perfecto salto.

fuerte golpe de cintura, cargando el esfuerzo a un lado en tonces el atleta caerá sentado a un lado sin que esto perjudique en nada la medida de su salto.

3. Lanzamiento de Bala:

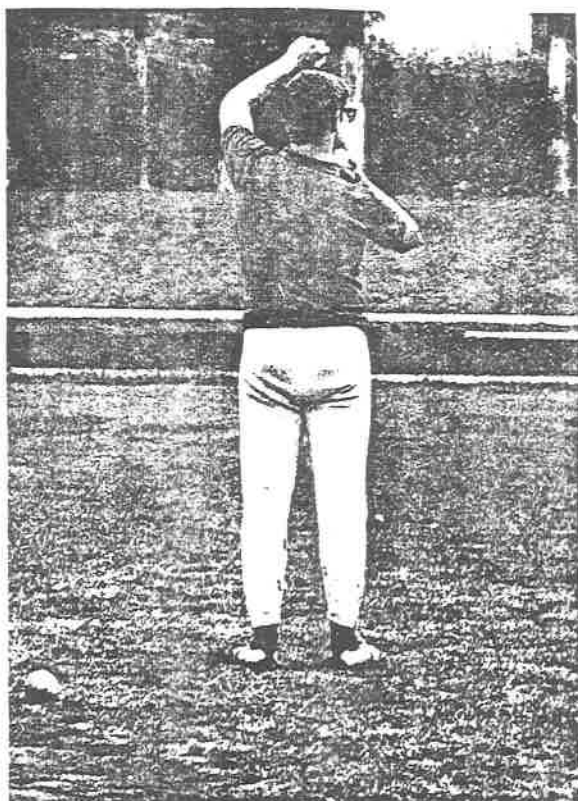
El lanzador de la bala debe reunir en lo posible, las siguientes condiciones: buena estatura, fuerza, agilidad - de movimiento y tener conocimientos de la técnica en esta prueba, la cual le será transmitida por su entrenador.

Por lo general y dada la estatura del niño, no se usa rá el círculo de lanzamiento en su totalidad.

Tomando en cuenta que muchas veces las condiciones - económicas de las escuelas no pueden absorber los gastos - que implica la compra de los materiales deportivos oficiales, a continuación damos a conocer la manera de como fabricar una rudimentaria bala.

Material requerido: Una pelota de hule de dimensiones aproximadas a diámetro de una bala oficial, arena, tela adhesiva, resistol 5 000.

Procedimiento: Haciendo un corte en la parte superior de la pelota, se rellena con arena, se cierra el orificio' con resistol y refuerzos de tela adhesiva, recubriendo finalmente con este mismo material la superficie de la pelota para darle mayor consistencia.



La técnica moderna para lanzar la bala exige que el atleta se pare de espaldas al lugar donde tirará el implemento, para iniciar el impulso.

4. Lanzamiento de Jabalina:

Las condiciones especiales para un buen lanzamiento, - son las siguientes: Buena estatura, fuerza y elasticidad en la cintura y en el brazo.

Técnica: Cómo se toma la jabalina. La mejor manera - para tomar la jabalina es, poner detrás del amarre, los dedos pulgares y cordial y un poco atrás el dedo índice que - sirve para darle rotación al aparato.

La mano se pondrá sin tensión muscular, tomando la jabalina como si fuera un aparato frágil y delicado.

Cómo se lleva la jabalina. Mientras se corre, esta se debe llevar según las tres formas que son:

- a).- Arriba de los hombros, con la punta hacia arriba.
- b).- Abajo, con el brazo estirado hacia atrás.
- c).- Arriba de los hombros; pero con la punta hacia -
abajo.

Hacemos de nueva cuenta la sugerencia para la construcción de éste aparato contando con materiales económicos.

Material: Un bastón de madera de 1.20 metros de largo, 3 metros de cordón de persiana, 2 regatones de hule, resistol 5 000.

Procedimiento: Colocando el bastón sobre el dedo índi



Correcta postura en el instante en que el atleta se dispone a lanzar la jabalina.

ce hasta conseguir su equilibrio, se determinará su centro de gravedad. Logrado esto y tomando ese punto como parte intermedia se hará una marca de 14 cm. que será recubierta enrollando fuertemente el cordón de persiana, previa aplicación de resistol, sobre una superficie, de esta forma quedará construido la cordelera recomendándose que a los 2 o 3 cm. iniciales y finales del cordón se deshilen de manera que ambos extremos de la cordelera queden enrollados sobre la sección deshilada. Para esto los últimos anillos se dejarán flojos, introduciendo el final deshilado en ellos y ajustando finalmente, mediante vueltas. Por último se colocarán los regatones en los extremos del bastón fijándolos con resistol 5 000.

5. Lanzamiento de Disco:

Las condiciones que debe reunir son las mismas de la prueba anterior.

Técnica: Existen tres maneras de tomar el disco, a criterio, la que me pareció mejor es la siguiente:

Las primeras articulaciones de los dedos en el borde, los dedos separados, pero juntos en el índice y en el cordial, el dedo pulgar deberá extenderse a la orilla del disco pero sin rebasar en este punto. Es recomendable que cuando la mano del atleta sea pequeña, parte del disco debe ir apoyado en la muñeca.

Colocación en el Círculo: Los pies se pondrán separados en una distancia opcional de acuerdo al tamaño de las piernas del lanzador.

El tronco deberá estar en posición vertical. estando las piernas flexionadas por las rodillas, el peso del cuerpo debe estar bien equilibrado sobre las piernas, en esta posición se empezará el movimiento respectivo del brazo.

La vuelta: Al mover el brazo hacia atrás habrá que cuidar que el plano del disco sea equilibrado. La vuelta debe darse de tal forma que el cuerpo vaya hacia adelante sobre una línea recta imaginaria, y esta debe hacerse a buena velocidad. Debe cuidarse que la mano que sostiene el disco quede bien atrás en el instante en que se va a producir el disparo.

El disparo: Tiene que ser de abajo hacia arriba, debe hacerse con todas las fuerzas posibles y que el aparato salga en plano horizontal. Deberá cuidarse que en el momento del disparo los pies estén bien aferrados al suelo.

Sugerencias para la constitución rudimentaria de este aparato:

Material: 4 platos de cartón, 3 remaches de dos patas y resistol.

Procedimiento: 2 pares de platos se unirán poniendo-

los por su orilla, utilizando resistol 5 000 y tres remaches de patas en su centro.

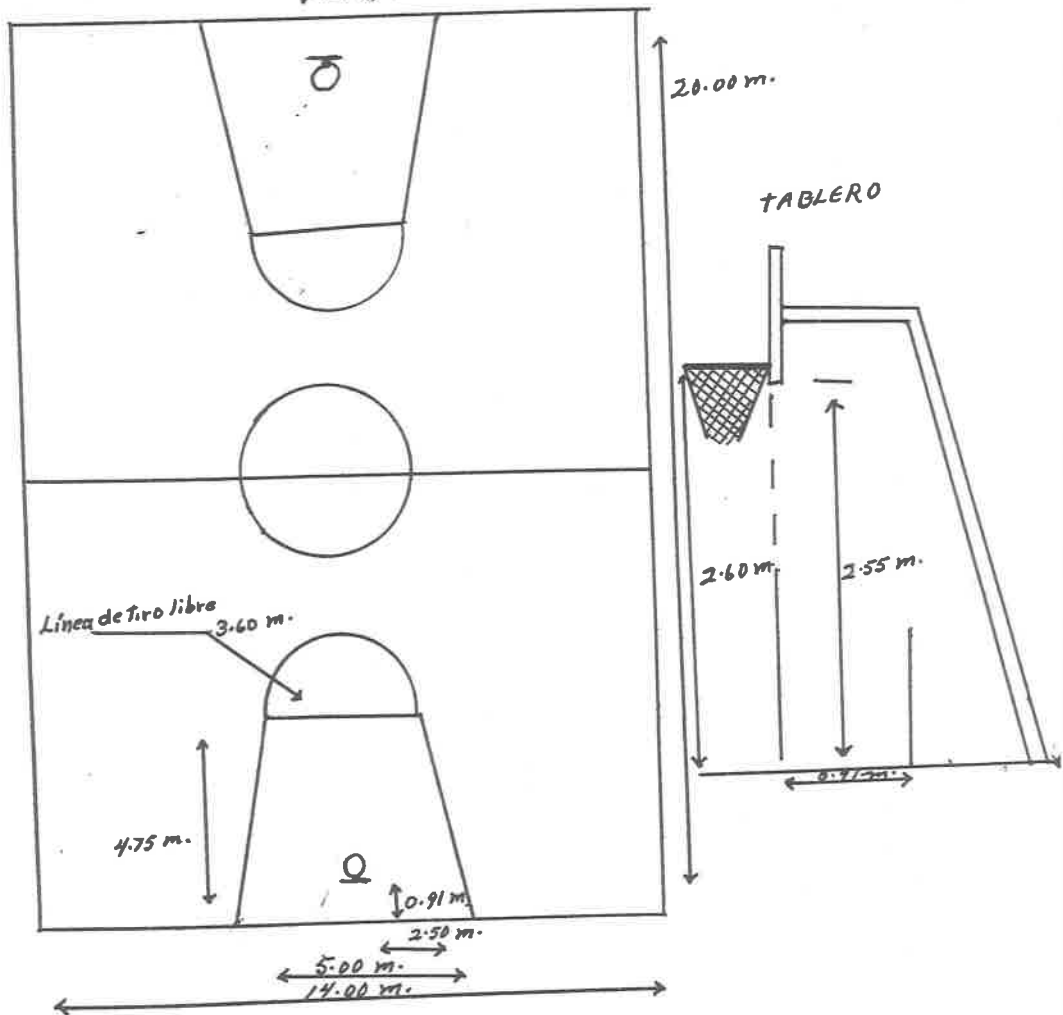
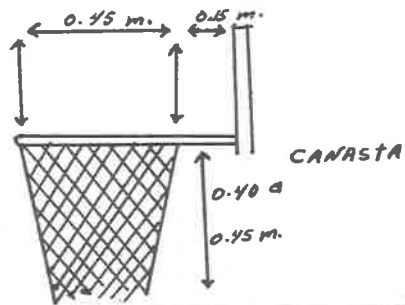
Si se desea incorporar peso, colocar plastilina en su interior, reforzando sus orillas con tela adhesiva y una costura de hilo de cáñamo, prescindiendo de los remaches.

Peso y medidas del círculo de lanzamiento de:

Disco.- Su peso es de 2 kilogramos, se lanza desde un círculo de 2.50 metros, debe caer en un sector de 90° .

Bala.- Su peso es de 3.624 kilogramos, se lanza de un círculo de 2.135 metros, tiene una tabla en la parte delantera que ayuda a evitar violaciones.

Jabalina.- Pesa 800 gramos, el ataque de lanzamiento se inicia con una carrera de 40 metros antes de la línea de lance.



10: ANOTACION CANCELADA  Balancear los brazos a través del cuerpo	11: FAUL PERSONAL  Puño cerrado	12: FAUL PERSONAL SIN TIROS LIBRES  Señalando con un dedo la línea lateral
13: PENALIZACION CON TIROS LIBRES  Señalando la línea de tiros libres	14: FALTA TECNICA  En forma de T viéndose la mano	15: DOBLE FAUL  Balanceando los brazos con los puños cerrados
16: FAUL INTENCIONAL  Apretando la muñeca	17: DETENIDO  Señal del foul Apretando la muñeca	18: FAUL OFENSIVO  Golpear el puño contra la palma de la otra mano

19: EMPUJANDO CARGANDO  Señal del foul Imitando el empujón	20: USO ILEGAL DE LAS MANOS  Señal del foul Golpeando la muñeca	21: PARA DESIGNAR AL OFENSOR  Mantener en alto el número del jugador
22: DOS PUNTOS  Hacer la señal flexio- nando la muñeca	23: DURANTE LOS TIROS LIBRES  Señal de dos tiros	24: DURANTE UN TIRO LIBRE  Señal de un tiro
25: BLOQUEO  Manos caóderos		26: 10 SEGUNDOS  Manos arriba con dedos separados

1-TIEMPO DENTRO  Dar un tajo con la mano o el dedo	2-TIEMPO FUERA DE LOS OFICIALES  Palma de la mano abierta	3-TIEMPO FUERA CARGADO  Formando una T con el dedo como se indica
4-SUSTITUCION  Cruzar los brazos a la altura del pecho	5-SALTO ENTRE DOS  Pulgar hacia arriba	6-VIOLACION FUERA DE LA CANCHA  A: Señal de violación B: Dirección de la jugada
7-CAMINANDO  Girando los puños	8-REBOTE ILEGAL  Abatir alternativamente los brazos	9-INFRACCION A LA REGLA DE 3 SEGS.  Con 3 dedos hacia un costado

II. LOS DEPORTES COMO BASE FUNDAMENTAL DE
NUESTRA CONSTITUCION FISICA Y MENTAL.

II. LOS DEPORTES COMO BASE FUNDAMENTAL DE NUESTRA CONSTITUCION FISICA Y MENTAL.

A. FUNDAMENTOS DEL BASQUETBOL.

En este deporte existen varios fundamentos que el maestro de grupo debe impartir a sus alumnos, ya que éstos son las bases para jugar bien el basquetbol. El profesor los imparte en la forma progresiva, comenzando por los más sencillos de ejecutar hasta llegar a los más difíciles. Al enseñar estos fundamentos se deben tomar en cuenta varios aspectos, como son: el grado de conocimientos, grado de escolaridad, y sobre todo, estado físico funcional.

En la enseñanza fundamental se deben dar siempre las indicaciones de lo que se va a impartir y se explica conscientemente para lograr que los alumnos atiendan y puedan ejecutar dicho fundamento.

Para lograr un mejor resultado el maestro debe ejecutar las acciones al mismo tiempo que los niños observan y aprenden. Cuando el profesor considere que el grupo de alumnos ha aprendido los fundamentos, pasará a algunos niños al frente para que hagan lo que han aprendido, esto servirá como estímulo y a los niños tratarán de superarse.

En el caso de que alguno de los niños que pasen al frente se equivoque, se deberá corregir con mucha cautela.

la para que el resto del grupo logre el aprendizaje correctamente.

La serie de fundamentos para el basquetbol existentes son las bases donde el niño apoyará su fuerza, intuición, vivacidad, reflejos, etc., para que al llegar a dominarlo pueda desplazarse a lo largo y ancho del terreno de juego.

La técnica a seguir para cada fundamento será dada a conocer al alumno en forma sencilla, objetiva, práctica y eficaz.

Los fundamentos deben ser impartidos correctamente, - ya que de lo contrario las fallas pueden quedar arraigadas en los niños, algunos niños logran aprender bien los fundamentos pues tienen cualidades físico mentales propias del clásico basquetbolista y son los niños los que pueden llegar a destacar en el basquetbol.

Los fundamentos que se les deben impartir a los niños primeramente son: a pie firme y en movimiento, con y sin balón, para un buen éxito, siempre deberá existir una buena disciplina en el grupo.

Una vez que se vayan practicando los fundamentos, las ejecuciones de estos serán más rápidas. Una de las cosas importantes en la enseñanza de los fundamentos es la atención, y para que ésta exista será conveniente que el maestro tenga en constante actividad a los niños.

Naturalmente que en la educación del basquetbol los fundamentos están íntimamente ligados unos a otros y siempre se tomará en cuenta este aspecto, ya que para la realización de alguna función elemental, se consideran unidos los fundamentos.

Toda formación fundamental que sea emotiva, agradable y de acción, así como participación habrá siempre buena aceptación por parte de los niños y el maestro logrará el objetivo deseado.

B. MATERIAL DIDACTICO.

Se considera incompleta la educación en los educandos si se carece del preciado material didáctico; concretamente no puede prescindir de éste para educar.

Resulta emotivo y causa gran satisfacción personal preparar material con el que se va a enseñar, en él se plasman todas las ideas del maestro ya que para su elaboración se ha preparado lo suficiente, además que entre el juego su iniciativa que es tan grande que lo lleva a crear formas efectivas para la educación de sus alumnos.

En la enseñanza del basquetbol, al niño se le puede preparar formas exclusivas para la adquisición de nuevos conocimientos.

Se puede utilizar cartulinas, pizarrón y llevar dibu-

jos claros en donde se puedan explicar por el maestro.

Otro de los recursos didácticos que considero importantes son los uniformes (Short, camisetas, medias, tenis, chamarras, pants y números).

Las fotografías, films, se pueden utilizar como materiales didácticos, los balones y la misma cancha de juego, presentados en maquetas, ya que dejan un claro aprendizaje al niño.

El material didáctico ofrece un valor inapreciable de finitivo en la educación de los niños, proporciona un alto porcentaje en la transmisión del conocimiento que muchas veces es incompleto.

C. LA EDUCACION DEL NIÑO COMO BASQUETBOLISTA:

La educación del niño como basquetbolista debe estar bien cimentada desde el aprendizaje de los fundamentos del deporte; en esta etapa el niño asimila todas las enseñanzas que de forma recreativa deportiva pone constantemente en práctica.

La educación del niño basquetbolista se complementa con algunos sistemas ofensivo y defensivos sencillos y de aplicación eficiente que dan al juego el carácter de mejor preparado físico y técnicamente.

Cuando la preparación física, mental y deportiva se -

aplica correctamente desde su iniciación hasta su desarrollo y perfeccionamiento se logra un verdadero basquetbolista.

El maestro debe tener cuidado de enseñar principios - de moral, además de técnica. Una buena educación del niño como basquetbolista es cuando juega limpio, sin violencias.

Una buena disciplina deja ver la buena educación.

D. ACONDICIONAMIENTO FISICO.

El acondicionamiento físico para el niño será metódica y organizadamente, con ejercicios adecuados para las diferentes partes del cuerpo, para que se vaya adquiriendo - valores físicos y mentales, para que se sostengan sin mucha fatiga en los juegos. Para un acondicionamiento físico, no sólo con ejercicios físicos, se logra; sino que es necesaria una buena preparación psicológica.

El acondicionamiento físico se puede unir con los conocimientos y práctica didáctica de los fundamentos del - basquetbol.

La recreación es la mejor aliada del deportista para una buena condición física.

E. DESARROLLO Y CONOCIMIENTO DEL JUEGO.

El juego del basquetbol se desarrolla en un ambiente de emotividad constante debido a la velocidad con que se -

juega, así como los sistemas y jugadas que en él se ven.

Desde el punto de vista técnico es muy importante para cada integrante de equipo conocer como se desarrolla un par tido, no es preciso ser un conocedor técnico para apreciar lo que realmente se necesita en la ofensiva o en la defensi va, así como la forma o lugar de donde puede encestar, o - qué jugador se encuentra débil, qué pases hacen y a quién - deben hacerlos. El niño con su astucia y observación logra beneficios y el maestro le ayudará siempre indicándole en - forma concreta lo que debe tratar de hacer. Nunca se debe presionar que el niño realice alguna cosa en el desarrollo del juego, sino por el contrario se le debe indicar que tra te de hacerlo y de ser posible lo ejecute.

Por otra parte, el maestro debe observar consciente-- mente el desarrollo del juego e ir tomando nota de la forma que tiene cada uno de los niños. A medida que el niño va - aprendiendo y poniendo en práctica los fundamentos, forma-- ciones y sistemas, se va logrando conocer el juego, se cono ce mejor cuando el jugador se conoce en parte a sí mismo, y a sus compañeros de equipo, así como a los adversarios con quienes va a jugar y el reglamento.

Los entrenamientos son muy benéficos ya que permiten - que el maestro se vaya dando cuenta de los adelantos de los niños.

Conocer el estado anímico y físico de cada jugador es requisito que el maestro debe saber a fin de trabajar y cui dar bien de la máquina más perfecta que tiene y que es el organismo del niño basquetbolista.

F. APRENDIZAJE DEL REGLAMENTO DEL BASQUETBOL.

El niño aprende fácilmente el reglamento del basquetbol cuando el maestro le dedica parte del tiempo a la ense ñanza metodizada y ordenada.

El aprendizaje del reglamento debe conjugarse en una aplicación teórica y práctica. La teoría motivada por la preparación del maestro y su aliado el material didáctico, dan un fuerte impulso a la preparación del niño que participa en forma activa y dinámica.

Dentro del terreno del juego las reglas son precisadas debido al arbitraje que en él opera, al marcar alguna falta del reglamento, será de vital importancia detener el juego y, dar indicaciones con gusto al infractor, así como el castigo que se aplicará y la forma de evitar esas fallas lo más posible. No se es buen educador si sólo se enseña el reglamento y se descuida la parte educativa y formativa en el deporte.

El niño debe conocer a fondo el reglamento ya que todas las reglas son importantes dentro del juego y más - -

importante es en sí la buena formación que se da al niño en su formación física y con una mentalidad bien equilibrada - capaz de ser un buen deportista en toda la extensión de la palabra.

G. CANCHAS DE BASQUETBOL INFANTIL.

Analizando las canchas de las escuelas primarias del país se pueden observar que en un porcentaje de un 90% las canchas fueron construídas reglamentariamente para adultos' y en porcentaje de más o menos 10% las hay reglamentarias - infantiles.

Las canchascas existentes están hechas de concreto, de cemento o duela, dando diferentes tipos de calidad y acabado.

En la cancha apropiada para la categoría infantil escolar de primaria, se va impartiendo los conocimientos y el fundamento de tiro a canasta o resorteo para rematar, o tiro, es nada menos que lo apropiado, porque las dimensiones' de la cancha y la altura del aro y tablero son las apropiadas para ellos.

Dentro de la adaptación del deporte al niño podríamos' llamarlo pre-deporte, ya que posteriormente lo adaptará al deporte en donde utilizará balones adecuados, cancha ideal' en proporción, así como altura de tableros y aros, reglas - elementales, pocas y sencillas.

Se juega entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno con siete sustitutos máximo y tres mínimo.

Las dimensiones de la cancha serán de 20 metros de largo por 14 de ancho, con sus respectivos círculos y áreas; - la pelota será de 71 cm. de circunferencia y su peso de 545 gramos, siendo la presión del aire la indicada en el balón; el juego constará de 4 períodos de 6 minutos cada uno, con' 2 minutos de descanso entre el primero y el segundo y tercero y cuarto 10 minutos entre el segundo y el tercero.

III. ACONDICIONAMIENTOS PARA EL DESARROLLO
DE UN BUEN FUTBOL

III. ACONDICIONAMIENTOS PARA EL DESARROLLO DE UN BUEN FUTBOL

A. ANTECEDENTES HISTORICOS DEL FUTBOL.

Narran nuestros antiguos maestros que éste tan popular deporte, reconocido mundialmente en nuestros días tuvo sus orígenes hace ya algunos siglos, de una forma por demás grotesca y anecdótica. Nos cuentan que en cierta ocasión se encontraban en un pueblo de Inglaterra dos sepultureros, en un momento de ociosidad y uno de ellos en una forma seguramente inconsciente dió un ligero empujón con el pié a una de esas calaveras que se encontraban por ahí rodando, fuera del huesario. Dicho resto humano rodó hasta junto al otro compañero, el cual imitó al primero entablándose así un juego que posteriormente se practicó con otro objeto ovoide, evolucionando hasta alcanzar su conjunto de reglas y fundamentos que los establecen como un juego o competencia deportiva organizada.

Nos inclinamos a dar crédito a ésta anécdota, pues sabemos que el pueblo inglés, según cuenta la historia es uno de los más antiguos que conocieron y practicaron este deporte. Otro dato que así lo justifica es el vocablo que lo codifica, el cual es de origen inglés: foot, igual a pié y Ball, igual a pelota.

B. EDUCACION DEL ESCOLAR EN EL FUTBOL.

Lo mismo en el futbol que en cualquier otro tipo de -

competencias deportivas lo que debemos procurar como maestros y orientadores es que el niño o adolescente, desarrolle el espíritu de compañerismo y recreación; sin llegar a los grados de engrandecimiento y afanismo, si su habilidad y aptitudes físicas así lo determinan, ni deprimirse ni acomplejarse cuando pierde en la competencia o definitivamente no sobresalga como jugador.

Teniendo estos fundamentos elementales informativos de una buena conducta en la competencia deportiva, analizamos las grandes ventajas que trae consigo la práctica de cualquier deporte, en lo referente al desarrollo físico en general y el mantenimiento de buena salud. Es además una práctica que proporciona un gran aliento psíquico. En sí' debemos inculcar la práctica por cualquier deporte, para que el individuo logre un amplio desarrollo de los aspectos cognoscitivo, afectivo y motor, los cuales conformarán su personalidad.

C. ACONDICIONAMIENTO FISICO DEL DEPORTISTA.

1. Limitaciones:

Por falta de una planeación adecuada y económica, el deporte no se desarrolla proporcional y ampliamente, por tal motivo en nuestro país todavía falta mucho por resolver, y esto se remedia desde temprana edad, con adecuados programas de orientación, conducción y sobre todo una bue-

na alimentación al pueblo de México.

2. El Movimiento:

Las actividades rítmicas y todo tipo de ejercicio físico, son agentes del movimiento, ideales para el desarrollo del equilibrio mental. La motricidad es ocasión, movimiento, por medio de esto se evidencia la integración del organismo con el medio. El movimiento es la expresión de un acto reflejo motriz en el que participan tres componentes: sensorial, perceptivo y motriz.

Incluye los temas de ajuste motor general y especial.

La práctica del ejercicio físico se basa en la actividad motora del hombre, la cual debe ser moderada al principio y aplicada de lo fácil a lo difícil.

3. Ajuste Postural:

Para todo tipo de ajuste postural es necesaria la relación, la postura y la respiración que ejerce en una acción directa en la educación del esquema postural del deportista. En la medida en que éste adquiera buenos hábitos será capaz de relajarse, de adoptar buenas medidas posturales y de respirar en relaciones motrices, con desplazamientos.

D. ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO.

Todo entrenamiento comprende la preparación física, -

el conocimiento de los fundamentos, un entrenamiento intenso y las tácticas propias de cada conjunto.

E. EJERCICIOS.

Estos deben comenzar suavemente, aumentando poco a poco. Para el fútbol se recomiendan principalmente ejercicios de extensión, flexión y torsión de tobillos, extremidades, tronco, cuello y partes del cuerpo en general.

F. DESARROLLO Y CONOCIMIENTO DEL JUEGO.

1. Inicio del Juego:

El juego se inicia en el momento en que el árbitro da el silbatazo, moviendo la pelota de la línea del medio campo por el equipo que corresponda según el albur.

2. Duración:

Esta competencia se desarrolla en dos períodos de juego comprendiendo 45 minutos cada uno, más un intermedio con un lapso de 15 minutos; el cual sirve de relajamiento físico.

3. Número de Jugadores:

El número de jugadores por equipo, en una competencia futbolística es de once; de los cuales uno jugará como guardameta, con preparación especial para desarrollar grandes reflejos. Interviene además un director técnico o en-

trenador.

4. Acomodo:

Cada director técnico o entrenador cuenta con absolutas facultades para acondicionar o colocar a cada jugador' donde crea da el mejor rendimiento, de acuerdo a las facultades y técnicas de cada jugador, sin que este sistema altere en forma alguna el reglamento.

5. Formaciones:

Entre las formaciones más comunes de defensa y ataque en el desarrollo de un juego, tenemos las siguientes:

a) Portero, 4 defensas, 3 mediocampistas y 3 delanteros. Esta formación es conocida como 4-3-3.

b) Portero, 4 defensas, 4 medios y 2 delanteros. Formación caracterizada por altamente defensiva y se conoce como 4-4-2.

c) Portero, 3 defensas, 3 medios y 4 delanteros. Conocida como 3-3-4.

6. Funciones:

a) Los defensas.- Su misión es no permitir la penetración de los delanteros contrarios en su área.

b) Los mediocampistas.- La función primordial de éstos elementos es la de servir de apoyo tanto a defensas como a delanteros, de ahí que se les considere como la cintura

ra del conjunto.

c) Los delanteros.- Generalmente son los que anotan los goles, porque su comisión es buscarlos, debido a ello se encuentran presionando constantemente sobre la meta enemiga.

7. Cancha y Medidas:

El terreno de juego para el desarrollo del juego del fútbol es de forma rectangular, con una longitud máxima de 120 metros y mínima de 90 metros y una anchura no mayor de 90 metros ni menor de 45 metros, esto para adultos.

La cancha cuenta con: Area de meta, de penalty, de esquina y los marcos.

a) Area de meta.- En cada extremo del terreno y distanciadas 5.50 metros de cada poste del marco, se marcarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, que se adentrarán en el terreno sobre una longitud de 5.50 metros y que se unirán en sus extremos mediante otra línea paralela a la meta. Lo que queda circunscrito se llama área de meta y la finalidad es que sirve para la ejecución de los saques de meta colocando el balón después de que ha salido empujado por un contrario.

b) Area de penalty.- Se marca de la misma forma que el área de meta, sólo que aquí las distancias son de 16.50 me-

tros, formando un cuadro. En cada área de penalty, se marcará un punto que estará situado sobre una línea imaginaria perpendicular a la línea de meta en su centro, y a distancia de 11 metros de esta, desde donde se ejecutarán los tiros directos, de castigo, solo entre portero y ejecutador - por las faltas que así se consideren cometidas por los defensores.

c) Área de esquina.- Se marcarán con un radio de un metro, medidos desde cada banderola de esquina. Se marcarán 4 arcos en las partes interiores del terreno, desde donde se ejecutarán los tiros de esquina por el equipo atacante, cuando los defensores sacan la pelota por su línea de meta en la ejecución los defensores deben estar en todos los casos de tiro de castigo, cuando menos a una distancia' de 9.15 metros.

d) Los marcos.- En el centro de cada línea de meta se colocan los marcos, que están formados por dos postes verticales equidistantes de las banderolas de esquina, separados 7.32 metros entre sí y unidos en sus extremos superiores - por un larguero horizontal cuyo borde interior estará a 2.44 metros del suelo.

8. Arbitro y Abanderados.

El árbitro es la máxima autoridad y está autorizado para cronometrar el partido, haciendo las compensaciones que

crea pertinentes, además de amonestar a jugadores que cometen faltas peligrosas hacia el adversario.

9. Jueces de Línea.

Se nombran dos, uno por cada banda, que tendrán la misión de indicar a reserva de lo que decida el árbitro cuando el balón esté fuera de juego y a qué bando corresponde - efectuar los saques de esquina, de meta o de banda, además' de señalar los fuera de lugar, en sí, ayuda al árbitro a dirigir el encuentro.

G. MATERIALES.

Los útiles necesarios para el desarrollo de un encuentro son: el balón, uniforme de los jugadores, que comprende los tacos, la camisola, calzoncillos y medias, el silbato - para el árbitro, las banderolas de esquina y los jueces de línea, los marcos y la red que constituyen la meta.

H. EL BALON.

El balón será esférico; su cubierta ha de ser de cuero, vinyl u otro material aprobado. El balón tiene una circunferencia entre 68 y 71 centímetros y su peso oscila entre - 396 a 453 gramos. El balón que presente mejores cualidades será el escogido por el árbitro.

IV. EL VOLIBOL DEPORTE POPULAR
Y MUY ACEPTADO

IV. EL VOLIBOL DEPORTE POPULAR

Y MUY ACEPTADO

A. ANTECEDENTES HISTORICOS DEL VOLIBOL.

Este deporte es de origen norteamericano; su nombre - en inglés es: Volley-ball. El volibol fue inventado en el año de 1895 por el director de educación física de la Asociación Cristiana de Jóvenes de Holyoke, Massachusetts, - Williams G. Morgan, que sintió la necesidad de idear un de porte en el que participaran personas mayores, que no fuera opuesto al basquetbol y que proporcionara ejercicio suficiente y esparcimiento.

A Williams G. Morgan se le ocurrió que el tenis se po dría jugar en el interior de un gimnasio, pero para este - deporte se necesita un equipo muy costoso, y solo pueden - participar un número muy reducido de individuos.

Persistió la idea de usar la red para el nuevo juego, como base, así que suspendió la red reglamentaria a una al tura aproximada de dos metros y principió a volverse sobre ella una cámara de caucho que tomó de una pelota de basquetbol, resultó demasiado ligera.

Cambió ésta para usar una de basquetbol que ahora resulta muy pesada, dificultando así su manejo.

Morgan no desmayó en su propósito y solicitó la coop ración de una casa productora de artículos deportivos que

proporcionó un equipo completo de indumentaria, incluyendo una pelota con el peso y la ligereza necesaria. Así consiguió que pudiera celebrarse la primera partida formal de - volibol efectuada en el colegio de la asociación cristiana de jóvenes en Springfield, Massachustts.

B. FUNDAMENTOS DE VOLIBOL.

El volibol que para ser uno de los deportes más lim-- pios, en el concepto clásico de la educación física está - llamado a ser uno de los más populares y más gustados pero no por ello está exento de una depurada técnica ya que pre cisamente con el conocimiento exacto de su reglamentación' y sistemas se producirán encuentros de alta clasificación' y el público en la posibilidad de disfrutar de los puntos' finos que se producen repetidamente en el desarrollo de es te deporte.

En la escuela primaria, en la medida que se pueda, de bemos inculcar al niño un espíritu deportista. Adoptando' los recursos ambientales para solucionar las necesidades,' así mismo, enseñar al niño las reglamentaciones para este' deporte de volibol.

Está comprobado que no puede haber disciplina entre - deportistas que ignoran las reglas aplicables a su deporte favorito, y al no conocerlas es como si todos hablaran un distinto idioma.

Hasta para el juego más simple necesitamos explicar - al niño las reglas, así pues, para el mejor entendimiento' y práctica del volibol.

El maestro debe dar a conocer el reglamento del volibol y adaptarlo a los niños, ya que éstos se clasifican - por edades y se forman varias categorías.

C. REGLAMENTO DEL VOLIBOL.

1. Cancha y Líneas del Juego:

La cancha tendrá una medida de 18 por 9 metros, el perímetro de la cancha deberá estar alejado de todo obstáculo a la distancia de 2 metros.

2. La Red:

Sus medidas son: 1 metro de ancho por 9.50 de largo, ' para jóvenes y menores la altura quedará sujeta a la solución de la federación.

3. El Balón:

Deberá ser esférico, compuesto de una cubierta de cuero flexible que llevará en su interior una cámara o blader de caucho o material similar.

4. Derechos y Deberes de los Jugadores:

Todos los jugadores deben conocer las reglas y cumplir

las estrictamente ya que se aplicarán sanciones a la violación de cualquier regla.

5. Los Equipos:

Deberá tomarse en cuenta el número de jugadores que - será obligatoriamente de 6. La integración de un equipo será no mayor de 12 elementos, incluyendo los jugadores su plentes. Cada equipo deberá tener una indumentaria unifor me compuesta por: Camiseta, pantalón corto, zapatos lige ros.

6. Atribuciones de los Arbitros:

El juego estará dirigido por un equipo de árbitros - que comprende: Un primer árbitro, un segundo árbitro, un - anotador y dos jueces de líneas.

El primer árbitro dirige el juego y sus decisiones - son inapelables, tiene autoridad sobre todo el equipo arbi tral y sobre los jugadores desde el principio del juego - hasta el final, incluyendo los periodos en que el juego es tá interrumpido momentáneamente por cualquier causa.

Tiene atribuciones para decidir sobre cualquier cues-
tión aún sobre las que no estén especificadas en el regla-
mento, así mismo puede anular cualquier decisión del equi-
po arbitral, cuando estime que se esté cometiendo algún -
error.

Segundo árbitro. Este se colocará en el lado opuesto del primer árbitro, señalará todas las infracciones que se cometan, cronometrará el tiempo interrumpido del juego. - Autorizará los cambios de jugadores a petición del capitán o entrenador del equipo.

Llamará la atención del primer árbitro sobre cualquier gesto antideportivo, vigilará todo contacto del balón con' cuerpos extraños.

7. Anotador:

Antes del juego registrarán en la hoja de anotación - los nombres de los jugadores y de los suplentes y hará firmar a los capitanes y entrenadores de los equipos autorizados para introducir cambios en los mismos.

Registrará en particular el número de interrupciones' de juego perdido y los cambios de jugadores. Cada vez que se solicite un tiempo de descanso anunciará el número de - tiempo de descanso concedido a cada uno de los equipos.

Durante el juego vigilará que la rotación se efectúe' correctamente. Señalará el cambio de campo al final de cada juego y en el juego decisivo cuando cada equipo consida el octavo punto.

Al finalizar el encuentro deberá pedir a los árbitros que firmen la hoja de anotación.

8. Jueces de Línea:

Estos serán en un mínimo de dos y se colocarán en las esquinas opuestas a las áreas de saque en cada cancha cubiertas en un metro de distancia y canchas al aire libre - la distancia será de 3 metros.

Cada uno de ellos vigilará la caída del balón a lo largo de la línea lateral y de la línea de fondo más próxima a él.

Estará bajo las órdenes del primer árbitro, alzando el banderín cuando el balón caiga fuera y bajándolo cuando cae dentro del área de juego.

9. Duración del Partido y Elección del Campo:

Se tomará en cuenta el número de juego en un partido. Profesionalmente todos los encuentros se disputan en tres juegos o sets.

Los capitanes del equipo sortean para la elección del campo o del saque. El ganador del sorteo escoge ya sea el campo o el derecho de sacar primero.

Antes del juego decisivo el árbitro procede a un nuevo sorteo para decidir el campo o el primer saque.

Cuando dos equipos están igualados en juegos se procede al cambio de campo a la mitad del juego, y uno de ellos

ha totalizado ocho puntos en el juego decisivo los equipos cambiarán automáticamente de campo, pero el saque continuará efectuándolo el jugador que sacaba en el momento del - cambio.

En caso de cambio de jugadores el juego se reanudará' inmediatamente después de efectuar el cambio; está prohibido para todos, incluso el entrenador, aconsejar a los jugadores durante el cambio.

D. INICIACION DEL JUEGO Y SAQUE.

El saque es la puesta en juego del balón por el saque ro derecho, quien debe golpearlo con la mano ya sea abierta o cerrada o con cualquier parte del brazo y mandarlo - por encima de la red al campo contrario.

El saque deberá ser ejecutado inmediatamente después' de sonar el silbato del primer árbitro, si el saque es ejecutado antes de escucharse el silbato será anulado y deberá repetirse.

Un saque es malo cuando:

- a) El balón toca la red.
- b) El balón pasa por debajo de la red.
- c) Toca las marcas verticales laterales o pasa completamente fuera de ellas.
- d) Cuando el balón toca a un jugador o a un objeto -

cualquiera antes de entrar en el campo contrario.

e) Cuando el balón cae fuera de las líneas de la can
cha.

1. Cambio de Saque:

El saque debe cambiar de equipo cuando se anuncia -
"cambio de saque" y se efectúa cuando el equipo tiene el
saque ha cometido una falta.

2. Cambio de Posición:

Para efectuar el saque el equipo que recibe el balón
debe previamente efectuar una rotación en el sentido del
movimiento de las manecillas del reloj.

3. Toque de Balón:

Cada equipo puede efectuar un máximo de tres toques
de balón sucesivos antes de enviar el balón del campo que
ocupa el equipo adversario.

El balón puede ser golpeado por cualquier parte del
cuerpo de la cintura para arriba.

4. Golpe Simultáneo y Bloqueo:

El golpe simultáneo por dos adversarios es cuando el
balón ha sido tocado en último término por el jugador del
campo contrario a la dirección del balón.

El bloqueo es la acción que consiste en intentar detener, cerca de la red, el balón proveniente del campo adversario. Cuando el balón después de haber tenido el borde - de la red y el bloqueo contrario, vuelve a caer en el campo atacante, los jugadores de éste tendrán derecho a tres - nuevos toques de balón.

5. Juego en la Red:

Si el balón es enviado contra la red con tal fuerza - que la red toque a un jugador contrario, este contacto no' constituirá una falta por parte de este último, pero, si - dos adversarios tocan simultáneamente esto constituirá una falta doble.

6. Pasar las Manos por Encima de la Red:

El toque del balón en el campo contrario, pasando lo' menos por encima de la red, antes de que el ataque haya sido efectuado, constituye una falta.

El paso de las manos por encima de la red después del remate, está autorizado.

7. Invasión de la Línea Central:

El contacto de una parte cualquiera del cuerpo del jugador en el campo contrario, constituye una falta.

8. Jugadores de la Línea Defensiva:

Un balón que toca la red fuera de las marcas verticales laterales, es malo, lo mismo que al tocar cualquier objeto antes de entrar en el campo contrario.

9. Pérdida de Saque o Ganancia de un Punto por el Contra
rio:

El equipo pierde el saque o el contrario gana un punto, cuando después de violar algunas reglas el primer árbi
tro lo determina.

10. Cómputo de Puntos:

Un juego es ganado cuando el equipo tiene obtenidos -
dos puntos de ventaja con un mínimo de quince puntos. - -
Cuando el marcador llega a 14-14, es preciso seguir jugando para obtener uno de los marcadores siguientes: 16-14, -
17-15, 18-16, 19-17, etc.

E. DECISIONES Y RECOMENDACIONES.

Las decisiones del primer árbitro son inapelables durante el partido.

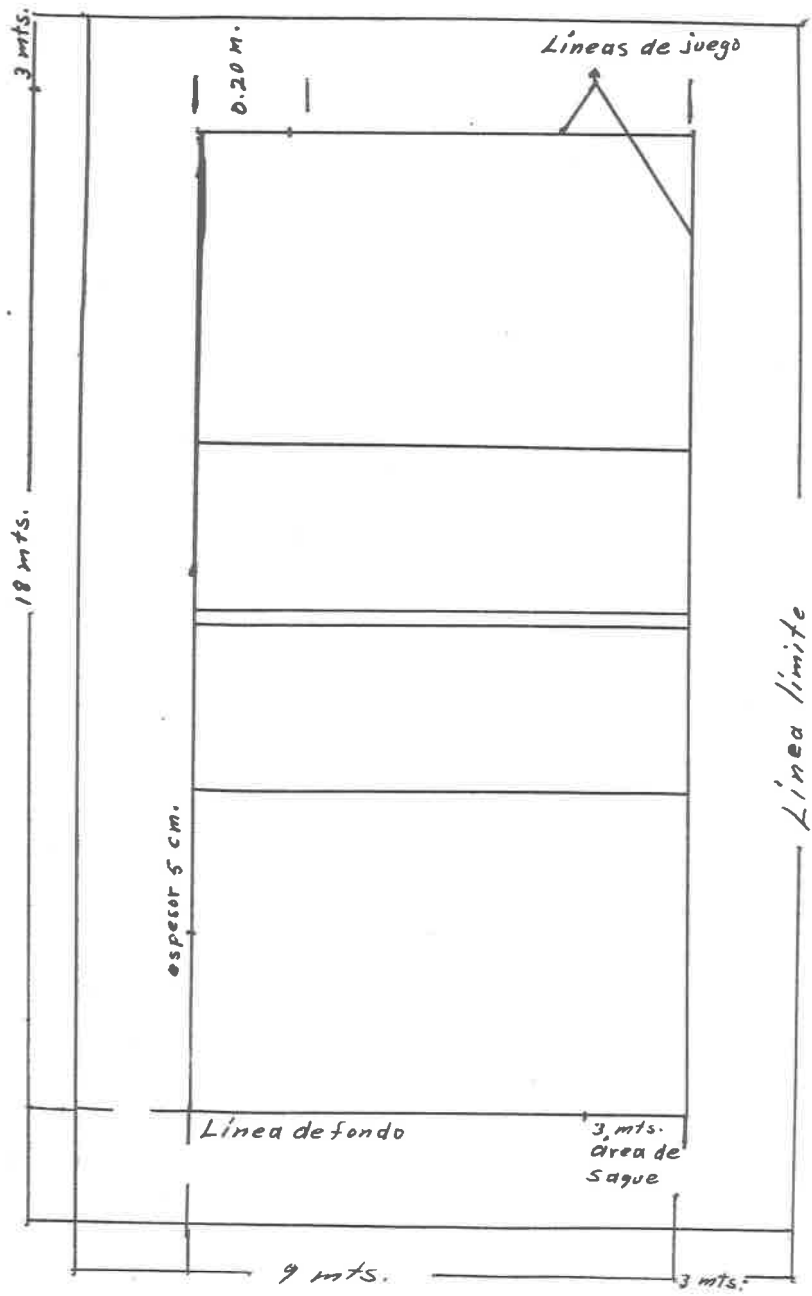
Una protesta referente a la interpretación de las reglas debe ser, solucionada por el árbitro.

Sólo el capitán del equipo que protesta puede reclamar.

El primer árbitro continuará dirigiendo el juego y ha

rá posteriormente un informe sobre dicha reclamación.

NOTA: Este reglamento puede adaptarse a las categorías en que se hayan dividido los equipos.



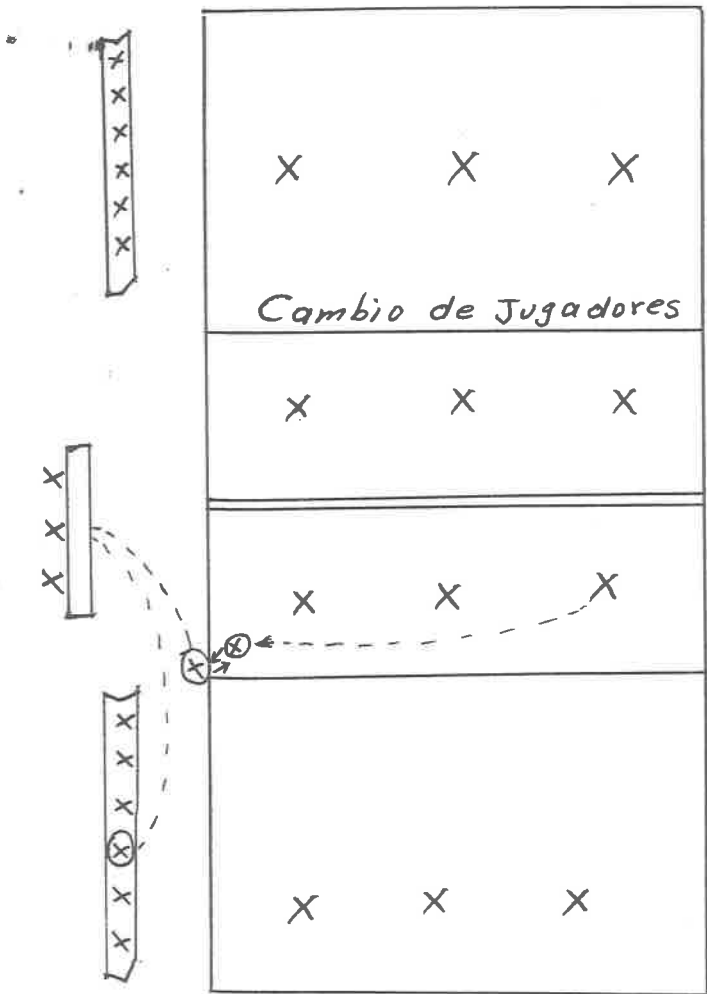
posición de jugadores

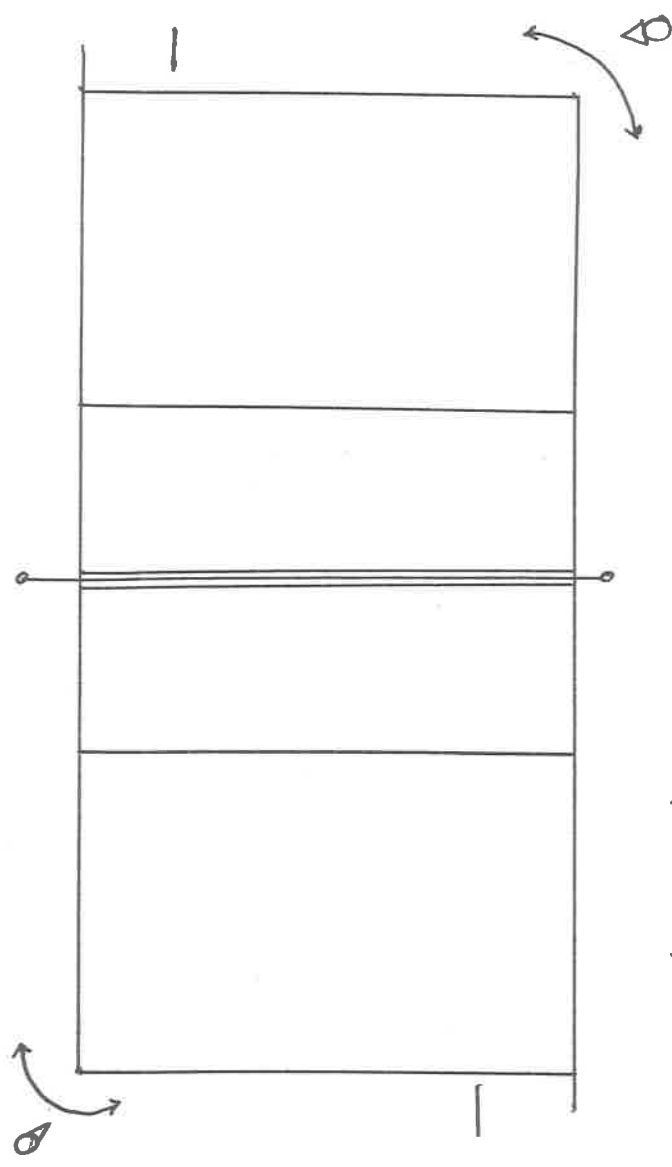
1 6 5

2 3 4

4 3 2

5 6 1





posición de los Jueces de línea

V. BEISBOL, JUEGO DE PELOTA
RELATIVAMENTE MODERNO

V. BEISBOL, JUEGO DE PELOTA RELATIVAMENTE MODERNO

A. ANTECEDENTES HISTORICOS DEL BEISBOL.

Juego de pelota relativamente moderno. Existe cierta duda con respecto a su origen, pero las autoridades máximas del beisbol profesional reconocen a Abner Doubleday, - topógrafo y militar, como la primera persona en idearlo, - en 1839.

Se jugó en forma primitiva bajo su dirección, en una población del estado de Nueva York llamada Cooperstown.

Se considera que el beisbol se inspiró en el criquet, juego inglés conocido en los Estados Unidos de Norteamérica desde 1751.

Como padre del beisbol moderno se tiene a Alejandro - Joy Cartwright, hijo. Fue él quien estableció la distancia de 27.43 metros entre base y base, así como las 9 entradas o episodios del juego y del equipo de 9 jugadores. Fue él, asimismo, quien organizó el primer club de beisbol, en 1845, en la ciudad de Nueva York.

B. MEDIDAS OFICIALES DEL CAMPO DE JUEGO.

El campo será trazado de la siguiente manera: el cuadrado (infield) tendrá por lado 27.42 metros, los jardines - (outfield) será el área comprendida entre dos líneas de foul, formadas mediante la extensión de dos lados del cua

drado. La distancia desde el home hasta la barda más cercana, stand, u otra obstrucción en campo fair (campo dentro de juego) será de 76.17 metros o más. Es preferible una de foul y 121.87 o más al jardín central. El cuadro será nivelado de forma que las líneas de base y el home plate, estén a ras, con un declive gradual desde las líneas de base hasta pitcher plate, que estará 0.38 metros arriba del nivel de las líneas de base. El cuadro y los jardines, incluyendo las líneas de límites, están en terreno de juego (fair). Toda otra área es terreno de foul.

Cuando se ha determinado la ubicación de home, debe emplearse una cinta metálica para medir 38.78 metros en la dirección deseada, para establecer la segunda base.

Desde home mídase 27.42 metros hacia primera base y desde segunda mídase 27.42 hacia la primera; la intersección de estas líneas establecerá el lugar de la primera base; desde home mídase 27.42 metros hacia la tercera base, desde la segunda mídase 27.42 metros hacia la tercera; la intersección de estas líneas establecerá el lugar de la tercera.

La distancia entre la primera base y la tercera es de 38.78. Todas las medidas desde home serán tomadas desde el punto en que las líneas de primera y tercera se cruzan,

Cualquier campo de juego profesional debe tener una -

distancia mínima de 99.02 metros desde home hasta la barda más cercana, tribuna u otra obstrucción en las líneas' de foul del jardín derecho e izquierdo del campo, y una - distancia mínima de 121.87 metros hasta la barda del center filder.

C. EL HOME.

Debe ser una plancha de cinco lados de caucho blanco, debe colocarse en el terreno en el punto de intersección' de las líneas que se extienden desde el home a la primera base y a la tercera base con el borde 0.431 metros dando' frente al pitcher plate, y los bordes de 0.3047 metros - coincidiendo con las líneas de primera y tercera bases.

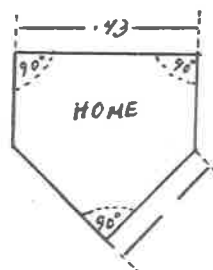
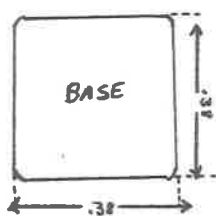
D. LAS BASES.

Las bases de primera, segunda y tercera, deben ser - sacos cuadrados de lona blanca de 0.3 metros por lado no menos de 0.762 metros ni mayor de 0.1269 metros de grueso.

E. PITCHER PLATE.

Debe ser una plancha de caucho blanco rectangular de 0.60 metros por 0.15 metros que debe colocarse entre el - home y el borde más cercano del pitcher plate a una distancia de 18.43 metros.

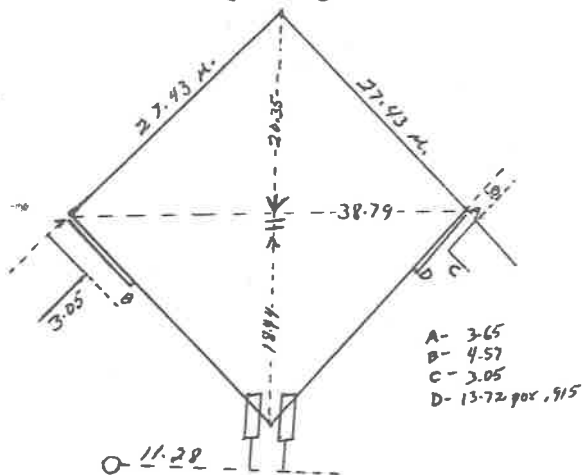
BASES Y PLANCHAS DE BEISBOL



MEDIDAS EN METROS



DIAMANTE DE BEISBOL (INFILD)



CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Las prácticas del deporte, como una rama más de la - Educación Física y dentro también de sus subdivisiones, - encaminadas hacia nuestra niñez, son de gran importancia para despertar el interés, descubriendo aptitudes y formar dentro de su capacidad física, atletas que con la debida atención posteriormente sean gloria y honor del deporte - ejemplo de dedicación y disciplina.

Claro está que el maestro cuenta con muchos principios dentro de su educación; pero la formación del niño - en el ambiente del deporte le dará e incrementará nuevos principios. Dentro de los principios que el maestro tendrá en la enseñanza del deporte lo conducirá al frente de la mejor educación para la cual siempre planificará con - toda oportunidad su agenda de trabajo.

La práctica de los deportes se presenta para ejecutarse libremente; pero no se debe considerar que ésto es solo para tener un pasatiempo, porque debe llegar a transformarse en trabajo, disciplina, sociabilidad y ambiente moralizador.

El deporte es una actividad física que requiere de - una preparación psicosomática en el niño y que el maestro al iniciarlo lo preparará temporalmente con ejercicios - cortos y variados para su mejor rendimiento.

El maestro al contar con conocimiento sobre deportes

logrará en su vida profesional formar y acrecentar un -
ambiente sano en la vida del niño, ya que el deporte es
indispensable para una buena salud.

Observando detenidamente el deporte, considero de -
vital importancia que se practique en escuelas primarias,
ya que por medio de éste se ejercita todo el organismo
y la mente, crea agilidad en ambas cosas y se desarrolla
un alto grado de reflejos.

GLOSARIO

GLOSARIO

Basquetbol.- Juego que consiste en meter la bola en un cesto o canasta.

Bastón.- Gafeta o estafeta que se entregará al corredor inmediato en las pruebas de relevos.

Empollando.- Quedarse parado al momento de la señal de arrancue en atletismo.

Fair.- Campo dentro de juego. (Espacio comprendido dentro de las dos líneas que enmarcan el campo de beisbol).

Foul.- Sucio. (Que no está dentro de campo de beisbol).

Gimnasia.- Arte de desarrollar y fortalecer el cuerpo mediante un conjunto coherente de ejercicios físicos.

Home.- Plancha hacia donde debe ser lanzada la bola de beisbol y en donde se encuentra un bateador.

Infield.- Cuadro comprendido entre las bases del campo de beisbol.

Outfield.- Cuadro que abarca a los 2 jardineros en beisbol.

Ovoide.- Que tiene forma de huevo. (Refiriéndose en deportes al balón de Fútbol Americano).

Pants.- Pantalón.

Penalty.- Castigo dentro del Futbol.

Pitcher Plate.- Plancha rectangular desde donde se impulsará el lanzador o pitcher en beisbol.

Posta.- Corredor que espera la gafeta o estafeta.

Short.- Calzoncillo corto.

Volley-Ball.- Salvar la bola de la red. (Bolear un balón - en un campo de 18 X 9 con la interferencia de una red.

BIBLIOGRAFIA