

**UNIVERSIDAD AUTONOMA AGRARIA  
"ANTONIO NARRO"**

**PROYECTO**

**QUE EL DEPORTE SEA INCLUIDO EN  
EL PLAN DE ESTUDIOS DE CADA UNA  
DE LAS CARRERAS AGRONOMICAS DE  
ESTA INSTITUCION**

**ING. JOSE LUIS GARCIA DE LA FUENTE**

**PLANES DE ESTUDIO DE LA MATERIA DE DEPORTES:**

La Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro contempla la Materia de Deportes dentro del plan de estudios de todas las carreras con el siguiente programa:

**PROGRAMA ANALÍTICO PARA LA MATERIA DE DEPORTES DE  
LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO**

**FECHA DE ELABORACIÓN:**

**FECHA DE ACTUALIZACIÓN: (enero-1998)**

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN.**

**NOMBRE DE LA MATERIA: DEPORTES**

**CLAVE: DEP410**

**DEPARTAMENTO QUE LA IMPARTE:**

**NÚMERO DE HORAS DE TEORÍA: \_**

**NÚMERO DE HORAS DE PRÁCTICA: 3**

**NÚMERO DE CRÉDITOS: \_3**

**CARRERA(S) EN LA(S) QUE SE IMPARTE: \_TODAS\_**

**PREREQUISITO: \_**

## **OBJETIVO GENERAL.**

La materia de Deportes, como un medio de la educación física y elemento fundamental de la educación integral del ser humano desde el momento en que le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz; permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar a su desarrollo armónico mediante actividades acorde a sus necesidades e intereses en las diferentes etapas de su vida, a través de la práctica sistemática y organizada sustentada en los principios de una Pedagogía Científica.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

**\*\*Al término del curso el alumno:**

- \* Fortalecerá hábitos de higiene, cívicos organizados de tal manera que se verán reflejados en su carácter, personalidad y en sus actividades volitivo-morales.
- \* Estará más capacitado para asimilar los conocimientos teóricos forjados de un pensamiento analítico y mejor coordinado aplicado en casos de su vida profesional .
- \* Adquirirá el interés por mejorar, dominar nuevas habilidades en la búsqueda de su perfeccionamiento.

- \* Tendrá la necesidad de pertenencia y de establecer relaciones positivas y amistosas con otros.**
  
- \* Mejorará su autodirección para mantener el control de sí mismo.**
  
- \* Desempeñará bien sus habilidades para participar en el deporte recreativo.**

## **CONTENIDO**

- 1.- INTRODUCCION**
- 2.- ANTECEDENTES**
- 3.- OBJETIVO**
- 4.- ALTERNATIVAS**
- 5.- ESTRATEGIAS**
- 6.- DESARROLLO METODOLOGICO DEL PROYECTO DEPORTIVO**
  - a) MATRIZ LOGISTICA PARA LA ELABORACION DEL CURRICULUM DEPORTIVO INDIVIDUAL.**
  - b) EVALUACION DE LAS CAPACIDADES FISICO-DEPORTIVAS**
- 7.- CENTRO DE DESARROLLO DEPORTIVO**
- 8.- METAS**
- 9.- CONCLUSIONES**

### **FORMATO DE APOYO**

- a) CARTILLA DEPORTIVA.**
- b) HISTORIAOL MEDICO**
- c) HOJAS DE FACTOR DE RIESGO**
- d) CUADRO DE EVALUACION DE CUALIDADES FISICAS**
- e) MODALIDADES DE EVALUACION**
- f) CUADRO DE LAS CARACTERISTICAS TECNICAS DE LA ENSEÑANZA DEPORTIVA**
  
- g) CUADRO DE COTROL DE LA ENSEÑANZA DEPORTIVA**
- h) DOSIFICACION DE LAS CARGAS POR CAPACIDADES MOTORAS**
- i) FORMATOS DE EVENTOS DE TORNEOS INTERIORES.**
- j) SEGMENTOS DE PROGRAMAS**
- k) CONTENIDO DE UNA EDUCACION PARA EL JUEGO LIMPIO**

## INTRODUCCION

EL DEPORTE SIEMPRE HA TENIDO COMPONENTES LUDICOS; EL JUEGO Y ASPECTOS DEPORTIVOS, ESTA RELACION ENTRE AMBOS SIEMPRE SE HA DADO Y A PESAR DE SU EVALUACION TANTO EL DEPORTE COMO LOS JUEGOS SIGUEN SIENDO ACTIVIDADES DESTINADAS AL ESPARCIMIENTO, SIN EMBARGO EL DEPORTE TIENE QUE ENFRENTARSE A PROBLEMAS GENERALES DERIVADOS DE SU PRACTICA MASIVA; EL PROFESIONALISMO Y LA INSEGURIDAD SON MALES QUE AFECTAN PROFUNDAMENTE SU EXISTENCIA.

OCUPA UN LUGAR IMPORTANTE EN EL ORDEN SOCIAL, SIENDO EL ESPEJO QUE REFLEJA LAS DISTINTAS CARAS QUE PRESENTAN LAS NACIONES DE ACUERDO CON SUS POLITICAS; EN BASE HA ESTO, EL DEPORTE ES LA QUIENTA ESCENCIA DEL IDEAL DEL INDIVIDUALISMO Y DEL LIBERALISMO.

EN LA GRAN MAYORIA DE LOS PAISES, EL DEPORTE ES CONSIDERADO COMO UNA ASIGNATURA ESCOLAR OBLIGATORIA, DE DONDE EMPIEZAN A SURGIR GRANDES TALENTOS DEPORTIVOS.

EN LOS ESTADOS UNIDOS LAS UNIVERSIDADES SE HACEN CARGO DE SUS CAMPEONES AFICIONADOS LO CUAL LES DA RESULTADOS MAS SIGNIFICATIVOS A NIVEL NACIONAL, TENIENDO SIEMPRE PRESENTE LA AMENAZA DE LA INTROMISION DE LA POLITICA QUE HACE DEL DEPORTE UN MEDIO DE PROPAGANDA, PRESION Y CHANTAJE; ENCARECIENDO SU ETICA.

## **ANTECEDENTES**

**EN NUESTRA INSTITUCION, EL DESARROLLO DEPORTIVO SE HA VISTO INFLUENCIADO, POR LAS POLITICAS PREVALECIENTES EN CADA PERIODO DE RECTOR, TENIENDO COMO CONSECUENCIA UN DESCONTROL EN EL SEGUIMIENTO DE ESTA ACTIVIDAD.**

**ANTERIORMENTE SE TENIAN RESULTADOS RELEVANTES EN LAS DISTINTAS DISCIPLINAS COMO LO SON: EL OLIMPICO CARLOS LORENZO MAÑUECO EN EL ATLETISMO, EL TRICAMPEONATO DE FUTBOL AMERICANO EN EL MAXIMO NIVEL NACIONAL ESTUDIANTIL, LA INCURSION DEL FUTBOL SOCCER EN LA TERCERA DIVISION PROFESIONAL, ADEMAS DE TENER LOGROS A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL EN OTROS DEPORTES COMO LO SON TAE KWON DO, BOXEO, JUDO Y KARATE DO.**

**LO ANTERIOR EN PRINCIPIO SE DEBE A LA OBLIGATORIEDAD POR LA PRACTICA DEL DEPORTE EN EL ALUMNADO, Y TENIENDO COMO BASE QUE EN AÑOS ANTERIORES EXISTIA DENTRO DEL PLAN DE ESTUDIOS DE ESTA UNIVERSIDAD LA MATERIA DEPORTES, LA CUAL AL DESAPARECER PROVOCA QUE EN FORMA SISTEMATICA, EL ASPECTO DEPORTIVO ENTRE EN DECADENCIA Y DESCIENDAN LOS BUENOS RESULTADOS PASANDO LA PRACTICA DEPORTIVA A FORMAR PARTE DE LA VOLUNTAD PROPIA DEL ALUMNO, DE TAL FORMA QUE HAY FUGA Y NO DETECCION DE PROSPECTOS QUE PUDIERAN CANALIZAR SU DESARROLLO INTEGRAL HACIA ACCIONES FISICAS COMPETITIVAS.**

## **O B J E T I V O**

**EL SIGUIENTE PROGRAMA, TIENE COMO OBJETIVO EL COADYUVAR AL DESARROLLO INTEGRAL DEL ESTUDIANTE DENTRO DE SUS TRES ESFERAS EVOLUTIVAS: MOTORA, COGNOSITIVA Y AFECTIVA.**

## **A L T E R N A T I V A S**

- 1.- MEDIANTE UN PROCESO PEDAGOGICO DE ENTRENAMIENTO. ADAPTAR EL ORGANISMO A UN DESARROLLO ACADEMICO DE CALIDAD; FOMENTANDO LA ORGANIZACION, DIRECCION, CONTROL Y EVALUACION.**
- 2.- FORMAR INDIVIDUOS FISICA Y MENTALMENTE SANOS, PARA ALCANZAR UN NIVEL DE EXCELENCIA ACADEMICA.**
- 3.- QUE EL ALUMNO CONOZCA Y DESARROLLE SUS CUALIDADES FISICAS MEDIANTE ACCIONES DE CONVIVENCIA, PREDEPORTIVAS Y DEPORTIVAS.**
- 4.- PERFECCIONAMIENTO DE LAS TECNICAS Y TACTICAS ESPECIFICAS CADA DEPORTE O DISCIPLINAS.**
- 5.- LOGRAR UNA MAYOR COORELACION INDIVIDUAL Y COLECTIVA DE COMUNICACION Y COMPAÑERISMO. EN BASE A UN SENTIMIENTO DE LUCHA DEPORTIVA. RESALTANDO LOS VALORES MORALES DEL INDIVIDUO MEDIANTE EL "JUEGO LIMPIO".**



## **ESTRATEGIAS**

- 1.- GENERAR UN PROGRAMA DE EVALUACION DE LAS CUALIDADES FISICAS:**
  - a) CONDICIONALES.**
  - b) COORDINATIVAS.**
  
- 2.- CREAR UN CENTRO DE DESARROLLO PARA LA FORMACION DEL DEPORTISTA, A TRAVES DE UN PROCESO METODOLOGICO DE LA ENSEÑANZA:**
  - a) FORMACION DEPORTIVA.**
  - b) EVALUACION DEPORTIVA INDIVIDUAL Y DE CONJUNTO.**
  - c) ENSEÑANZA DEPORTIVA ESPECIFICA.**
  
- 3.- CREAR UNA CALENDARIZACION DE TORNEOS INTERIORES, DONDE EL ALUMNO MANIFIESTA SU INTERES Y PARTICIPACION DE SU DESARROLLO DEPORTIVO.**

## **DESARROLLO METODOLOGICO DEL PROYECTO DEPORTIVO**

### **1.- EVUALUACION INDIVIDUAL MEDIANTE UN TEST DE APTITUDES FISICAS DE LAS CUALIDADES CONDICIONALES.**

- a) **FUERZA**
  - 1) **RAPIDA**
  - 2) **MAXIMA**
  - 3) **RESISTENCIA**
  
- b) **RESISTENCIA**
  - 1) **AEROBICA.**
  - 2) **ANAEROBICA.**
  
- c) **VELOCIDAD**
  - 1) **REACCION**
  - 2) **MAXIMA**
  - 3) **RESISTENCIA**

### **2.- EVALUACION INDIVIDUAL MEDIANTE EN TEST DE APTITUD FISICA DE LAS CUALIDADES COORDINATIVAS.**

- 1) **FLEXIBILIDAD**
  - a) **GENERAL**
  - b) **ESPECIAL**
  - c) **ACTIVA**
  - d) **PASIVA**
  
- 2) **COORDINACION**
  - a) **GRUESA**
  - b) **FINA**
  
- 3) **HABILIDAD.**
- 4) **DESTREZA.**
- 5) **HABITO MOTOR.**
- 6) **AGILIDAD.**
- 7) **EQUILIBRIO.**

**B.- INICIACION DEPORTIVA.**

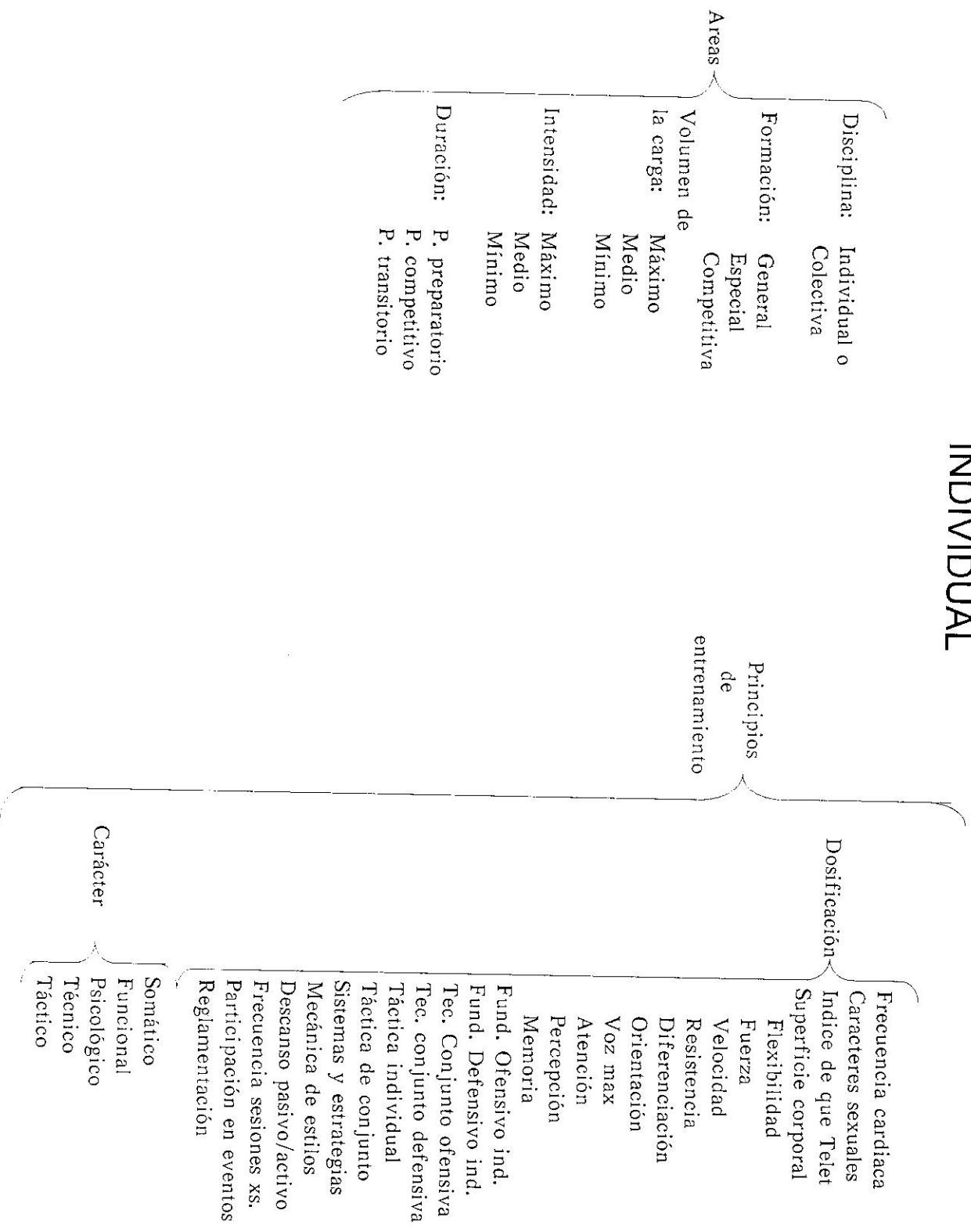
**MEDIANTE LA CANALIZACION DEL ALUMNO HACIA LA PRACTICA METODOLOGICA DE CADA DISCIPLINA DEPORTIVA, APRENDA SU DESARROLLO, EVALUACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS:**

- **FUNDAMENTACION**
- **REGLAMENTACION**
- **TECNICA**
- **TECNICA**

**C.- ENSEÑANZA DEPORTIVA ESPECIFICA.**

**CANALIZACION HACIA LA PRACTICA COMPETITIVA EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE NUESTRA UNIVERSIDAD. DESARROLLANDO PROGRAMAS ESPECIFICOS DE CADA DEPORTE.**

# MATRIZ LOGISTICA PARA ELABORAR EL CURRICULO DEPORTIVO INDIVIDUAL



Educación Física

Formación física de base

Niveles taxonómicos del currículo deportivo

Iniciación deportiva

Entrenamiento de base

Entrenamiento multilateral

Entrenamiento especializado

Entrenamiento de competencia

Entrenamiento de representación

Entrenamiento selectivo

Entrenamiento de alto rendimiento

Longevidad Deportiva

influencia

- a Edad
- b Sexo
- c Peso
- D Estatura
- e Nivel socioeconómico
- f Nivel cultural
- g Higiene
- h Alimentación
- i Rendimiento esc/lab
- j Patología
- k Infraestructura d.
- l Formación recursos
- m Transportación
- n Calendario económico
- o Legislación deportiva
- p Promoción y difusión
- q Financiamiento deportivo
- r Ubicación geográfica
- s Clima social
- t Medio ambiente
- u Asistencia clínica
- v Correspondencia
- w Investigación
- x Desarrollo tecnológico

Eventos

Estudios t-p  
Recreativos  
Chequeo  
Formales  
Rendimiento

## EVALUACION DE LAS CAPACIDADES FISICO-DEPORTIVAS

Elemento	Concepto	Medición	Referencia	Localización	Limite
Fuerza	Capacidad para contrarrestar la aceleración gravitatoria	Dinamométrica cantidad de fibra por sección transversal	Tensión muscular máxima en Kg/cm <sup>2</sup> 6 a 7 varones 4 a 5 mujeres	Músculo	Individual máxima Fuerza absoluta con objeto, fuerza relativa corporal
Velocidad	Capacidad de repaticion, en la ce, desplaza miento y raccion	m/seg frec/seg	Aceleración gravitatoria 9.81 m/seg conducción del s.n.c. 475 seg	Nervio Músculo Articulación	Cantidad de fibras blancas Umbral relajación
Resistencia	Capacidad para soportar intensidad en el tiempo	Frecuencia cardiaca absorción 02 consumo 02 deaуда 02	Resistencia de la Fuerza, resistencia de velocidad corta media y larga	Aparato cardiovascular Aparato respiratorio	Cantidad de fibras rojas sistema amortiguador
Flexibilidad	Capacidad para describir arcos de movilidad y conos de movimiento	Goniometria cinta métrica	Longitud del segmento. Tipología articular.	Ligamento Articulación Tendo	Arco y cono de movimiento Reacción Transarticulación
	Capacidad de realizar acciones motoras compuestas, rapidez, para realizar nuevas	Tiempo de ejecución. Capacidad de adaptación y alternancia	Elementos Enlace Fase, categoría Proceso	Giro sigmoideo analizador dinámico del movimiento y reflejos	Lateralidad Bloqueo segmentario Alternancia

Características cualidad	Concepto	Medición	Escala	Desarrollo	Localización	Límite de carga	Panorama de lesiones
Fuerza	Capacidad para contrarrestar la aceleración gravitatoria que afecta al cuerpo u objeto	Dinamometría cantidad de fibras por sección transversal del diámetro muscular en cm <sup>2</sup>	Tensión muscular max. por kgs/cm <sup>2</sup> 6a7 4a50	Estática dinámica según la modalidad deportiva	Músculo	Individual max. fuerza absoluta con objetos fuerza relativa con cuerpo	Distensión, tetanos esguince, contractura, compresión, distensiones, contusiones
Velocidad	Capacidad de repetición enlace y reacción en la unidad de tiempo	FVD-J TTT	ag-9.81 m/seg <sup>2</sup> sn-45 m/seg	Método de repetición, método de alta velocidad met. de vel. max	Nervio, músculo, articulación	Cantidad de fibras blancas umbral, capacidad de relajación	Luxación, subluxación, compresión distensiones, contusiones
Resistencia	Capacidad para soportar un trabajo de intensidad y función determinada en el tiempo	Pulso, absorción 02 consumo 02 deuda 02	Corra, media, resistencia larga resistencia de la fuerza resistencia de vel.	Met. duración Met. intervalos Met. competitivo Met. de control	Sistema c.v. sistema respiratorio	Control de fibras rojas, aeróbico% anaeróbico%	Hipoxia, fatiga, disnea.
Flexibilidad	Capacidad para describir arcos de movimiento	Goniometría cinta métrica	Radiocarpiana codo, hombro, cadera, rodilla, tobillo, columna	Movilidad pasiva modalidad activa resistencia progresiva	Ligamentos, articulaciones tendones	1.-arco de movimiento 2.-cono de movimiento 3.-contornación particular 4.-reacción trans articular	Subluxación, luxación No.0-70+, tendón 6,250 kgs/cm <sup>2</sup> (adultos)
coordinación	Capacidad de llevar a cabo acciones motoras complejas rapidez con la que se realizan nuevas acciones, además de resolverlas es la suma de destreza y agilidad	Tiempo de aprendizaje, tiempo de ejecución, capacidad de adaptación, segmentación y alternancia	Elemento, enlace, fase, categoría, proceso actitud	Cambio de posición, cambio de velocidad			

**CENTRO DE DESARROLLO DEPORTIVO**  
**C. EVALUACION DEPORTIVA INDIVIDUAL Y DE CONJUNTO**

**A.- CANALIZACION INDIVIDUAL Y DE CONJUNTO EN LOS DIFERENTES TORNEOS INTERNOS.**

<b>ATLETISMO</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>
<b>BASQUETBOL</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>
<b>BEISBOL</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>
<b>B O X E O</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>
<b>CHARRERIA</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>
<b>FUTBOL SOCCER</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>
<b>FUTBOLITO</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>
<b>J U D O</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>
<b>KARATE DO</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>
<b>PESAS</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>
<b>RODEO</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMNEIL</b>
<b>TAE KWON DO</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>
<b>TENIS</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>
<b>TOCHITO</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>
<b>TORNEOS INTERIORES</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>
<b>VOLEIBOL</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>
<b>SOFTBOL</b>	<b>VARONIL</b>	<b>FEMENIL</b>

**ENFOCANDO LA EVALUACION DE ACUERDO A LAS HABILIDADES Y APTITUDES INDIVIDUALES CANALIZANDO A PRACTICA ESPORADICA DEPORTIVA.**



## **M E T A**

**QUE EL ALUMNO DE ESTA UNIVERSIDAD ADQUIERA:**

**APTITUDES Y CUALIDADES QUE LE PERMITAN LOGRAR DE UNA MANERA OPTIMA SU DESARROLLO PROFESIONAL, EN BASE A UNA FORMACION DE CALIDAD Y EXCELENCIA.**

## **C O N C L U S I O N E S**

**CON LA APROBACION DEL DEPORTE DENTRO DEL PLAN DE ESTUDIOS, ADEMAS DE SER PARTE INTEGRAL DENTRO DE LA EDUCACION DE ALUMNO DE ESTA INSTITUCION, ESTAREMOS EN POSIBILIDADES DE INCREMENTAR NUESTRA COMPETITIVIDAD EN LAS DISCIPLINAS QUE AQUI SE PRACTICAN.**

**LO ANTERIOR DEBIDO A QUE EL DEPORTE DEBERA SER MAS SELECTIVO, YA QUE LOS DEPORTISTAS SELECCIONADOS SERAN LOS QUE TENGAN MAYORES CUALIDADES FISICO DEPORTIVAS.**

## CARTILLA DEPORTIVA

--

Nombre: _____
Lugar de nacimiento _____
Fecha de nacimiento: _____

Escolaridad
Basica: _____
Media basica: _____
Media superior: _____
Superior: _____
Tutores: _____
Domicilio: _____
Telefono: _____

NIVEL	CATEGORI	TEMPORALIDAD		
		DIA	MES	AÑO
Principiantes	A B C			
Intermedios	A B C			
A avanzado	A B C			
Desarrollo	A B C			
Perfeccionamiento	A B C			

### CAPACIDAD FISICA

- A) PESO
- B) TALLA
- C) No PULSACIONES
- D) (P) CIRCUNFERENCIA
- E) DIAMETRO

- I.- POTENCIA SALTO
- II.- FLEXIBILIDAD
- III.- VELOCIDAD ESTACIONARIA
- IV.- COORDINACION
- V.- EQUILIBRIO

### DATOS PERSONALES

# HISTORIAL MEDICO

No.	FECHA	TIPOLOGIA	TRATAMIENTO Y/O REHABILITACION	CERTIFICA LA APTITUD	OBSERVACION
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					



# MODALIDADES DE LA EVALUACION

ASPECTO	ENFOQUE	TECNICA	TERMINOS DE MEDIDA	I CICLO	II CICLO	II CICLO	SECUENCIA	OBSERVACIONES
FISICAS	CUALIDADES FISICAS	BATERIA DE PRUEBA	FUERZA DE RESISTENCIA FLEXIBILIDAD ACTIVA, ESPECIAL, VEL. DE REACCION, ETC.					
		REGISTRO DE MEDI.						
TCCNO	FUNDAMENTOS	BATERIA DE PRUEBA	CONTROL CORPORAL DOMINIO DE SI MISMO					
		REGISTRO GRAFICO	DOMINIO DE FASES					
TACC	RENDIMIENTO MOTOR POR POSICION	BATERIA DE PRUEBA						
		REGISTRO ESTADISTICO						
TCCO	EFICIENCIA OFENSIVA DEFENSIVA	BATERIA DE PRUEBA						
		REGISTRO ESTADISTICO						
PSSC	ATENCION	BATERIA DE PRUEBA						
		REGISTRO ESTADISTICO						
PCCO	PERCEPCION	BATERIA DE PRUEBA						
		REGISTRO ESTADISTICO						
PCCO	MEMORIA	BATERIA DE PRUEBA						
		REGISTRO ESTADISTICO						





**DOSIFICACION DE LAS CARGAS  
POR CAPACIDADES MOTORAS E INTELECTUALES**

	P.F.G. %	P.F.E. %	COMP. %	TRANS.
FORMACION FISICA GENERAL				
PREPARACION FISICA ESPECIAL				
RAPIDEZ				
RESISTENCIA				
FUERZA				
FLEXIBILIDAD				
COORDINACION				
TECNICA				
TACTICA				
TEORICA				
PSICOLOGIA				
MORAL-VOLITIVA				
TOTALES				





# ASESORIA Y SEGUIMIENTO DE PROGRAMAS

DEPORTES	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4					OBSERVACIONES
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	
VOLEIBOL	*																				
FUTBOL		*																			
BEISBOL			*																		
SOFTBOL				*																	
BASQUETBOL					*																
TOCHITO						*															
ATLETISMO							*														
PESAS								*													
RODEO									*												
CHARRERIA										*											
BOX											*										
KARATE DO												*									
JUDO													*								
TAE KWON DO														*							
TENIS															*						

# **CONTENIDO DE UNA EDUCACION PARA EL JUEGO LIMPIO**

## **RESPECTO POR EL ADVERSARIO:**

**APRENDER A RESPETAR A LOS COMPAÑEROS Y A LOS ADVERSARIOS.  
APRENDER A AYUDARSE MUTUAMENTE EN VEZ DE APABULLAR.  
APRENDER A ACEPTAR Y APRECIAR LAS INICIATIVAS AFORTURANDAS  
DEL ADVERSARIO.**

## **CONOCIMIENTO DE Y RESPETO POR LAS REGLAS DEL JUEGO.**

**EXIGIR EL ESTRICTO RESPETO POR LAS REGLAS.  
LA EDUCACION POR LA AUTOEVALUACION.  
EL MAL COMPORTAMIENTO PERSONAL DEBERIA INICIARSE AL ARBITRO.  
LOS JUGADORES DEBERIAN SERVIR TAMBIEN DE ARBITROS Y JUSTIFICAR  
LAS DECISIONES QUE TOMAN.  
CONVIENE CAMBIAR LAS REGLAS A FIN DE GARANTIZAR UNA MAYOR JUSTI-  
CIA.**

## **EDUCACION PARA LA TOLERANCIA Y EL DOMINIO DE SI MISMO:**

**LUCHAR CONTRA LAS TRAMPAS POTENCIALES.  
DARSE CUENTA DE ACEPTAR LOS LIMITES Y LAS PROPIAS CAPACIDADES.  
EVITAR QUE UNA EMOTIVIDAD DEMASIADO FUERTE INFLUYA EN EL COM-  
PORTAMIENTO PERSONAL.  
ELEGIR MEDIOS APROPIADOS.  
ACEPTAR LAS DECISIONES ADOPTADAS POR EL ARBITRO.  
DAR A PRUEBA DE JUEGO LIMPIO EN SITUACIONES EXTREMAS (DE BRUTA-  
LIDAD - SEVERIDAD).**

**APRENDER A ACEPTAR LA VICTORIA Y EL FRACASO:**

LA MEJORA DE LAS PROPIAS ACTUACIONES ES MAS IMPORTANTE QUE LA CLASIFICACION.

APRENDER A VALORAR CON REALISMO LAS POSIBILIDADES DE TRIUNFAR.

ANALIZAR LAS RAZONES DE LA VICTORIA O EL FRACASO.

ATRIBUIR RESULTADOS A LAS PROPIAS POSIBILIDADES.

EL GANADOR DEBE EVITAR MOSTRARSE ARROGANTE Y BURLARSE DEL PERDEDOR.

EVITAR DESCALIFICAR A LOS PERDEDORES DE LA COMPETICION.

CONTRIBUCION AL PRINCIPIO DE IGUALDAD DE PORTUNIDADES PARA TODOS.

UTILIZAR POSITIVAMENTE LA SUPERIORIDAD FISICA, ES DECIR, ADAPTARLA A LAS APTITUDES DEL ADVERSARIO Y NO UTILIZARLA PARA SACARLO DE SUS CASILLAS.

EL ENTRENAMIENTO TACTICO DEBERIA SERVIR PARA UTILIZAR DE FORMA OPTIMA LAS PROPIAS POSIBILIDADES, Y DEBERIA EVITAR EL APRENDIZAJE DE TRUCOS (QUE PERMITEN HACER TRAMPAS).

HACER PARTICIPAR A TODOS LOS COMPAÑEROS EN EL JUEGO.

**EL ENSEÑANTE Y EL ENTRENADOR COMO MODELOS:**

TRATAR A TODO EL MUNDO IGUAL.

DOMINAR LAS SENSACIONESEMOCIONES PERSONALES.

SERVIR DE JUEZ EN SITUACIONES CRITICAS.