



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO

Tel. (8) 411-02-00 con 10 líneas Buenavista, Saltillo, Coahuila, México C.P. 25315



MANUEL DE PRACTICAS DE LA MATERIA

DEPORTES

CLAVE : DEP - 410

MANUAL DE PRACTICAS DE LA MATERIA: Deportes
CLAVE: DEP - 410

FECHA DE ELABORACIÓN: Septiembre de 2003
FECHA DE ACTUALIZACIÓN: Septiembre de 2003

DATOS DE IDENTIFICACIÓN.

NOMBRE DE LA PRACTICA : Calentamiento

NOMBRE DE LA MATERIA: Deportes

NUMERO DE HORAS: 15 horas (20 minutos por clase)

LUGAR DONDE SE REALIZARA: Campos Deportivos

PROFESOR RESPONSABLE: Ing. José Luis García de la Fuente

II.- DESCRIPCION

OBJETIVO DE LA PRACTICA

Esta orientado a elevar el volumen por minuto en sangre del corazón, movilizar los depósitos sanguíneos, abertura de los capilares, irrigación de tendones y ligamentos; fortalecimiento de la ventilación pulmonar y la elevación de la temperatura corporal y en apoyo al buen funcionamiento durante la fase principal de la clase de deportes.

DESARROLLO

El calentamiento está enfocado al desarrollo armónico de todos los elementos que conforman las articulaciones, generando el aumento gradual de las diferentes funciones fisiológicas durante la actividad muscular. Esto genera una amplitud y mejora en las habilidades y destrezas del deportista.

DESARROLLO DE APTITUDES

Aspectos o cambios que genera un buen calentamiento:

- Aumento de la excitabilidad, habilidad en el (SNC)
- Aumento de la movilidad de los procesos nerviosos
- Aumento de la coordinación neuromuscular (sincronización de las unidades motoras).

- Aumento de la velocidad de reacción
- Aumento del metabolismo
- Aumento del pulso, del volumen por minuto de sangre y la presión arterial
- Aumento de la frecuencia respiratoria, la ventilación pulmonar y la absorción de oxígeno.
- Aumento de la temperatura, la cual facilita la dilatación de los capilares en los músculos, aumentando de este modo la irrigación sanguínea y la capacidad para la utilización de oxígeno.

DESARROLLO DE ACTITUDES

Durante las sesiones deportivas se cuenta con el espacio de relajación para que mediante la charla se promuevan los efectos del ejercicio físico sobre el organismo, además de inculcar valores morales, hábitos de higiene, alimentación y estudio.

PROCEDIMIENTO PARA SU REALIZACION

- Procedimiento de indicaciones y órdenes
- Procedimiento de repeticiones alternas

EVALUACION

La evaluación será continua sobre la correcta aplicación de los ejercicios.

BIBLIOGRAFIA

- 1.- Rill Fournier H. Características Del Calentamiento.
Editorial CONADE, México, 1995.

NOMBRE DE LA PRACTICA : PARTE FUNDAMENTAL

DESCRIPCION

Objetivo de la práctica

La parte fundamental de la clase de deportes tiene como objetivo principal el trabajo físico enfocado hacia la capacidad física que se desea mejorar, a través de una carga dosificada hacia los grupos musculares que se desean activar, todo esto de acuerdo con el período en el que se encuentre del programa.

A través de la parte fundamental de las diferentes clases el alumno desarrollará sus cualidades condicionales, permitiéndole una mejora en sus habilidades y destrezas.

PROCEDIMIENTO PARA SU REALIZACION

- Procedimiento de la explicación oral
- Procedimiento de las indicaciones y órdenes
- Procedimiento de las repeticiones alternas
- Procedimiento de la competencia
- Procedimiento de la carrera continua
- Procedimiento de intervalos
- Procedimiento del juego organizado
- Procedimiento del fartlek

EVALUACION

Se hará en forma continua sobre la aplicación correcta de los ejercicios, además habrá una evaluación después de cada unidad (test pedagógico), sobre capacidades condicionales.

BIBLIOGRAFIA

1.-Cigala Felipe, Aspectos De La Preparación Física.
Editorial DEGETI, Edición 1, México.

Física Y Deportes
Edición 1, Moscú, 1985.

2.-Soto Lanier A. Las Capacidades Condicionales Y
Coordinativas.
Editorial CONADE, México, 1995.

3.-Conade, Principios Pedagógicos Del Entrenamiento.
Editorial, CONADE, México, 1995.

- 4.-Thompson J.L.P. Introducción A La Teoría Del Entrenamiento.
Editorial Marhallarts Print Service, Inglaterra, 1991.
- 5.-Ozolin N.G. Carreras De Velocidad.
Editorial Cultura Física Y Deportes, Edición 1, Moscú, 1986.
- 6.-Morales Rodríguez A.R. Sistemas De Suministro Energético
Para La Actividad Muscular.
Editorial CONADE, México, 1995.
- 7.- Fuentes G. Desarrollo De La Resistencia.
Editorial CONADE, México, 1995.
- 8.-Conade, Batería De Capacidades Fisico-Deportivas.
Editorial CONADE, México, 1995.

NOMBRE DE LA PRACTICA : RELAJACION

DESCRIPCION

OBJETIVO DE LA PRACTICA

Tiene como objetivo principal volver a la normalidad los sistemas respiratorio, muscular y cardiovascular.

Además de esto la relajación es un momento ideal para tratar con los alumnos temas como los valores morales, hábitos de higiene, alimentación y hábitos de estudio.

Otro punto sobre el que actúa la relajación como facilitadora de la adopción de posturas correctas y de la ejecución de movimientos.

PROCEDIMIENTO PARA SU REALIZACION

- Procedimiento de la explicación oral
- Procedimiento de indicaciones y órdenes
- Procedimiento de circuito (estiramientos de relajación)
- Procedimiento de la charla.

EVALUACION

Se realizará una evaluación continua de las actitudes que los alumnos tendrán durante el desarrollo del curso.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.-Morales Rodríguez A.R. Sistemas De Suministro Energético Para La Actividad Muscular.
Editorial CONADE, México, 1995.
- 2.- González Sotolongo P.
Desarrollo De Las Capacidades Cognoscitivas
Editorial, CONADE, México, 1995.
- 3.-Conade, Batería De Capacidades Fisico-Deportivas.
Editorial CONADE, México, 1995.