



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECRETARÍA ACADÉMICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**GUÍA PARA
EL EXAMEN DE CONOCIMIENTOS
Y HABILIDADES DISCIPLINARIAS**

**EDUCACIÓN FÍSICA
Promoción XLI**

Enero de 2020



INDICE

	Pág.
Presentación	3
Características del examen	3
Apartados del examen	4
Objetivos Generales de la asignatura de Educación Física	5
Ubicación de la asignatura	5
Contenidos a trabajar en el examen	6
I. Adolescencia.....	6
II. Programa de estudios de la materia de Educación Física.....	8
III. Educación Física	8
IV. Planeación didáctica de la educación física	12
V. Habilidades docentes	16
VI. Organización deportiva	18
VII. Especificidad deportiva	22
Bibliografía de consulta	24



PRESENTACIÓN

La materia de Educación Física parte del Modelo Educativo del Colegio de Ciencias y Humanidades es una cultura básica que “propone contribuir a que los alumnos adquieran un conjunto de principios, de elementos productores de saberes y de hacer, a través de cuya utilización pueda adquirir mayores y mejores saberes y prácticas ...”¹ por lo que el enfoque formativo de Educación Física impulsa la cultura física en los alumnos en lo académico y personal por medio de la obtención de hábitos relacionados con la actividad física, lo que significa que la enseñanza dirigida a los jóvenes fomenta actitudes y habilidades para que por sí mismo se apropie de conocimientos, desarrolle habilidades y asuma valores desde una actitud crítica, por lo que el sustentante al presentar el Examen para la Contratación Temporal de Profesores de Educación Física tiene como objetivos:

- Valorar los conocimientos, habilidades disciplinarias y el perfil para la actividad docente, para impartir la asignatura del Departamento de Educación Física
- Brindar al Departamento de Educación Física información sobre los conocimientos, habilidades disciplinarias y el perfil para la actividad docente, esenciales de un profesor al iniciar su labor académica didáctica en la asignatura

CARACTERÍSTICAS DEL EXAMEN

El examen está conformado por 4 apartados, cuyos contenidos presentan la visión global de la Educación Física y su aplicación y relación con el Colegio; entre ella el conocimientos sobre el enfoque disciplinario y didáctico de la materia, los principales conceptos clave, además de que demuestren el dominio al abordar las temáticas del Programa de la Asignatura y otros que responden a las necesidades contextuales de los alumnos, además de los conocimientos sobre las tres líneas de acción del Departamento: a) impartir clase a grupos completos, b) planificar y organizar las disciplinas deportivas y c) realizar actividades complementarias y recreativas.

El examen podrá contener reactivos abiertos, de opción múltiple, para completar, a desarrollar y Falso/Verdadero.

¹ CCH. (1996). *Plan de Estudios Actualizado*. México: UNAM, p. 38



APARTADOS

I. **Adolescencia**

- a) Definiciones. Adolescencia, crecimiento, desarrollo y madurez
- b) Características fisiológicas
- c) Características psicológicas. Tareas de desarrollo
- d) Características socioculturales. Agrupaciones

II. **Programa de Estudio. Educación Física. CCH/UNAM**

- a) Presentación
- b) Relación con el Área y otras asignaturas
- c) Enfoque disciplinario
- d) Enfoque didáctico
- e) Concreción en la materia de los principios del Colegio
- f) Perfil de egreso
- g) Propósitos generales de la materia
- h) Evaluación
- i) Desarrollo de las Unidades

III. **Educación Física**

- a) Definición
- b) Medios
- c) Beneficios de la práctica de la Educación Física

IV. **Planeación didáctica de la Educación Física**

- a) Elementos
- b) Estilos de enseñanza

V. **Habilidades Docentes**

- a) Comunicación

VI. **Organización Deportiva**

- a) Etapas de la organización deportiva
- b) Sistemas de eliminación

VII. **Especificidad Deportiva**

- a) Preparación Física General
- b) Fundamentos básicos
- c) Técnica individual
- d) Técnica de conjunto
- e) Reglamento



OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. Favorecer en el alumno el desarrollo intelectual, emocional y social por medio del movimiento corporal sistematizado, que le permita elegir y dosificar sus actividades físicas con la finalidad de mantenerse saludable
2. Promover en el estudiante la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas que repercutan en el medio en que se desenvuelve, y propiciar así la formación de hábitos, actitudes y valores que fomenten la adecuada utilización de tiempo libre
3. Desarrollar en los jóvenes la confianza y seguridad en sí mismos por medio de las actividades físicas, deportivas y recreativas que posibiliten el conocimiento y manejo del cuerpo en diferentes situaciones
4. Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos saludables de higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente, a través de actividades complementarias que condicionen su efectiva repercusión en la salud individual y colectiva

UBICACIÓN DE LA ASIGNATURA

En el Plan de estudios Actualizado ubica a la Educación Física como parte de un sistema de apoyo al estudio de los alumnos del Bachillerato y ha establecido los puentes para ser partícipe en su formación integral dentro de un contexto de adquisición de un estilo de vida saludable; visión expuesta en “el buen uso del organismo como propósito fundamental del Departamento de Educación Física”².

Por lo que el Departamento de Educación Física tiene tres líneas de operación: la clase de educación física, las disciplinas deportivas y las actividades complementarias.

² Ídem, p.106



CONTENIDOS DEL EXAMEN

I. ADOLESCENCIA

a) Definiciones

- Adolescencia. Etimológicamente, proviene del latín ad: a, hacia, y olescere, de oleré: crecer. Significa la condición y el proceso de crecimiento. **Es la etapa del desarrollo humano, que tiene un comienzo y una duración variables**, la cual marca el final de la niñez y crea los cimientos para la edad adulta, marcada por cambios interdependientes en lo biológico, psicológico y social.
- Crecimiento. Significa un aumento del tamaño del cuerpo, progresivo de un organismo y de sus partes. Posee connotaciones de cantidad, con constatación visual por el aumento de parámetros como la estatura y el peso.
- Madurez. Hace referencia al crecimiento conductual, término que proviene de la biología, que se define como el proceso fisiológicamente determinado, por lo cual un órgano o conjunto de órganos llega a la madurez y permite a la función ejercerse libremente y con el máximo de eficacia.
- Desarrollo. Se refiere a los cambios que el ser humano sufre a lo largo de su existencia. Término que engloba a los conceptos, **crecimiento y madurez**.

b) Características fisiológicas. La transformación se pone en marcha por una serie de mecanismos hormonales, en un largo proceso de cambios que presentan un patrón diferente entre hombre y mujeres de varios años de duración. Estos cambios físicos son graduales y tienen un impacto en lo psicológico, se caracteriza por el **rápido aumento de talla, maduración de los caracteres sexuales** primarios, aparición de los caracteres sexuales secundarios, desequilibrio endócrino transitorio y repercusión en lo psicológico.

c) Características psicológicas. (Tareas del desarrollo) Roberto Havighurst (1972) buscaba desarrollar una teoría psicosocial de la adolescencia al combinar la consideración de demandas sociales con las necesidades del individuo (Klaczynski, 1990). Lo que la sociedad demanda y los individuos necesitan constituye las tareas de desarrollo.



Estas tareas son los conocimientos, actitudes, funciones y habilidades que los individuos en ciertos momentos de su vida fortalecen por medio de la maduración física, el esfuerzo personal y las expectativas sociales. El dominio de las tareas en cada etapa del desarrollo da por resultado el ajuste, una preparación para las tareas más duras que se encontrarán en el futuro y una mayor madurez.

Havighurst (1972) describió ocho tareas psicosociales importantes que debían ser cumplidas durante la adolescencia de la siguiente manera:

1. Aceptar el físico propio y usar el cuerpo de manera efectiva
2. Lograr independencia emocional de los padres y otros adultos
3. Lograr un rol social-sexual masculino o femenino
4. Formar relaciones nuevas y más maduras con compañeros de la misma edad de ambos sexos
5. Desear y alcanzar una conducta socialmente responsable
6. Adquirir un conjunto de valores y un sistema ético para guiar la conducta
7. Prepararse para una carrera económica
8. Prepararse para el matrimonio y la vida familiar³

Havighurst (1972) cree que muchos jóvenes no encuentran dirección en sus vidas y que por ende sufren de la falta de propósitos e incertidumbre. Dice que durante la primera mitad del siglo XX la adquisición de la identidad (especialmente entre los varones) se realizaba por medio de una ocupación, lo que hacía del trabajo el centro de la vida. Sin embargo, en la actualidad muchos adolescentes dirían que los valores expresivos se han hecho importantes. La identidad se establece mediante relaciones cercanas, significativas y cariñosas con otras personas.

³ RICE, Philip (1977) Desarrollo Humano. Estudio Vital. Prentice Hall. Hispanoamericana. (p. 333)



- d) Características socioculturales. Se efectúan cambios en la formación y naturaleza de los grupos de compañeros, productos de los cambiantes procesos de socialización que se van dando. **El círculo social se amplía y se produce en tres tipos: amistades individuales, grupos reducidos y ampliados.**

II. PROGRAMA DE ESTUDIO. EDUCACIÓN FÍSICA. CCH/UNAM

Se sugiere la revisión detallada del Programa en todos sus apartados, descargarlo en el siguiente link

<https://www.cch.unam.mx/academica/sites/www.cch.unam.mx.academica/files/ProgramadeEstudioEducFis.pdf>

III. EDUCACIÓN FÍSICA

a) Definiciones

- Es la disciplina que **utiliza de manera sistemática y metódica el ejercicio físico** en sus diversas manifestaciones o modalidades, con el objeto de contribuir al desarrollo de las potencias humanas, tanto en plano físico como psicológico, moral y social⁴.
- Es una disciplina pedagógica cuyo fin es construir conocimientos y habilidades encaminadas al bienestar del hombre. Como práctica social se incorpora a las formas que adopta cada época la sobrevivencia material y espiritual de los sujetos. Por ello ha cambiado con el propio desarrollo de la humanidad⁵.
- Es la educación de la salud, del cuerpo-mente. Se debe enseñar los valores para que el alumno, futura personal social, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud. Como segundo concepto añadido que la educación física

⁴ TORRES Solís, José A. (1998). Didáctica de la clase de educación física. Trillas. México

⁵ TORRES Hernández, Ma. Luz (2001). Tesis Doctoral. Bases pedagógicas y condiciones de la práctica decente de la educación física mexicana. UNAM FFYL. México. p. 34



tiene que dar las bases motoras comunes a todos los deportes a fin de que los alumnos, si deciden ser deportistas de competición, lleguen con unos conocimientos motores básicos a todos los deportes⁶.

Dentro de dicha definición pueden ampliarse los siguientes conceptos:

- Disciplina. Aun cuando existen debates acerca del tema, no puede considerársele una ciencia, ya que no se ocupa del estudio específico de un objeto. Por el contrario, toma conceptos de distintas ciencias para elaborar su marco de aplicación. De esta manera es más acertado considerar a la educación física una disciplina o práctica, al igual que la medicina, no una ciencia como la biología.
- Pedagógica. En su aspecto educativo forma parte del conjunto de disciplinas o materias que integran los planes de estudios o currículos educativos.
- Desarrollo integral y armónico. Educa preferentemente sobre los aspectos **físico-biológicos-espirituales** de la persona, pero sus efectos se producen de manera integrada y armónica sobre la totalidad del ser.
- Motricidad (movimiento). Como lo señala su denominación (física), su campo de acción es la motricidad, entendiendo ésta como **las prácticas corporales y motrices del ser humano**.

⁶ GÓMEZ Guevara, Carlos, et al (2000). Antología de Educación Física. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos. SEP.



b) Medios de la educación física

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, entre otras.⁷. Los principales medios son:

- Juego. Proporciona en el educando, el desarrollo de hábitos y **capacidades motrices con la rapidez y la resistencia de las cualidades morales y evolutivas como la voluntad, valor, perseverancia, ayuda mutua, disciplina, colectivismo**, "la actividad física es la esencia del juego, constituye una actividad sincrética en la que la persona pone en uso sus habilidades físicas, mentales y sociales". Los juegos de movimiento, además de desempeñar un papel significativo en el desarrollo físico y psíquico de la persona constituyen un excelente medio educativo que influye en la forma más diversa y compleja.
- Deporte. Existen varias teorías acerca de la relación entre la educación física y el deporte; para algunos la educación física es preparación para el deporte y para otros el deporte es un medio o contenido para la educación. Sin embargo, concuerdan en el planteamiento que tanto uno como el otro, hacen referencia al movimiento del cuerpo pero con distintos fines, mientras que la primera se enfoca en la educación del individuo, **el deporte en sí mismo es una institución de carácter cultural**.

El deporte actualmente se ha súper tecnificado, y ha llegado como un objeto de sensacionalismo; así mismo desde la educación física se deberá aceptar, diagnosticar y encausar, ya sea como: el deporte educativo o el deporte formativo.

- Gimnasia*. Como medio del aprendizaje y estimulación del cuerpo se dimensiona desde el proceso secuencial y progresivo que hacemos de nuestro cuerpo en función del movimiento.

* **Nota.** De acuerdo al autor consultado, se refiere a la gimnasia básica e higiénica.

⁷ ídem. (p. 109)



- Expresión corporal. Se entiende como todo aquello que permite la traducción del pensamiento a una forma perceptible comprensiva para los demás; puede ser a través del cuerpo, del lenguaje hablado o escrito, del dibujo, del trabajo manual, entre otras.

Las actividades de expresión corporal dentro de una clase de Educación Física son importantes porque permiten **explorar las formas expresivas espontáneas del cuerpo, mediante el uso de nuestras capacidades kinestésicas** y de coordinación.

- Danza. Es un conjunto de movimientos rítmicos que se efectúan con un sentido emocional y el hombre responde ante ella de acuerdo a ciertos estímulos o impulsos, externos como la música o internos como las sensaciones o incluso la propia imaginación.
- Recreación. Se le considera como la educación para el tiempo libre y el ocio, como la experiencia humana cuya vivencia hace posible la satisfacción permanente de las necesidades del ser humano. Es una actividad consciente, selectiva y placentera que el individuo adopta como una forma de vida, a consecuencia de su participación en su realidad concreta, a través de un proceso de educación, disfruta del descanso, diversión, renovación de energías físicas, intelectuales, espirituales y desarrollo de la personalidad⁸.

c) Beneficios de la Educación Física en el adolescente

La actividad física es esencial para mantener y mejorar la salud y la prevención de las enfermedades para todas las personas a cualquier edad, además de que contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que han sido avalados por investigaciones científicas.

- **Beneficios fisiológicos.** Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea. Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).
- **Beneficios psicológicos.** La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.
- **Beneficios sociales.** Fomenta la sociabilidad. Aumenta la autonomía y la integración social.

⁸ EISENBERG, Wieder Rose coord. (2007). Corporeidad, movimiento y educación física. Consejo Mexicano de Investigación educativa. Editores. México

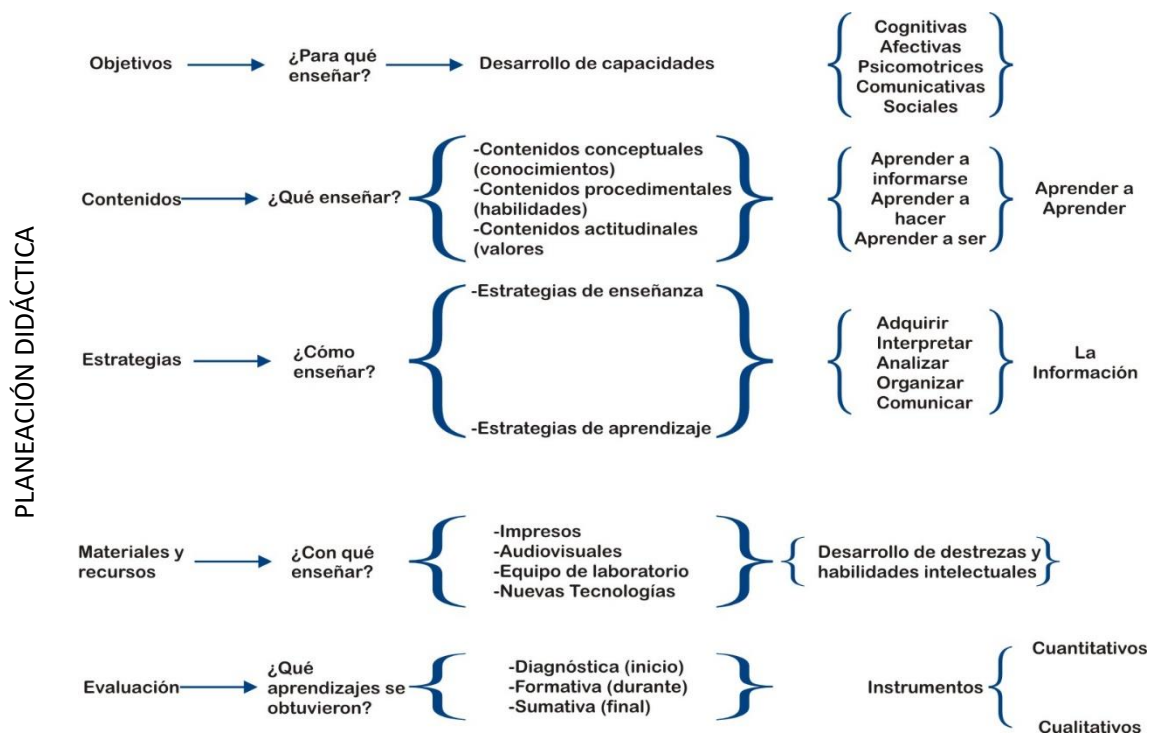


IV. PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- a) Elementos de la Planeación. Se entiende como planeación didáctica al **acto de programar, preparar y proyectar una serie de actividades en un contexto y un tiempo determinado para enseñar unos contenidos, con la pretensión de lograr los propósitos de aprendizaje estipulados para los alumnos.**

La planeación didáctica es vista como el desarrollo en el aula del proyecto educativo de la institución mediante las adecuaciones curriculares que el profesor realice distribuyendo contenidos y actividades para efectos de propiciar los procesos de aprendizaje en los estudiantes.

Con el fin de orientar a los profesores en su planeación se presenta la siguiente información:





b) Estilos de enseñanza. Son aquellos que emplea el profesor sobre **las decisiones que afectan al proceso de enseñanza- aprendizaje**, es decir, sobre lo que va a ser enseñado, cómo va a ser enseñando y desde que criterio ha de ser evaluado. En general, son los estilos recomendados para la enseñanza de destrezas físicas específicas, ya que al tener planeadas con antelación todas las decisiones importantes respecto al currículo y la enseñanza permite al profesor una mayor dedicación al control de la clase. Podemos encontrar:

- Tradicionales. La enseñanza mediante instrucciones directas y la asignación de tareas.
- Enseñanza participativos. La recíproca, en pequeños grupos y microenseñanza.
- Enseñanza que tienden a la individualización. El programa individual, el trabajo por grupos y la enseñanza modular.
- Enseñanza cognitivos. Descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- Enseñanza que promueve la creatividad. Pensamiento divergente, caracterizado por una mayor fluidez de movimiento ya sea expresivo o asociativo, una mayor flexibilidad del mismo manifestada en una mayor capacidad de adaptación, espontaneidad y en definitiva una mayor originalidad motriz.



V. HABILIDADES DOCENTES

- a) **Comunicación.** Para quienes están en posición de inductor, facilitador o docente con un grupo de trabajo, su habilidad para comunicarse se relaciona en su capacidad de interpretar los mensajes que recibe y así asumir una actitud efectiva.

Un interlocutor docente requiere de una gran sensibilidad para comprender situaciones, actitudes y conductas tanto individuales como del grupo. En promedio una persona común utiliza 70% de su tiempo en jugar los roles de emisor y receptor en un proceso comunicativo.

“La comunicación es el proceso mediante el cual dos personas -como mínimo- comparten una misma información transmitida y recibida a través de un medio”⁹.

Proceso comunicativo:



Habilidades del emisor docente	Habilidades de interlocutor receptor empático
<ul style="list-style-type: none"> • Poder de hablar • Poder de expresión corporal • Poder de redactar • Poder de escribir • Poder de retener 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de escuchar • Libertad de opinión • Demostrar disposición (que usted escucha, se interesa). • Poder para buscar un ambiente físico agradable • Capacidad de simpatizar con el otro de manera respetuosa • Paciencia • Dominar sus impulsos • Evitar discutir sin sentido • Animar la conversación

⁹ GARCÍA, Zapata, F. (1997). Capacitación de líderes comunitarios. Memorias. INDER U de A.



Existen barreras de comunicación desde diferentes enfoques teorías y autores, aquí sólo se mencionan como referencia algunas de ellas y que se manifiestan más comúnmente dentro de un proceso comunicativo:

- **Semánticas.** Se refiere a los conceptos se les asignan diferentes definiciones, ejemplo: “Carta blanca”, se refiere a un nivel de confianza que se otorga a una persona y no a la marca de una cerveza.
- **Psicológicas.** Son factores mentales que impiden una comunicación efectiva entre los interlocutores las más comunes son: la timidez; la sobrevaloración “creerse mucho”; dar énfasis al egocentrismo; emociones y problemas ajenos al trabajo; las justificaciones; el rechazo a personas sin ninguna razón clara.
- **Fisiológicas.** Se expresan en personas de emisor o receptor con capacidades físicas diferentes, que pueden ser entre otras, psicomotrices, de lenguaje, visuales, auditivas o por enfermedad.
- **Físicas.** Se refieren a las condiciones ambientales en donde se da una proceso comunicativo, ejemplo: ruido, colores ambientales, obstáculos físicos y aglomeraciones.

VI. ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

Para realizar cualquier evento deportivo es necesario llevarlo a cabo por medio de un proceso, Gutiérrez, Juan (2003) plantea cinco etapas principales para llevar a buenos términos el evento:

- **Planeación.** Función administrativa que determina anticipadamente cuáles son los objetivos que deben alcanzarse y qué debe hacerse para alcanzarlos.
- **Organización.** Conjunto de recursos técnicos como humanos, con el ánimo de desarrollar una actividad determinada cuyo fin último es la obtención de beneficios sociales o económicos.



Como proceso administrativo: significa el acto de organizar las actividades, deben agruparse adecuadamente y de manera lógica. La autoridad se distribuye de manera que evite conflictos.

Tipos:

- **Organización lineal**
- **Organización funcional**
- **Línea Staff**

- **Dirección.** Es hacer que las cosas marchen y acontezcan. Es accionar y dinamizar la organización activa sobre el recurso humano. La función de la dirección se relaciona con la manera por la cual los objetivos deben alcanzarse por medio de la actividad de las personas que conforman la organización.

Pearce, J.A. y Robinson, R.B. (1988) la definen como “un conjunto de decisiones y acciones resultantes en la formulación e implantación de las estrategias diseñadas para alcanzar los objetivos de la organización”¹⁰.

- **Control.** Es averiguar lo que se está haciendo, comparar los resultados con lo que se esperaba y aprobar o desaprobar los mismos para ejercer una función correctiva. Su finalidad es asegurar que los resultados de aquello que se planeó, organizó y dirigió se ajuste tanto como sea posible a los objetivos previamente establecidos. El Control acompaña todas las etapas del proceso administrativo.

El control tiene dos objetivos: la corrección de errores y la prevención de los mismos. Existen tres tipos:

1. Preventivo
2. Concurrente
3. De retroalimentación

¹⁰ SACRISTÁN, Carmen Alberto, A. et. al. (1996) Gestión y dirección de empresas deportivas., teoría y práctica. Grada Gymnos. España.



- Evaluación. Da cuenta del quehacer cotidiano y retroalimenta la gestión en forma permanente. Es darle mérito o valor a una actividad. Klinerberg la define como “un proceso que capacita al administrador para descubrir los efectos de su programa y con ello hacer ajustes progresivos con el fin de alcanzar sus metas de manera efectiva”¹¹.

Tipos:

- Autoevaluación
- Heteroevaluación
- Meta evaluación

a) Sistemas de eliminación¹². En todo evento deportivo, ya sea de equipos o individual, requiere una eliminación para poder llegar al primer lugar del evento, para ello se requiere de un sistema de eliminación, a continuación se presentan la señalada por Gutiérrez, Juan (2003).

- Extensión. No tiene un fíxture* predeterminado y se compete al finalizar en determinada “extensión de tiempo”. Cada uno de los participantes tiene la responsabilidad de programar y de esta manera se va conformando un ranking (ubicación de los jugadores). Dentro de este sistema se encuentra:

¹¹ ARENAS, N. (1989). La administración en la empresa educativa. UPB. 2a. Edición, Medellín, (p. 347).

¹² GUTIÉRREZ Betancourt, Juan F. (2003). Fundamentos de administración deportiva. Kinesis



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECRETARÍA ACADÉMICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**



Escalera: Se utiliza en competencias individuales o en parejas, tales como: tenis, tenis de mesa, ajedrez, golf, entre otras.

Ejemplo:

ESCALERA

DESAFIANTES

REGLAMENTO		
Tte. y el costo de la subscripción es de \$ 10 - para entidades y de ociones personales. Los sus - can en Uruguay, Brasil y Ar - recibir por correo aéreo sus enviar a tal efecto - además subscripción - la suma de cripciones pueden ser remi giro postal al Tesoro de Papel Edición Amparada e La ley 13349. Esta al pública - sujeto al mod A la ley 13.720 del 16 de di		
DIRECTOR _____		
COMISIÓN FISCAL _____		

LISTA DE COMPETIDORES		
Nombre	Dirección	Telef.

- Por Puntos. Se realiza con base en la acumulación de puntos, resulta ser el más equitativo ya que cada equipo realiza un número igual de partidos. Vence el equipo con mayor cantidad de puntos acumulados. Se divide en:
 - Todos contra Todos (Round robin). Se utiliza para torneos de larga duración y de mucha relación entre la organización y los participantes. Cada equipo se enfrenta con los demás.

Ejemplo sistema todos contra todos por puntos:

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>Puntos</td></tr> <tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>2</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>3</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>4</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> </table>	1	2	3	4	Puntos	1	■	■	■	■	2	■	■	■	■	3	■	■	■	■	4	■	■	■	■	<p>1er. puesto a A</p> <p>2do. puesto a B</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>A</td><td> </td></tr> <tr><td>D</td><td> </td></tr> <tr><td>E</td><td> </td></tr> <tr><td>H</td><td> </td></tr> <tr><td>C</td><td> </td></tr> <tr><td>B</td><td> </td></tr> <tr><td>G</td><td> </td></tr> <tr><td>F</td><td> </td></tr> </table>	A		D		E		H		C		B		G		F		<p>ganador</p>
1	2	3	4	Puntos																																								
1	■	■	■	■																																								
2	■	■	■	■																																								
3	■	■	■	■																																								
4	■	■	■	■																																								
A																																												
D																																												
E																																												
H																																												
C																																												
B																																												
G																																												
F																																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>Puntos</td></tr> <tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>2</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>3</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>4</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> </table>	1	2	3	4	Puntos	1	■	■	■	■	2	■	■	■	■	3	■	■	■	■	4	■	■	■	■	<p>1er. puesto a C</p> <p>2do. puesto a D</p>																		
1	2	3	4	Puntos																																								
1	■	■	■	■																																								
2	■	■	■	■																																								
3	■	■	■	■																																								
4	■	■	■	■																																								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>Puntos</td></tr> <tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>2</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>3</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>4</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> </table>	1	2	3	4	Puntos	1	■	■	■	■	2	■	■	■	■	3	■	■	■	■	4	■	■	■	■	<p>1er. puesto a E</p> <p>2do. puesto a F</p>																		
1	2	3	4	Puntos																																								
1	■	■	■	■																																								
2	■	■	■	■																																								
3	■	■	■	■																																								
4	■	■	■	■																																								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>Puntos</td></tr> <tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>2</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>3</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>4</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> </table>	1	2	3	4	Puntos	1	■	■	■	■	2	■	■	■	■	3	■	■	■	■	4	■	■	■	■	<p>1er. puesto a G</p> <p>2do. puesto a H</p>	<p>3ro. y 4to. puestos</p>																	
1	2	3	4	Puntos																																								
1	■	■	■	■																																								
2	■	■	■	■																																								
3	■	■	■	■																																								
4	■	■	■	■																																								



- Sistema de Reloj. Consiste en que un equipo queda estacionario y los otros rotan en el sentido de las manecillas del reloj.

Ejemplo Sistema Reloj:

1, 2, 3, 4, 5, 6.

1	2
6	3
5	4

1	6
5	2
4	3

1	5
4	6
3	2

1	4
3	5
2	6

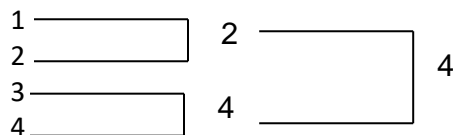
1	3
2	4
6	5

- Eliminación. Este tipo de campeonato se basa en la eliminación de la mitad de los participantes en cada fecha. Existen dos tipos: simple y doble.

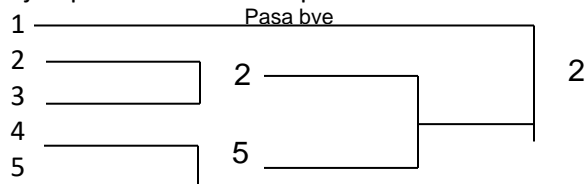
- ✓ Eliminación simple es el método más rápido para determinar un ganador.

Este sistema es muy valioso cuando la cantidad de participantes es muy grande o se cuenta con pocas instalaciones.

Ejemplo eliminación simple: pares



Ejemplo eliminación simple: nones

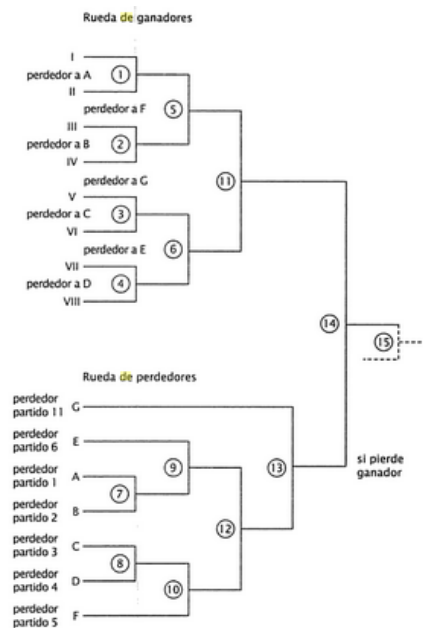


- ✓ Eliminación doble para quedar fuera de este sistema de competencia es necesario haber perdido dos juegos.



Todos los equipos comienzan en la ronda de ganadores, al quedar eliminados pasan de manera automática a la ronda de perdedores, y si pierden otro juego (dos partidos) queda eliminado de la competencia.

Ejemplo doble eliminación





VII. ESPECIFICIDAD DEPORTIVA

a) Preparación Física General. Consiste en el desarrollo de potenciar la funcionalidad del deportista con respecto a sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles, esta es un componente del proceso del entrenamiento deportivo¹³.

- Capacidades físicas. También llamadas cualidades físicas, después de analizar varias definiciones de autores como Antón, Matveev, Platonov, se definen como las capacidades físicas básicas (CFB) como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”; estas son la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

En general, las capacidades físicas actúan como un todo integral que el sujeto manifiesta en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En esta sentido se caracterizan por:

- La relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto¹⁴.

b) Fundamentos Básicos

● Estructura General de los Deportes. Cada deporte contiene distintas estructuras de acuerdo a su naturaleza, pero se pueden mencionar algunos términos generales aplicables a los deportes:

- El reglamento o reglas del juego
- La técnica o los modelos de ejecución
- El espacio de juego
- El tiempo o temporalidad deportiva
- La comunicación motriz
- La estrategia motriz¹⁵.

¹³NESPEREIRA, A.B. (2007). 1000 Ejercicios de Preparación Física. Paidotribo. España. p. 231

¹⁴ efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

¹⁵ MORENO, J.H. (1998). Fundamentos del Deporte: Análisis de las Estructuras del Juego Deportivo, p. 48



- Planeación del Entrenamiento Deportivo. Es el proceso que debe seguir el entrenador para definir las líneas de orientación del entrenamiento a través del tiempo¹⁶.
- Estructuras Básicas de Planeación. Los ciclos en los que se ordena el entrenamiento son:
 - La sesión
 - El microciclo
 - El mesociclo
 - El macrociclo¹⁷

- Modelos de Planificación Deportiva. Algunos de los más utilizados son:
 - Periodización simple
 - Periodización doble
 - Periodización triple
 - De bloques concentrados
 - De estructura Individualizada
 - Microestructura para deportes de equipo¹⁸.

Partes de la periodización¹⁹. Según Matveiev, deben de existir en cualquier modelo de planeación los siguientes periodos:

- Preparatorio
- Competitivo
- Transitorio

c) Técnica individual. Se define como la ejecución de movimientos estructurales o biomecánicos que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales que garantizan la eficiencia²⁰.

d) Técnica de conjunto. Se debe hacer referencia a la táctica deportiva que, según el autor, también puede ser llamada táctica colectiva, que es la suma de adaptaciones intencionales al entorno en coordinación directa entre dos o más jugadores²¹.

e) Reglamento. Es un conjunto o sistema de reglas y normas con una lógica intrínseca que marca los requisitos necesarios para el desarrollo de la acción de juego, determina en parte la lógica interna del deporte que regula²².

¹⁶ Manual de Educación Física y Deportes(2002): Técnicas y Actividades Prácticas, Grupo Océano p. 525

¹⁷ Ibídem p. 525

¹⁸ Ibídem p. 533

¹⁹ MATVEIEV, L. (2004). El Proceso del Entrenamiento Deportivo.

²⁰ efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>

²¹ EIROÁ,J.G. (2000) Deportes de Equipo NDE. España

²² MORENO, J.H (1998. Fundamentos del Deporte: Análisis de las Estructuras del Juego Deportivo, p. 53



BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

- ARENAS, N. (1989). La administración en la empresa educativa. UPB. 2a. Edición, Medellín.
- EIROÁ, J. G. (2000). Deportes de equipo. INDE, España.
- EISENBERG, Wieder Rose coord. (2007). Corporeidad, movimiento y educación física. Consejo Mexicano de Investigación educativa. Editores. México.
- GARCÍA, Zapata, F. (1997). Capacitación de líderes comunitarios. Memorias. INDER U de A.
- GÓMEZ, B. V. (2001). Bases Educativas de la Actividad Física y el Deporte.
- GRANADA, Juan. (2001). El desarrollo motor en la adolescencia en Manual de aprendizaje y desarrollo motor. Una perspectiva educativa. Paidós Barcelona España.
- GRINBERG, Jaime. (1999). Desafíos y posibilidades para el futuro de la educación. El papel del docente líder. Primer Coloquio Universidad Torcuato Di Tella – The University of New México. "El rol del docente en la escuela del nuevo milenio".
- GUTIÉRREZ Betancourt, Juan F. (2003). Fundamentos de administración deportiva. Kinesis.
- JARES, Xesús R. Miret, Bernal Inés. (1992). Educación para la paz. Ministerio de Educación.
- NESPEREIRA, A. B. (2007). 1000 Ejercicios de Preparación Física. Paidotribo, España.
- Manual de Educación Física y Deportes (2002): Técnicas y Actividades Prácticas, Grupo Océano.
- MATVEIEV, L. (2004). El Proceso del Entrenamiento Deportivo. Stadium, Argentina.
- MONROY, Anameli. (2002). Cambios puberales en el varón y la mujer, Desarrollo psicosexual del adolescente y joven: tareas, metas y logros en Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud. Guía práctica para padres y educadores. Pax, México.
- MORENO, J. H. (1998). Fundamentos del Deporte, Análisis de las Estructuras del Juego Deportivo. España: INDE.
- MUNCH, Lourdes. (1992). Más allá de la excelencia y de la calidad total. Trillas, México.
- Plan de Estudios Actualizado CCH. (1996). Unidad Académica Ciclo del Bachillerato. UNAM. México.



- PRADET, M. (1999). La Preparación Física. INDE, España.
- PÉRERS, Austín (1986). Pasión por la excelencia. Lasser Press, México.
- RICE, Philip (1977). Desarrollo Humano. Estudio Vital. Prentice Hall. Hispanoamericana.
- SACRISTÁN, Carmen Alberto, A. et. al. (1996) Gestión y dirección de empresas deportivas., teoría y práctica. Grada Gymnos. España.
- TORRES Hernández, Ma. Luz (2001). Tesis Doctoral. Bases pedagógicas y condiciones de la práctica decente de la educación física mexicana. UNAM FFYL. México.
- RES Solís, José A. (1998). Didáctica de la clase de educación física. Trillas. México.
- VAIN, Pablo (et.al) (2006). compilado Educación especial: inclusión educativa: nuevas formas de exclusión. Reimpresión. Buenos Aires.
- VILLASEÑOR, Farías Martha. (2004) .Entrevista en Revista de Educación y Desarrollo, 1. Enero-marzo.
- ZAPATA, Oscar A., Aquino Francisco. (1985). Características del desarrollo de la personalidad en la adolescencia, en *Psicopedagogía de la educación motriz en el adolescente*. Trillas, México

FUENTES DIGITALES

- <http://www.deportedigital.galeon.com/entrena/flexibilidad.htm>
- efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas- evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>
- ANIA Palacio, J.M. BOL PEDIATR (2007); 47 (SUPL. 1): 1-4 Educación para la salud en la adolescencia: un paradigma pedagógico entre profesionales y jóvenes. http://www.sccalp.org/boletin/47_supl1/BolPediatr2007_47_supl1_001-004.pdf. Consultado 30 de diciembre de 2018.
- <https://www.cch.unam.mx/academica/sites/www.cch.unam.mx.academica/files/Programad eEstudioEducFis.pdf>