

Tabla de Contenido

Aptitud física

Procesos energéticos durante el trabajo muscular	10
Procesos aeróbicos	10
Procesos anaeróbicos	10
Plan de mejoramiento de la aptitud física	10
Métodos de entrenamiento que desarrollan la capacidad aeróbica	10
Medios para desarrollar la capacidad aeróbica	10
Métodos de entrenamiento que desarrollan la potencia anaeróbica	11
Medios para desarrollar la potencia anaeróbica	11
Circuito de 12 estaciones	11
Flexibilidad	12
Medios para desarrollar la flexibilidad	12

Baloncesto

Lanzamiento en suspensión	16
Descripción técnica en lanzamiento en suspensión (L.S.)	16
Recomendaciones para realizar el L.S.	17
Ejercicios para perfeccionar el L.S.	18
Paso cruzado	21
Paso cruzado por la derecha	21
Paso cruzado por la izquierda	22
Paso cruzado simulado	22
Variante de paso cruzado	22
Ejercicios de perfeccionamiento del paso cruzado	23
Recomendaciones al realizar el paso cruzado	23
Cortina	23
Propósitos de la cortina	24
Componentes de una cortina	25
Principios fundamentales para la realización de una cortina	25
Clasificación de las cortinas	26
“Roll ofensivo” luego de la cortina	27
Recomendaciones para ejecutar cortinas	28
Ejercicios para perfeccionar la cortina	28
Defensa contra la cortina	30
1. Luchar sobre la cortina	30
2. Deslizamiento	30
3. Saltar sobre el driblador (J.A.C.)	30
4. Cambio de marca	30
Recomendaciones para defender contra la cortina	31
Principios defensivos	31
1. Principio del “lado débil” (L.D.) y del “lado fuerte” (L.F.)	31
2. Principio de ley de los pasos	32
3. Principio de ayuda	32
4. Principio de cobertura	33
5. Principio del área restringida	33
6. Principio de obstaculización	33
7. Principio de dificultad de lanzamiento	34
8. Principio de rebote defensivo	34
Resumen sobre principios defensivos (Arnold, Frank 1978)	34

Juegos deportivos-recreativos	34
Reglamento oficial de baloncesto	36

Voleibol

Saque de tenis	60
Remate de tenis	60
Técnica	60
Bloqueo	62
Clasificación del bloqueo de acuerdo con la cantidad de jugadores	62
Bloqueo ofensivo	62
Bloqueo defensivo	62
Apoyo	63
Penetración	63
Penetración interna	63
Penetración en formación de media luna	63
Penetración del 6	63
Penetración externa del 5	64
Penetración interna del 5	64
Penetración externa del 1	64
Penetración interna del 1	64
Táctica	64
Clasificación de la táctica	64
Táctica individual ofensiva	64
Del saque	64
De la formación de un ataque (Intención de los tres golpes)	65
Táctica individual defensiva	65
Táctica colectiva	66
Formaciones defensivas	66
Formación 3 - 3	66
Formación 3 - 1 - 2	66
Formación 3 - 2 - 1	66
Generalidades del reglamento de voleibol	66

Futbolito

Tiros de cabeza a portería	78
Importancia	78
Técnica de tiros de cabeza	78
Tipos de cabeceo a portería	78
Recomendaciones al ejecutar el tiro de cabeza	79
Ejercicios para perfeccionar el cabeceo	79
Pena máxima (penalty)	80
Condiciones para realizar un tiro penal	80
Situaciones más comunes que ameriten el cobro del tiro penal: Dentro del área penal	80
Recomendaciones para ejecutar penaltys	81
Ejercicios para perfeccionar el "tiro penal"	82
Jugadas del portero	83
Principios básicos de un portero	83
Recomendaciones para el portero	87
Jugadas ofensivas	87
Otras jugadas ofensivas	88
Formaciones defensivas	89
Juegos deportivo-recreativos	91
Reglamento de futbolito	93
Reglamento en gráficas	94

Kickingball

Kickingball	116
Posiciones defensivas de los 10 jugadores abridores	116
Duración del partido	116
Aplicación de la regla del nocaut (knock-out)	116
Orden de pateo	116
Zonas o áreas del campo de juego	117
Zona del lanzador	117
Zona del catcher	117
Zona de pateo	118
Zona de coaches:	118
Zona de dog-out	118
Zona del pateador prevenido	118
Análisis del juego	118
Reglamento de kickingball	120

Atletismo

Carrera de resistencia	128
Carrera de velocidad	128
Generalidades	128
Salida baja	129
Carrera con vallas	130
Pasaje de valla	130
Pruebas de campo	131
Salto largo	131
Salto alto	132
Lanzamiento de bala	135
Lanzamiento de jabalina	136
Lanzamiento de disco	137
Reglamento para el salto alto	138
Reglamento lanzamiento de jabalina	138
Reglamento para los lanzamientos	139

Gimnasia

Gimnasia artística masculina	142
Combinación a manos libres "A"	142
Combinación a manos libres "B"	143
Combinación a manos libres "C"	143
Combinación infantil a manos libres (masculino)	144
Salto handvolt (sobre plinto transversal, cuatro o más partes de plinto)	145
Juegos predeportivos (Gimnasia artística masculina)	145
Continuo de ruedas	145
Destrezas múltiples en relevo-carretillas	146
Relevo de paradas de manos en parejas	147
Relevo con destrezas variadas	147
Gimnasia artística femenina	148
Combinación a manos libres "A"	148
Combinación a manos libres "B"	148
Combinación a manos libres "C"	149
Combinación infantil a manos libres (femenina)	149
Salto handvolt (sobre plinto transversal, tres o más partes de plinto)	149
Juegos predeportivos (Gimnasia artística femenina)	150
Continuo de rueda	150

Continuo de pase atrás	150
Avance en parejas, con apoyo unipodal (Plancha facial)	150
Seguidillas de paradas de manos y desplazamiento	150

Gimnasia rítmica deportiva

Combinación infantil a manos libres (femenina) (Federación Venezolana de Gimnasia)	154
Combinación a manos libres: Parte I	154
Combinación a manos libres: Parte II	155
Distribución del valor en la ejecución de ejercicios a manos libres (según Mejías, 1982)	157
Cinta	157
Características de la cinta	158
Tomos o agarres de la cinta	158
Ejercicios con cinta	158
Faltas en ejercicios con cinta	163
Mazas	163
Características de las mazas	163
Formas de tomar la maza:	164
Ejercicios con mazas	164
Faltas en ejercicios con mazas	169
Código de puntuación en Gimnasia Rítmica	170
Aspectos importantes del juez árbitro	170
Generalidades de los ejercicios obligatorios	170
Generalidades de ejercicios libres	170
Juegos predeportivos Gimnasia Rítmica	171
1. Relevos con cinta (circunducción)	171
2. Combinación de cinta-maza: relevos	172
3. Pasando la maza, después de "ocho"	172
4. Destrezas individuales y cambio	173

Recreación

Fines de la educación física, el deporte y la recreación en Venezuela	176
Documentos legales donde se fundamentan estos fines	176
Paseos, excursiones y campamentos	176
Paseos	176
Excursiones	177
Campamentos	178
Planificación de un campamento	179
Orientación y señalización en ambientes naturales	188
Con la brújula	188
Con las estrellas (de noche)	188
Con el Sol (de día)	188
Señalización	188
Primeros auxilios	189
Importancia de los primeros auxilios	189
Principio básico en la aplicación de los auxilios	189
Botiquín	189
Aplicación de los primeros auxilios	190