

# **Educación Física**

## **Primero Básico**

# UNIDAD

Pág. No.

## **La Educación Física .....**

Historia de la Educación Física  
Historia de la Educación Física en Guatemala  
Ejercicios para estar en forma  
Razones de la Práctica del Ejercicio Físico  
Primeros Auxilios: Calambres Musculares.

## **La Salud .....**

Tablas de Medidas y Pesos.  
Tabla de Frecuencias o Pulsaciones Cardiacas.  
Higiene y Seguridad  
Alimentación.  
La Respiración.  
Posturas Corporales Correctas.  
La Recreación.  
Educación Física y Estética.  
Prácticas de natación.  
Primeros Auxilios: Esguinces.

## **Gimnasia Básica Natural.....**

Beneficios del Caminar  
Correr  
Importancia del Correr  
Saltar.  
Utilidad Física de Saltar  
Efectos Positivos del Lanzamiento.  
Figuras Nacionales en la Gimnasia.  
Educación física y estética.  
Primeros Auxilios: Heridas Expuestas.

# LA EDUCACIÓN FÍSICA

Algunos pensadores dicen que la educación física es:

-"El arte de desarrollar y perfeccionar el cuerpo mediante ejercicios en forma armónica, racional y disciplinaria".

-"La consecución de un alma sana en un cuerpo sano"

-"Es educar cuerpo alma y espíritu"

-"Tratado del perfeccionamiento del cuerpo"



La Educación Física se ocupa de la estimulación, el fortalecimiento y el desarrollo del componente físico, de hombres, mujeres, niños y niñas. Para ellos los maestros y maestras de educación física, dirigen, orientan, supervisan y evalúan los ejercicios que enseñan.

La Educación Física es la base para el dominio de cualquier deporte.

La Educación Física también se ocupa de la recreación y el bienestar, por ello es que, los maestros o las maestras en primaria se ponían a jugar con nosotros.

## HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La actividad física surge desde la prehistoria; fluye como necesidad física- natural del hombre por dominar el ambiente.

La búsqueda de adaptación a su medio, le permitió evolucionar y especializar aptitudes en la búsqueda de la satisfacción de sus necesidades, para ello tuvo que cazar, pescar, trepar en árboles y necesito caminar, correr, saltar, lanzar, otros.

La relación con animales de su entorno le permitio copiar y adaptar comportamientos físicos.

A sus aptitudes físicas se agregan vocaciones culturales, cualquiera puede recordar el correo por revelos, el juego de pelota que practicaban los mayas, asociar el lanzamiento de bala y de jabalina con la caza de animales, con piedra o lanzas, el uso de canoas, con pica o remos como medio de transporte.

Manifestaciones propiamente deportivas se localizan en la historia de los vikingos, egipcios, griegos, aztecas y romanos. 350 años AC. Los griegos practicaban por educación física la gimnasia para adquirir volumen, fuerza y resistencia corporal. Luego surgieron atletas, maestros entrenadores y estimuladores de los sentidos para desarrollar aptitudes deportivas.

Otro ejemplo fue la educación básica de los griegos espartacos y sus ejercicios físicos, la carrera el salto, la lucha, el lanzamiento de disco, y jabalina cuyo propósito era desarrollar fuerza y destreza. Así nacieron los estadios y gimnasios, el pugilismo, el circo romano y diversas competencias.

Los ejercicios fueron evolucionando y sistematizándose hasta constituirse como parte de la educación, al surgir la escolaridad.

En la edad media aparece la Educación Física con el nombre de calistenia, gimnasia y deportes.

Es en Alemania, Suecia, Francia, y otros países europeos donde se inicia un trabajo científico en el campo de la Educación Física.

**Ronojel ri salab'em keta'maxik pa ri eta'manik rech salab'em re b'aqilaj (Educación Física) pune man nim ub'anik, ktob'anik chech uk'iyisaxik le b'aqilaj xuquje' rech utz kchakunik, wa' we ri' jun echeb'al no'jib'al (herencia cultural) ya'om kanoq, rumal che ri najtij, ri qataq qanan xuquje' xka'n ri salab'em, ri etz'anen pa ri kik'aslemal**

## HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN GUATEMALA

Después de haberse desarrollado la Educación Física en otros países, es introducida en Guatemala como calistenia y ejercicios de orden cerrado con armas de madera. La calistenia comprende ejercicios destinados al desarrollo de fuerza muscular y belleza.

Durante el periodo de 1932 al 1944 los ejercicios de Educación Física eran aplicados a la milicia y a cargo de un negociado del deporte en el Ministerio de Educación Pública.

En 1944, al asumir la presidencia el doctor Juan José Arévalo, se introdujo a la Educación Física Nacional, el juego, ejercicios de orden cerrado, tácticas escolares y gimnasia. Esta temática se prolongo hasta 1977.

En 1975 se estructuraron programas propios para la Educación Física de Guatemala, con modalidades de juego como método de enseñanza de las actividades gimnásticas y deportivas. También se iniciaron los encuentros, los cuales ya integraron la Educación Física y la cultura.

De 1977 a 1980, se introduce la psicomotricidad como avance científico para la educación de la aptitud motriz, Sin embargo, La Educación Física como cualquier disciplina, continua desarrollándose.

### **Gimnasia Natural:**

La frase estar en forma debe traducirse en acción diaria es altamente tonificante e imprescindible para la mente, el cuerpo y el espíritu, la realización de una rutina gimnástica diaria. La armonización se logra cuando mente, voluntad y cuerpo se concentran en la ejecución de los ejercicios.

### **Respiración:**

De pie, en posición completamente vertical, columna recta, (posición preferiblemente al sol naciente) inspira profundo y suavemente hasta llenar el diafragma y el tórax en su máxima capacidad.

Al finalizar la inspiración, reten el aire lo más que puedas , concentra la atención procurando enviar el aire a la cabeza.

Después de retener el aire, exhálalo lentamente por la boca, hasta que por proceso natural del cuerpo exija nueva inspiración.

Este ejercicio al principio es recomendable hacerlo hasta por cinco veces, luego puedes extenderlo progresivamente según tu capacidad de práctica.

### **Salto Rítmico:**

Consiste en el relajamiento por flexión o soltura del cuerpo, salto intercalando piernas y concentración cardiaca.

### **Relajamiento por flexión:**

Antes de ponerse a saltar debe soltar todo el cuerpo, aflojar los músculos, flexionar los pies, primero el izquierdo, luego el derecho.

Flexionar las manos, dejando colgar los brazos, girar las manos para la izquierda, para la derecha, hacia abajo hacia, arriba.

Mover la cabeza, dando vueltas suaves y lentas para la izquierda, para la derecha moverla para delante y luego para atrás.

### **Salto intercalando piernas:**

Al final del relajamiento muscular por flexión se inicia el salto alternando las piernas, levantando bien las rodillas hasta que formen un ángulo recto con la parte inguinal.

En el momento de bajar la pierna derecha y subir la izquierda, procurar suspenderse en el aire por un momento.



Los saltos deben hacerse con tal seguridad que no provoquen sonidos al caer sobre el pié y procurar apoyarse sobre el talón.

Este ejercicio debe graduarse partiendo de tres minutos hasta veinte.

## **RAZONES DEL PORQUE HACER EJERCICIO**

- Produce mas oxigenación.
- Aumenta la resistencia.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Vigoriza la flexión articular.
- Desarrolla la concentración.
- Vigoriza los músculos.
- Fortalece la circulación.
- Fortalece los huesos.
- Aumenta la voluntad.

## **EDUCACIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS.**

### **Calambres Musculares:**

Es una contracción muscular dolorosa, de carácter involuntario y transitorio de un músculo o grupo de músculos.

Un espasmo puede producirse tanto en los músculos de fibra estriada como en los de fibra lisa. Cuando sucede en órganos internos es mas delicado.

Cuando sucede un calambre es necesario poner al compañero en un lugar adecuado y aplicar masaje y tracción en el músculo afectado. También se puede aplicar una pomada para activar la circulación. Los calambres musculares con regularidad son provocados por esfuerzos exagerados, baja temperatura, problemas de circulación, pérdida de algún líquido.

Las medias, Zapatos o cintas muy apretados pueden ser causa de un calambre. También se puede producir por la falta de calentamiento físico previo a realizar cualquier actividad deportiva.

## **LA SALUD**

La educación para la salud toma en cuenta la importancia y los beneficios de la alimentación, de las posturas corporales correctas, de la higiene, de las normas de seguridad y de la recreación, para el logro de un perfecto equilibrio funcional y armónico de todo el ser, lo que da por resultado lógico, belleza, armonía y salud.

La educación para la salud a la vez que se preocupa por el conocimiento y bienestar del cuerpo, también se ocupa de estimular el espíritu, utilizando para ello buenos hábitos alimenticios, higiénicos recreativos y de seguridad.

Para fortalecer el cuerpo y el espíritu, es necesario ser partícipes de las actividades de la Educación Física, como el caminar, correr, saltar y danzar en forma adecuada y correcta y además practicar algún deporte como el atletismo, el baloncesto, el fútbol y otros. Investigaciones que han hecho psicólogos, en la rama del deporte han demostrado que la práctica de deportes y del ejercicio a cualquier edad contribuye a la estabilidad mental y actitudinal que tener una percepción más positiva y real del mundo así como enfrentar con mayor entereza y buena voluntad las vicisitudes de la vida cotidiana.

La educación física en el campo de la salud también constituye un valioso recurso preventivo ya que la práctica del deporte y del ejercicio físico racionalmente aplicados y dosificados, contribuyen eficazmente en el desarrollo del cuerpo humano, así también en la prevención del envejecimiento por falta de ejercicio y práctica del deporte.

El ser humano es la mayor y más bella expresión de la naturaleza. El cuerpo revela una personalidad, una cultura y por extensión una sociedad.

El cuerpo humano es manifestación concreta del hombre y la mujer en su presencia en el mundo; sólo en él y por él se concretiza el ser en el mundo.

El cuerpo esta formado por pequeñísimas células de distintas clases, la asociación de estas da origen a tejidos, estos a su vez se agrupan para formar órganos y sistemas. Estos sistemas son: El nervioso, el circulatorio, el linfático, el digestivo, el respiratorio, el urinario, el óseo, el cartilaginoso, el reproductor y el muscular. Cada sistema comprende un conjunto de órganos, cada órgano realiza funciones específicas, como en el caso del corazón, pulmones, estómago, vejiga, hígado, glándulas, huesos, testículos y ovarios.

Además de los órganos de la visión, del gusto, del tacto, del oído, y del olfato, la piel se ha considerado en la actualidad como un órgano más entre los grandes defensores de esta catalogación se puede citar al doctor alemán HNNEMAN.

Es común que las consideraciones anteriores pasen desapercibidas por el ser humano y que la apreciación que tengas de su cuerpo sea como un todo. Pero esto no evita que los glóbulos blancos realicen su función fagocitósica, en defensa de la salud del cuerpo. Absolutamente cada componente del cuerpo, desde el más pequeño hasta el más grande está vivo y en movimiento puesto es ley en el universo, debe recordarse que todo movimiento emplea y genera energía.

La energía que cada parte del cuerpo libera o transforma necesita reponerla, por ello el humano realiza la actividad que le proporciona la recuperación de esta energía, entre otras, higienizarse, reposar, dormir, respirar, meditar, beber agua y comer.

La salud es el estado funcional perfecto del organismo del hombre y de la mujer. Este perfecto estado fisiológico crea una dulce satisfacción de bienestar.

Cuando no percibimos ninguna manifestación extraña en el organismo estamos sanos.

Por el contrario, la ruptura de la armonía en nuestro cuerpo, es señal de enfermedad.

Un cuerpo sano es ágil, hace ejercicios refleja armonía, gracia, belleza, vida, movimiento, energía, frescura, porte y juventud.

La salud puede perderse en cualquier momento, por causas muy diversas, por ello es necesario, que todos nos eduquemos para mantener la salud.

En educación física, la educación para la salud recomienda como elementos principales: Alimentación, Relajación, Higiene, Ejercicio, Recreación, Respiración, Seguridad.

## **HIGIENE Y SEGURIDAD**

La higiene presupone equilibrio del ser humano, produce bienestar, confianza y seguridad en sí mismo.

La higiene es factor importante de la vida y la personalidad. El enlace entre la salud, la vida, la higiene y la personalidad con el espíritu debe ser tal, que la falta de uno deriba en menoscabo de los otros.

Se llama higiene a las normas, medidas, y cuidados necesarios para mantener el equilibrio, además salud, belleza, armonía, expresión y gracia.

La practica de la higiene es necesaria para mantener el adecuado funcionamiento del organismo en los planos físico mental y emocional. La higiene forma parte de las medidas preventivas de enfermedades

### **La higiene en el plano físico:**



Requiere la ejecución de actividades de aseo corporal, tales como: baño diario, lavado diario de pies, lavado de dientes, limpieza de oídos, limpieza de uñas, lavado de cabello, lavado de ropa, limpieza de zapatos, arreglo, desodoración y belleza.



### **En el plano psíquico:**

La higiene se refiere a la aplicación de hábitos, tales como: el buen pensar, el buen hablar, el buen actuar, el buen oír.

Los pensamientos perjudiciales ocasionan desequilibrios en lo físico, psíquico y emocional en las otras personas y en sí mismo.

Pero la higiene y el bienestar no se limita al individuo, comprende a la sociedad también. El orden, la limpieza y la paz de una sociedad, van en beneficio de la colectividad y son el reflejo de higiene de sus habitantes.

La alimentación requiere la ingestión de sustancias naturales preferentemente vivas, como las semillas de los cereales, las legumbres verduras y frutas.

La higiene alimenticia involucra orden, disposición y disciplina; por esto es recomendable: lavarse las manos antes de comer, comer solamente tres veces al día, en horas establecidas. Evitar los antojitos callejeros. Masticar bien los alimentos, mínimo treinta y dos veces. Comer en estado armonioso, es decir no estando enojado, triste o preocupado.

No acostarse a dormir inmediatamente después de haber comido.

No fumar.

No hacer ningún ejercicio luego de comer.

No ingerir drogas.

Evitar las bebidas alcohólicas.

## **ALIMENTACIÓN**

El sistema digestivo tiene la específica función, de procesar los alimentos para el aprovechamiento de las sustancias que contiene y que estas se integren a las células, tejidos y órganos. El trabajo comienza en la boca, los componentes de esta, trituran, amasan, ensalivan y licúan los alimentos, degradándolos a nivel de deglutirlos.

Aquí inicia la incidencia de la educación física, recomendando que a cada bocado se le puede aplicar un mínimo de treinta y dos mordidas.

Lo anterior permite a la naturaleza química de la saliva que degrade en séptima parte los alimentos.

Los movimientos peristálticos del estómago trasladan el alimento al intestino delgado, en el duodeno recibe el líquido biliar y jugo pancreático preparándose así las sustancias para ser absorbidas en las siguientes partes del intestino. Después de separadas las sustancias que el organismo necesita, el intestino grueso retoma los líquidos digestivos y el agua. Al final desecha lo que el organismo no asimila.

Pero la digestión no es una función aislada, nada podría lograr el aparato digestivo, si el corazón y la sangre no proporcionan la desoxigenación y trasladan las sustancias nutritivas degradadas a todo el organismo.

Por otro lado los riñones limpian la sangre de sustancias inútiles para el cuerpo, filtrándola para que esta pueda cumplir con su función de distribuir las sustancia útiles.

Pero que significado tendría la alimentación sino existieran los huesos. El esqueleto es responsable de sostener el resto del cuerpo humano.

Luego las sustancias llegan a los sentidos del tacto, la vista, el oído, el cerebro y hasta los dientes que antes colaboraron en la digestión. A las glándulas sexuales van a dar las esencias de los alimentos digeridos; con ellas fabrican las semillas de la procreación.

Estas esencias son útiles en la formación de la semilla necesaria para la reproducción de la especie. Pero esto no es todo, hasta el pensamiento y las emociones necesitan de la energía proporcionada por la alimentación.

El análisis anterior sobre la digestión en su parte observable y sin mayor minuciosidad, lleva a una conclusión. La alimentación es decisiva para el mantenimiento del buen estado del organismo.

## LA RESPIRACIÓN:

Es la función que consiste en intercambiar el oxígeno de la sangre por medio de la inspiración y la expiración del aire. Existen dos formas respiratorias, una llamada instintiva y otra llamada consciente.

Los y las docentes de Educación Física nos enseñan a respirar afirmando:

Se requiere que el aire entre en cantidad suficiente hasta los últimos reductos y vértices pulmonares, con frecuencia rítmica, es necesario saber retener y expeler el aire de nuestro organismo.

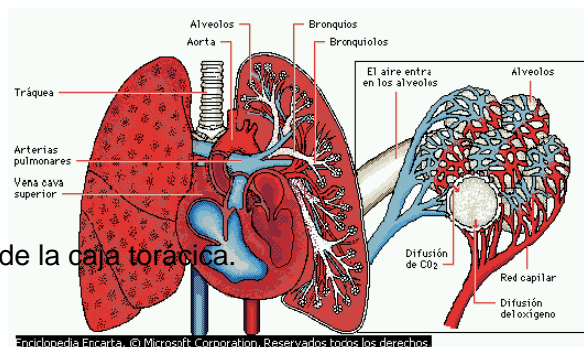
### Cuanto de aire respiramos:

El tomar un globo, respirar profundamente para inflarlo sin volver a respirar. Proporciona los siguientes beneficios:

Tonificación de los pulmones.

Desarrollo de los pulmones.

Ensanchamiento de la caja torácica.



Mas capacidad respiratoria.  
Mayor oxigenación sanguínea.  
Mayor oxigenación cerebral.

Es aconsejable evitar respirar por la boca ya que muchas enfermedades entran por la boca, la boca no ofrece ninguna protección en el acto respiratorio. Por lo que el órgano apropiado para la respiración es la nariz.

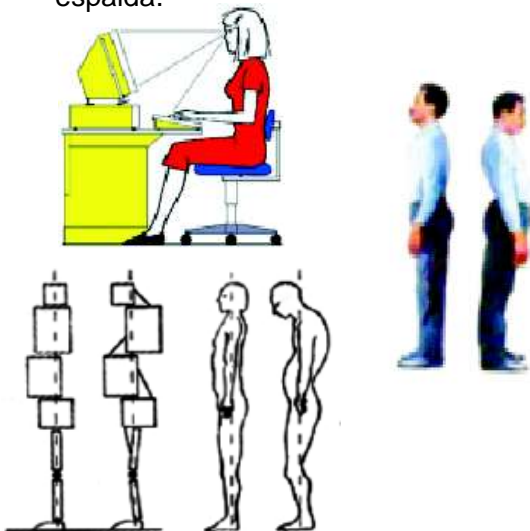
## POSTURAS CORPORALES CORRECTAS

El hombre y la mujer se diferencian del resto de los animales por la verticalidad en su postura física. Entre otras características propias del hombre, sobresalen las posturas corporales, la verticalidad de su cuerpo es uno de los antropinos especiales. El regimiento del hombre es algo natural que la antropomorfía ha estudiado durante varios años y sus informes lo han llevado a confirmar como característica propia del humano.

En todo momento es necesario revisar la postura, para verificar si la misma está correcta. Esta auto revisión permite detectar partes del cuerpo que están alteradas en su colocación natural.

Si no tiene ningún padecimiento óseo medular, el ser humano debe mantener su posición erguida, de lo contrario su forma antropológica sufre alteraciones y se deforma causando serios problemas, quizá no en el momento aunque se percibe el aviso a través del dolor, pero sí en la adultés y peor en la vejez.

De la misma forma que al estar de pie, al sentarse se debe mantener la verticalidad del tórax y la cabeza con respecto a las caderas para evitar deformación en la columna y la espalda.



Al acostarse, los distintos muebles que se han creado ofrecen comodidad, pero algunas veces pueden producir transformaciones antropomorfas, si no se usan adecuadamente o se abusa de ellos.

La postura correcta para dormir es la posición de cadáver, es decir de cubito dorsal, sin el uso de almohadas y sobre superficies rígidas.

Si la cama es muy suave causa deformaciones en el cuerpo.

Cuando se usa almohada muy exagerada causa trastornos, no solo en la respiración, sino en el descanso a parte que tiende a causar deformaciones. Otra postura aconsejable al dormir es la posición fetal, es decir de lado, con las piernas encogidas, mano derecha o

izquierda reposada sobre el muslo del mismo lado y la otra bajo la cara, en este caso puede usarse almohada no muy alta. Además de las posturas en reposo, también existen posturas adecuadas en la dinámica de caminar, el cuerpo debe permanecer erecto y los brazos moverse acompasadamente a los lados. No es aconsejable dejar caer los hombros ni caminar con las manos entre las bolsas de la vestimenta que se usa.

## RECREACIÓN:

Es otro componente para la salud física y mental. Es importante la organización de una caminata, u paseo, una excursión, visitas al campo y lugares alejados a la forma en que vivimos ya que contribuye al bienestar físico y mental, por lo que debemos aprovecharlos viviéndolos intensamente.

### El ejercicio:

La educación física para la salud consiste en lograr un armonioso equilibrio de nuestro cuerpo con todos sus órganos, sentidos, mente y voluntad. Para lo cual es indispensable practicar ejercicios de todo el cuerpo.



Los ejercicios que la educación para a la salud se refiere es a la movilidad y locomoción del organismo. Entre los movimientos que de damos a nuestro cuerpo están:

El movimiento de piernas, manos, cintura, pies, caderas, codos, hombros, rodillas, dedos, muñecas de las manos.

## EDUCACIÓN FÍSICA Y ESTETICA.

### La presentación personal.

Existe un refrán que dice como te ven te tratan y este refrán se cumple. Basta observar en todos los lugares como determinadas personas esquivan a los jóvenes y adultos que desarmonizan con las normas estéticas de al sociedad.

Es cuestión ética cuidar la presentación personal. Toda persona debe dedicar tiempo cada día para limpiar su cuerpo. Un cuerpo limpio refleja salud, pureza belleza, amor y vida.

Un cabello peinado y recortado adecuado, a la personalidad, limpio, causa impacto favorable en quién lo luce es necesario tener presente que el cabello es el marco de la cara. La ropa aún cuando los diseñadores de prendas de vestir condicionan el uso de estilos a la moda del momento, hay que tener cuidado al seleccionar la forma de vestir. La ropa transmite estética, armonía, formalidad y belleza.

La postura del cuerpo humano es vertical por naturaleza. Hay que saber pararse y andar con la frente en alto, dicen los abuelos. La verticalidad transmite rectitud, firmeza, elegancia, limpieza, afecto, energía, dinamismo, deseo de perfección, salud y vida.

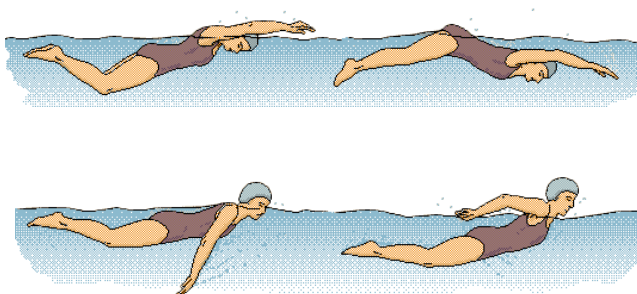
## PRACTICAS DE NATACIÓN

La natación es conocida como uno de los deportes más completos que existen.

Al contacto con el agua las células del cuerpo se refrescan y tonifican; los nervios se relajan. La presión del agua estimula la circulación y la respiraciones hace más intensa.

Sumergirse en el agua es establecer contacto con otro medio de vida. El dejarse caer gradualmente sobre el agua provoca relajamiento se libera del estrés, del cansancio y de la irritación.

Al nadar se ponen en movimiento los brazos, las manos, las piernas, los pies, la cabeza, el



La locomoción en el agua exige una respiración dinámica, rítmica, profunda, está ocasiona mayor oxigenación en los pulmones y por ende en todas la células del cuerpo.

La práctica d la natación provoca fortaleza muscular, ayuda a quemar grasa y compacta la fibra muscular proporcionando una figura más esbelta y vitalizada.

Los estilos de natación que pueden practicarse son cuatro: libre o (crol), dorso, pecho y mariposa. El estilo libre es el más popularizado. Para practicar y dominar un estilo hay que seleccionar el que más agrade.

En el estilo libre, la respiración y el movimiento de brazos, piernas, y pies obedecen a una sincronía matemática y física.

El cuerpo se coloca boca abajo, en su movimiento los brazos describen alternativamente un circulo en el aire y en el agua. Los pies alternativamente patean el agua con ritmo corto y fuerte, mientras las piernas se mueven en forma de tijereta. La

cabeza en verticalidad al cuerpo, se mueve rítmicamente a uno de los lados, hasta sacar la mitad de la cara lo suficiente para respirar.

Cuando se crea necesario se consultas con el profesor de la asignatura para supervisar estas practicas y ayude a corregir el estilo.

## PRIMEROS AUXILIOS.

### Esguinces.

Es una tensión violenta o rotura de ligamentos o de las fibras musculares próximas a una articulación. (ligamentos, cordones, nervios que ligan a los huesos y las articulaciones)

Cuando sucedan estos accidentes hay que asistir al compañero, cambiarle de lugar, alzar la parte afectada, colocar un apósito compresivo usando pomada o gel y referirlo al médico. Puede hacerse aplicación de una contención elástica rígida, si hay hinchazón se puede colocar compresivos fríos.

Este tipo de tensiones es provocado por golpes, patadas o choques y rebotes que regularmente afectan a los pies, rodillas y columna vertebral.

tórax, la cintura y los músculos.



## GIMNASIA BASICA NATURAL

### (Educación del Movimiento)

#### Gimnasia:

Es el arte que consiste en desarrollar flexibilizar y fortalecer el cuerpo mediante ejercicios físicos.

La Educación Física, considera que todos los ejercicios naturales en hombres y mujeres forman parte de la gimnasia natural, entre ellos podemos encontrar: Caminar, Correr, Saltar, Lanzar.

El caminar Es una gimnasia natural que hombres y mujeres en las grandes urbes de los países están sustituyendo por automotores, trenes, ascensores, escaleras eléctricas, etc., todos estos acortadores de distancia constituyen un maleficio para la salud.

En beneficio de nuestra salud y bienestar físico, el andar por las calles, desplazarse a pie durante el día de un lugar a otro, de la casa al centro educativo, a la biblioteca, donde la novia o el novio, a la cancha de juego o cumplir el encargo de mamá o papá constituyen un beneficio incalculable.

## **Beneficios del Caminar:**

De la misma forma que otras criaturas de la naturaleza están dotadas de órganos específicos para la locomoción, el hombre posee sus piernas para hacerlo.

Cualquier otra criatura de la naturaleza usa sus órganos de locomoción, desde que aprende o se ve necesitado a usarlos, hasta que muere.

Dado el desarrollo tecnológico, el hombre ha creado extensiones de sus piernas para reducir el espacio y acortar las distancias. Hoy usa la bicicleta, la moto, el auto, el camión, el bus, el avión, el barco, y hasta el trasbordador espacial.

De ninguna manera se debe estar en contra el progreso, pero sí en contra de la dependencia que el hombre ha creado por los medios de transporte. Debido a esa dependencia el hombre usa muy poco sus piernas, es decir, casi no camina y su sedentariedad va en aumento cada día.

Pueden haber muchas justificaciones como estas: la urbanización se aleja cada vez mas del centro de las ciudades, la concentración de los bienes y servicios sociales también permanecen aquí. La bolsa, el comercio y las jerarquías políticas, de la manera se concentran en la capital.

El caminar produce beneficios en muchos componentes de la estructura humana. Con la caminata se beneficia todo el organismo, principalmente: la circulación, la respiración, el sistema nervioso, el sistema muscular, el sistema digestivo, el sistema articular, el sistema óseo.

La caminata debe hacerse con paso medido, la cabeza erguida, los hombros en posición normal, el plexo relajado y los pies controlando el paso en el suelo alternativamente y sin interrupción. Cuando un pié va adelante, el brazo abierto va al frente, es decir pié y brazo cruzados.

Encada paso el pie que avanza debe tomar contacto con el suelo, antes de que el otro pie haya despegado del mismo.

Durante el período, cada paso en el que el pie este sobre el piso, la pierna tiene que estar estirada, sin mucha flexión en la rodilla, por lo menos un instante, al pasar la pierna que avanza, la otra debe permanecer recta en posición vertical.

El paso en el camino no debe ser muy rápido ni muy lento, pero sí con agilidad, energía y ritmo.

La caminata es ideal para toda edad; con ella se ejercita y estimula más del 50% de los músculos del cuerpo.

El efecto de caminar provoca sensación de energía, salud, vida, vitalidad por ello se hace necesario establecer disciplina y practicar la caminata con regularidad o a diario.



El caminar produce beneficios psicobiológicos, si el practicante lo hace con conciencia, es decir, si esta caminando, que camine, camine y camine, pero que no piense en nada, mas que en lo que está haciendo.

Al caminar se puede agregar ejercicios de respiración. Entre otras técnicas puede emplearse la siguiente:

En el momento de respirar, se trata de contar mentalmente de uno a siete, tratando de dar un paso por número, es decir siete pasos durante la inspiración. Se retiene el aire durante siete pasos y luego se expira contando hasta siete, dando también siete pasos.

Después de este ciclo se camina o se avanza varios pasos y luego se inicia otro ciclo, así como el descrito.

## **CORRER:**

Se define como caminar con velocidad; forma parte de la gimnasia natural básica.

Es el segundo ejercicio que los niños hacen con sus piernas.

La carrera fortalece el sistema cardiovascular, ocasiona relajamiento de la tensión, estimula la circulación, afirma los músculos reduce el exceso de grasa, contornea y vitaliza el cuerpo.

## **IMPORTANCIA DEL CORRER:**

El correr debe formar parte de las actividades de los y las estudiantes o de cualquier persona en general. Los beneficios se obtienen si se cumplen con el proceso natural de su ejecución. La carrera se inicia con técnicas de calentamiento; Este inicia con técnicas de calentamiento.

El calentamiento inicia con respiraciones lentas y profundas, su objetivo el lograr la máxima oxigenación del organismo.

A la respiración sigue el giro de manos, brazos, pies, piernas, tronco, cabeza y cuello.





Después de contornear, sigue el estiramiento de distintas partes del cuerpo, piernas brazos, músculos, del a espalda, talones, muslos, etc.

También de pie con las piernas separadas, es necesario flexionar las rodillas y hacer unas cuantas sentadillas.

Después de los ejercicios previos de calentamiento o periodo gimnástico, se inicia el trote en forma rítmica, cuidando marcar siempre el mismo paso.

La postura recomendable es inclinar el tronco un poco hacia adelante.

Los brazos moviéndose alternativamente, en forma encogida, las piernas levantadas hacia adelante, la cabeza levantada hacia el frente y la respiración lenta y profunda.

El paso y la distancia son decisión de quien corre y de sus objetivos y metas.

El correr no requiere exceder sus capacidades físicas; elevar sus pulsaciones a 150 veces por minuto, es un indicador de energía sin peligro al exceso.

## **Saltar:**

Es un ejercicio físico natural que consiste en impulsarse con las piernas, levantándose de una superficie para regresar a ella o caer en otro lugar.

## **Utilidad Física de Saltar:**

La federación Internacional de Atletismo Amateur, clasifica el salto en: Salto de altura, Salto con Garrocha, Salto de longitud, y salto triple.

Con respecto a la utilidad que al saltar proporciona al que lo practica, sus efectos se manifiestan en los aspectos físico, emocional y social ya que si uno de estos tres aspectos se descuidan la estructura se desmorona. Por ejemplo:

**La función fisiológica del atleta se vera afectada si el stress actúa en cualquier punto de la estructura humana; entre otros cambios físicos produce:**

- .. Coagulación Sanguínea
- .. Mayor secreción glandular.

- .. Suspensión parasimpática.
- .. Aumento de azúcar en la sangre.

**Los beneficios que se adquieren al saltar son consecuencia del trabajo de entrenamiento preparatorio para el salto, entre otros:**

- .. Aumenta el nivel del estado general.
- .. Aumenta la captación del oxígeno.
- .. Aumenta la capacidad de fluido de sangre en venas y arterias.
- .. Mejora los procesos aeróbicos.
- .. Aumenta la capilarización de los músculos que trabajan.
- .. Se refuerza la energía del corazón.
- .. Aumenta el pulso del oxígeno
- .. Mejoran las capacidades para rechazar materiales de desecho.
- .. Aumenta la velocidad.
- .. Aumenta la resistencia muscular.
- .. Aumenta la fuerza muscular.

**Con carácter específico sobre los músculos que actúan al saltar los beneficios se manifiestan por el aumento de:**

- .. Resistencia de rodillas.
- .. Resistencia de tobillos.
- .. Resistencia del talón de Aquiles.
- .. Contracción de los músculos.
- .. Resistencia de las caderas.
- .. Elasticidad de las pelvis.
- Contracción del tendón del talón.
- .. Regiones del gastrocnemio.
- .. Reflejos de extensión y contracción muscular.
- .. Acción activa del pie.
- .. Transferencia de impulsos.
- .. Volumen en 20% de su sangre.

Durante los piques se logra:

- .. Máximo aumento en velocidad y coordinación.
- .. Incremento de eficiencia en unidades motoras.
- .. Desarrollo de potencia general.
- .. Pequeño aumento de reserva alcalina.
- .. Mínimo aumento del tamaño del corazón sin ningún efecto.
- .. Capilarización escasa.

**LANZAR:**

En el lanzamiento son los brazos y las manos quienes hacen el máximo esfuerzo. En la vida natural no hace falta el momento en el cual se haga necesario usar el lanzamiento.

## **EFFECTOS POSITIVOS DEL LANZAMIENTO:**

El lanzamiento es una prueba de atletismo en ella se persigue proyectar lo mas lejos posible, objetos determinados en el atletismo.

Dentro del atletismo el lanzamiento se ejecuta con bala, disco, matillo, y jabalina.

Los beneficios que un atleta obtiene, al dedicarse a la práctica de este deporte en cualquiera de las especialidades, son muchas. La participación en un evento de lanzamiento, requiere que el concursante desarrolle toda una preparación física y este entrenamiento aporta mejoras en su complejidad, tales como:

- .. Mayor capilarización en el músculo que trabaja.
- .. Aumento de miofibrillas.
- .. Mayor captación de oxígeno.
- .. Mayor fluido sanguíneo en venas y arterias.
- .. Sincronía en movimiento de brazos y piernas.
- ♦ Mayor energía del corazón.
- .. Mayor impulso de oxígeno.
- .. Mejora velocidad y energía.
- .. Resistencia general de cuerpo.
- .. Resistencia muscular.
- .. Capacidad vital de los pulmones.
- .. Cuenca capilar de os vasos locales.



**Específicamente en el lanzamiento los beneficios que se obtienen son:**

- .. El entrenamiento para fuerza y técnica.

- .. Mejora mucho la capacidad del atleta para lanzar la bala.
- .. Aumento del momento de fuerza. De bisagra y pirámide.
- .. Desarrollo del par motor o momento de torsión del tórax.
- .. Equilibrio en la mano para lanzar objetos.
- .. Mejoramiento en la rotación de caderas y hombros.
- .. Favorecimiento en la torsión de músculos dorsales y abdominales.
- .. Mejor utilidad de todos los músculos pectorales y deltoides anteriores.
- .. Mejora del movimiento de acción de la muñeca.

## **Figuras Nacionales en la Gimnasia.**

### **Luisa Fernanda Portocarrero:**

Es considerada como una de las mejores deportistas de Guatemala y de Latinoamérica en la rama de la gimnasia.

Hizo estudios de gimnasia en un colegio espacial para deportistas en Canadá en donde con mucha dedicación y entusiasmo realizo sus estudios y entrenamientos que le dieron la consistencia cognoscitiva, física, social y espiritual, necesaria para el logro de los triunfos alcanzados a nivel nacional e internacional.

Entre los campeonatos internacionales de gimnasia en los que ha participado están, el haber logrado el Subcampeonato panamericano a nivel infantil en 1988; tercer lugar medalla de bronce en los juegos panamericanos en la Habana Cuba 1991; subcampeonato de Canadá 1991. En las olimpiadas de Barcelona 1992, compitiendo con mas de 200 gimnastas de muchos países del mundo, después de participar en pruebas de viga, en potro, en barras en piso, Luisa Fernanda Ocupo el honroso puesto 18 y por consiguiente la mejor gimnasta de Latinoamérica.

## **EDUCACIÓN FISICA Y ESTÉTICA.**

### **El cuidado de la Figura**

Parquedad en el ejercicio muscular y excesiva ingestión de calorías son causa principal y decisiva en la obesidad, en caso de organismos normales.

Cuesta reconocer que la obesidad se origina por descuidos en la mesa durante las comidas y la omisión en el ejercicio diario.

Toda persona es responsable de estudiar su dieta alimenticia y averiguar la perdida de la figura. Ninguno tendrá este problema si practica su rutina gimnástica diaria y controla la cantidad suficiente de calorías.

Cada uno es responsable de chequear frecuentemente el aumento o disminución de su expresión corporal; no cuesta mucho determinar como la ropa se hace grande o se va quedando pequeña, ante las variaciones físicas del cuerpo.

La siguiente tabla proporciona gran ayuda en el control del peso y la talla; es aconsejable tenerla a la mano para saber cuando la figura esta a punto de perderse.

La práctica diaria de los ejercicios siguientes ayuda a la conservación y cuidado de la figura.

### **Ejercicios Corporales Diarios.**

El mantenimiento en forma requiere emplear varios minutos al día para dedicarlos en beneficio de la salud.

A continuación se presentan una línea de ejercicios que pueden formar parte de la rutina gimnástica para mantener la salud energía y resistencia.

#### **Primero:**

Ejercicios de calentamiento; un trote suave por el rededor de la habitación, corredor, patio o pista.

#### **Segundo:**

Sobre el trote suave cambiar de ritmo acelerando y desacelerando.

#### **Tercero:**

Luego de trotar, acelerar y desacelerar la carrera, ejecutar unas cuantas despechadas acompañadas de estiramientos y flexiones.

#### **Cuarto:**

Practicas de salto rígido, sobre las puntas de los pies y saltos con flexiones de piernas y finalizar con contorciones de cintura, cuello, brazos y pies para aflojar los músculos. De preferencia al aire libre, para favorecer la toma del oxígeno.

### **Propuesta de Ejercicios Para Estar en Forma.**

#### **Caminatas Campestres:**

Gracias al desarrollo tecnológico y “a la ley del menor esfuerzo” el humano se ha olvidado de caminar y con mayor razón las personas que viven en áreas urbanas.

Muchas personas actualmente practican una rutina como la siguiente: De la cama a la silla del comedor, del comedor al auto o autobús, del autobús al escritorio, del escritorio a la mesa del restaurante donde almuerza, de éste al escritorio, del escritorio al auto o autobús, de regreso a la casa a la mesa, al sillón de la sala frente al televisor y finalmente a la cama nuevamente.

Relativamente lo que algunas personas caminan hoy, es poco. Sus músculos no tienen la oportunidad de ejercitarse, su corazón no se ejercita mas que por las emociones fuertes o miedos, regularmente ocasionados por las películas y noticias del momento.

Es tiempo de detenerse a reflexionar si se es uno de ellos y pensar un poco en sí mismo, en sus pulmones, corazón circulación, vientre, músculos, tendones, meniscos, articulaciones, en fin, en todos los componentes instintivos, motores psíquicos, emocionales y psicomotrices.

Una auto evaluación consciente, proporciona la información necesaria para emprender una nueva rutina gimnástica o en reforzar ola que ya existe.



El día domingo se supone que es liberado de obligaciones laborales o de estudio, se dice que se supone, porque ni en ese día se dedican así mismo, puede planificarse y ejercitarse actitudes para ejercitar el cuerpo, descansar la mente, oxigenar los pulmones, estimular la circulación, flexionar las articulaciones, desarrollar el equilibrio y agilizar la tensión muscular.

Todos los beneficios antes descritos se obtiene al practicar las caminatas, mejor si es campo traviesa, excursiones al volcán, conocimiento de los municipios donde se vive.

El ejercicio de caminar debe hacerse con cierto ritmo, sin desmayar el paso. A paso rítmico, trote suave, por bajadas, subidas, pendientes pronunciadas, bordes, moviendo los brazos con agilidad, acompasando la respiración y flexionando las manos cuando exista oportunidad.

Ri b'inem are wa' ri jun salab'em ri uk'a'tal wi loq are taq kk'iyik jun, wa' we jun salab'em ri', kkwinik kuk'am loq utz taq jastaq chech ri b'aqilaj xuquje' chech ri chomanik, kkwinik kuwok tob'anem chkixo'l taq ri achi'l xuquje' chkixo'l taq ri uwok ja. Le b'inem, le elemb'ik pa jun taq k'olib'al chik pune' xa naqaj chech ri komon jawje' k'o wi jun, kuk'am loq nima'q taq utzilal ri man kb'an taj kwinem chech rajilaxik, xa k'u ne' are man kqaya' taj upatan. Sib'alaj k'o kqab'ano ke'cha' sib'alaj winaq, are k'u, wa' we ri' man kkwin taj chech uqatexik we uj kqaj kqab'ano ri jastaq, chi kqarik wi ri' ri ub'anik we kqatzukuj, utz ne' we aq'ab'il, are ne' we pa taq ri k'isb'al taq q'ij rech ri job' q'ij rech chak (fines de semana), ruk' wa' we ri' no'jimal wa' kqil ri utzilal kuk'amloq chqe.

## PRIMEROS AUXILIOS.

### Heridas Expuestas:

Se le denomina así a las lesiones externas traumáticas en la piel, con pérdida sanguínea.

Por la diversidad de heridas que puede sufrir él y la estudiante de Educación Física, puede partirse por determinar el tipo de herida: si es débil basta con limpiarla con agua y jabón o con agua oxigenada, colocar una gasa y untar algún cicatrizante. Cuando es muy profunda y grave se debe trasladar al paciente y consultar a un médico.



Las heridas pueden ser provocadas por diversos objetos tales como: Uso de metales, restos de vidrios, objetos punzantes

# UNIDAD

Atletismo .....  
Historia del Atletismo  
La marcha y la Carrera  
Carreras de Velocidad  
Vallas  
Carreras de Medio Fondo  
Carreras de Fondo  
Carreras de Relevos  
Carreras de Obstáculos  
El Salto  
El Lanzamiento  
Figuras Nacionales en el Atletismo  
Educación Física y Estética: Higiene Personal  
Ejercicios con Utensilios Caseros  
Primeros Auxilios: Insolación



# ATLETISMO

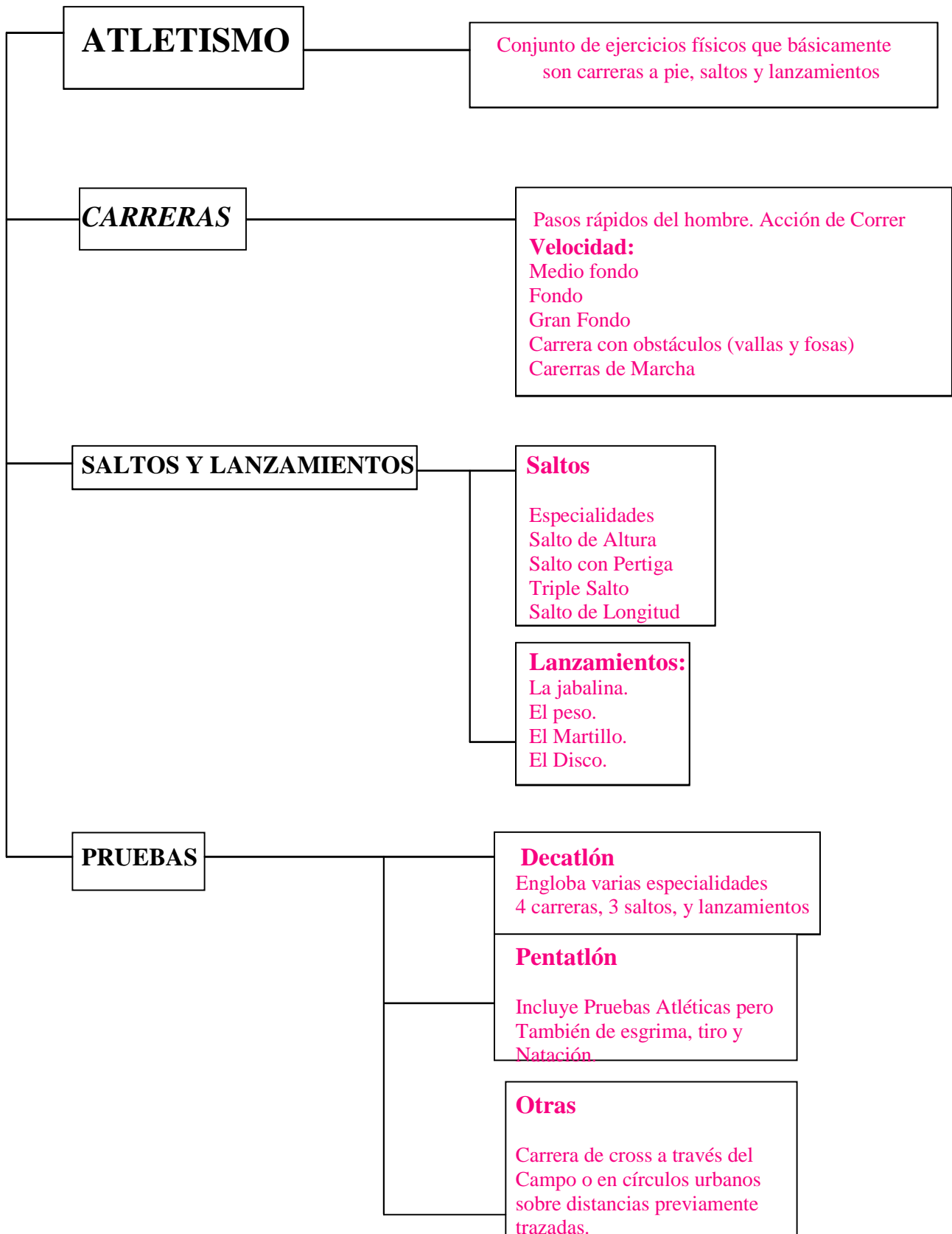
Etimológicamente se deriva de la palabra griega Athon, que significa competencia, lucha, combate, por lo que el atletismo puede comprenderse como competencia y atleta al individuo que compete.

## HISTORIA DE ATLETISMO

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas fueron los juegos olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776 a.C. Durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. En el año 394 d.C., el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo. Restauradas en Gran Bretaña alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868).

El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto durante las dos guerras mundiales. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (International Amateur Athletic Federation, IAAF). Con sede central en Londres, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.





## LA MARCHA Y LA CARRERA.

Las pruebas de marcha se corren normalmente sobre distancias que oscilan entre 1.500 m y 50 km (las principales son las de 5, 10, 20 y 50 km) y son especialmente populares en Europa y Estados Unidos. La regla principal de este tipo de carreras es que el talón del pie delantero debe permanecer en contacto con el suelo hasta que la puntera del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo. La regla está diseñada para evitar que los participantes corran.

La carrera también es una prueba de velocidad, lo característico es que puede suspenderse en el aire mientras se cambia de pie para avanzar.

Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista es de 400 m, tiene forma ovalada, con dos rectas y dos curvas. La mayoría de los lanzamientos y saltos (denominadas pruebas de campo) tienen lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo. Hay disciplinas especiales, como el decatlón (exclusivamente masculina), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptalón (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.

## CARRERAS DE VELOCIDAD

Las carreras más cortas son las denominadas de velocidad. En pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 metros. Al aire libre, sobre 100, 200 y 400 metros. En este tipo de pruebas, el atleta se agacha en la línea de salida y, tras ser dado el pistoletazo de inicio por un juez de salida, se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad posible hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida. Los corredores alcanzan la tracción inicial situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico, llamados tacos de salida o estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida. Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprenden una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados.



Los corredores pueden usar diversas estrategias durante las carreras. En una carrera de 400 m, por ejemplo, el corredor puede correr a la velocidad máxima durante los primeros 200 m, relajarse en alguna medida durante los siguientes 150 m, para finalizar de nuevo con otro golpe de velocidad punta en los 50 m finales. Otros corredores prefieren correr 200 o 300 m a la máxima velocidad y luego intentar resistir el resto de la carrera. Cuando el corredor aminora la marcha, lo hace para conservar energía, que utilizará en el momento en que efectúe de nuevo un esfuerzo máximo.

## VALLAS

Las pruebas de vallas son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de diez obstáculos de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas. Las pruebas de vallas al aire libre más populares, para hombres y mujeres, son los 110 m vallas (que se corren con las denominadas vallas altas), los 400 m vallas (con vallas intermedias) y los 200 m vallas (con vallas bajas). En los campeonatos nacionales en pista cubierta se suelen correr los 60 m vallas. Las vallas altas miden 107 cm de altura, las intermedias 91 y las bajas 76.

En todas las distancias, hasta los 110 m inclusive, la primera valla está a 13,72 m de la línea de salida

y el resto de las vallas están separadas 9,14 m; la distancia desde la última valla hasta la meta es 14,02 metros. En distancias superiores a 110 m pero que no exceden de 200, la primera valla está a 18 m de la salida y el resto están separadas 18 metros. En los 400 m, la primera valla está a 45 m y el resto están separadas 35 m, quedando 43 m desde la última valla hasta la meta.



En la prueba femenina de 110 m vallas, la primera está a 13 m de la salida y la separación entre ellas es de 8,5 m, quedando 10,5 m desde la última valla hasta la meta.

Una buena forma de saltar vallas consiste en saltar desde lejos y salvar las barreras suavemente sin romper el ritmo de la zancada. La primera pierna que pasa la valla vuelve a la pista de forma rápida; la otra pierna, mientras tanto, supera la valla casi en ángulo recto con respecto al cuerpo.

Una gran velocidad, flexibilidad y coordinación, tener éxito.

son los elementos más importantes para

## **CARRERAS DE MEDIO FONDO**

Las carreras que cubren entre 600 y 3.000 m se conocen como carreras de medio fondo o media distancia. Las más populares son las de 800 m, 1.500 m y 3.000 metros. Aunque no es una modalidad olímpica ni se disputa en los Campeonatos del Mundo, otra carrera que se mantiene en el calendario atlético es la carrera de la milla, de las que existen algunas famosas por el nombre de la ciudad donde se celebran. La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por debajo de los 3m 50 segundos. El primer corredor que logró bajar de cuatro minutos fue el inglés Roger Bannister, que en 1954 lo hizo en 3m 59,4 segundos.

Los mediofondistas deben regular su velocidad cuidadosamente para evitar quedarse exhaustos; algunos cambian de ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo toda la prueba.

El corredor finlandés Paavo Nurmi, que ganó una medalla de oro en la prueba de 1.500 m, en los Juegos Olímpicos de 1924, llevaba un cronómetro durante las carreras para comprobar su marcha. La forma de correr más apropiada para las carreras de media distancia difiere de la utilizada en las carreras de velocidad. La acción de rodillas es mucho menos pronunciada, la zancada es más corta y el ángulo hacia adelante del cuerpo es menos acusado.

## **CARRERAS DE FONDO**

Las carreras cuya distancia es superior a los 3.000 m se denominan pruebas de fondo o larga distancia. Estas carreras son muy populares en Europa, donde se celebran con frecuencia carreras de 5.000 y 10.000 metros. El estilo utilizado por los fondistas evita cualquier exceso en los movimientos; la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de velocidad o media distancia.

Entre las carreras de fondo más agotadoras están las de cross y la de maratón. A diferencia de otras carreras de larga distancia, que se corren sobre pistas de composición variada, las de a campo traviesa o cross se disputan en escenarios naturales, generalmente accidentados. Debido a la variedad de condiciones y lugares en que tienen lugar, resulta difícil homologar récords en este tipo de carreras. Las carreras de maratón se corren normalmente sobre pisos pavimentados en circuitos urbanos. Los corredores de ambas disciplinas deben aprender a ascender desniveles con zancadas cortas y eficientes y a descender con rapidez sin agitarse ni descontrolar el paso y ritmos adecuados. Es esencial un paso uniforme y mantenido.

Las carreras de a campo traviesa exceden normalmente de 14,5 kilómetros. La distancia de la prueba de maratón es de 42,195 kilómetros. La carrera de maratón se convirtió en un acontecimiento popular a partir de la década de 1970, celebrándose carreras en numerosas ciudades del mundo, como Boston, Nueva York, Chicago, Londres, Seúl y Madrid, entre otras.

## **CARRERAS DE RELEVOS**

Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo, y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera. El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona determinada de 18 m de largo. En las carreras de relevos de 400 m (cada uno de los cuatro atletas cubre 100 m, por lo que se denomina 4x100) y 800 m (4x200), el testigo pasa del corredor que lo entrega al que lo recibe cuando este último ya ha comenzado a correr, continuando el receptor la carrera. En carreras más largas, debido a la fatiga acumulada, el corredor que recibe el testigo muchas veces mira hacia atrás para recogerlo. En condiciones ideales, tanto el corredor que entrega el testigo como el que lo recibe, deben ir a la máxima velocidad y separados unos 2 m al efectuar el relevo del testigo. En estas pruebas, los miembros de los equipos que intervienen corren por una zona de la pista; para completar cada relevo el corredor debe entrar en la llamada zona de traspaso, que permite al receptor del testigo iniciar su carrera.

## **CARRERAS DE OBSTÁCULOS**

La principal carrera de obstáculos cubre una distancia de 3.000 m, jalonada de vallas, una ría y otros obstáculos.

### **¿CÓMO SABER LA VELOCIDAD MÁXIMA DE LA CARRERA?**

Mediante la siguiente fórmula se logra calcular la velocidad:

**S** es igual al espacio que corrió, esto se divide en T

**T** es el tiempo que tardaste en recorrerlo.

**V** es la velocidad que logro.

Analicemos en tiempo de Juan. El recorrió 10 metros en 5 segundos. Se aplica la fórmula y su resultado es:

Quiere decir que la velocidad que julio logró es **2 mts/seg.**

## **EL SALTO**

En Competencias, es un deporte que requiere precisión en su ejecución, se desarrolla en cuatro momentos, preparación, impulso, suspensión y descenso.

## **EL LANZAMIENTO**

Es una prueba de atletismo, en ella se persigue proyectar lo mas lejos posible, objetos determinados en el atletismo.

Dentro del atletismo el lanzamiento se ejecuta con bala, disco, martillo y jabalina.

## **FIGURAS NACIONALES EN EL ATLETISMO.**

### **Teodoro Palacios Flores.**

Es uno de los mejores deportistas de Guatemala, Centroamérica y el caribe, de Norteamérica y América del sur, en la rama del atletismo y en las especialidades de la velocidad, salto alto y salto largo.

Nació en Livingston, municipio del departamento de Izabal. Como atleta gana varias competencias en carreras de velocidad y salto largo, pero fue en salto alto donde llego a ser el mejor.

En el área centroamericana, en los seis campeonatos, que participo siempre gano la medalla de oro.

En abril de 1957, se coronó campeón del norte Centroamérica y el caribe.

En los juegos centroamericanos y del caribe en el año 1962 en Kingston Jamaica, en San Juan Puerto Rico en el año 1966; y en Panamá, obtuvo en estas tres competencias medalla de oro.

En los juegos panamericanos, que se realizaron en los años 1959 en Caracas Venezuela y en 1963 en Sao Pablo Brasil, con la participación de países de toda América, obtuvo en cada campeonato, medalla de oro.

En los años 1963 en Santiago de Chile y en 1964 en los juegos del campeonato iberoamericano obtuvo en cada una de ellas medalla de oro. Como justo homenaje a su brillante carrera deportiva, el gimnasio nacional en la ciudad de los deportes, lleva su nombre.

El nombre completo del deportista que le a dado triunfos a Guatemala y que es considerado como uno de los mejores en el mundo es Doroteo Guamuch Flores, nació en Mixco. Departamento de Guatemala.

Campeón nacional, centroamericano. Panamericano, olímpico y mundial. Entre los años 1940 y 1950 ganó varios campeonatos en el ámbito nacional, campeón centroamericano en las carreras de 21 y 42 kilómetros. Campeón panamericano en dos ocasiones. Campeón olímpico en el año 1946 en Barranquilla Colombia, en la carrera de 42 kilómetros. Campeón mundial en la maratón de 42 kilómetros, realizada en Boston, Estados Unidos de Norteamérica.

En reconocimiento a su esfuerzo y calidad deportiva el estadio nacional de fútbol lleva su nombre y además fue honrado con la "Orden del Quetzal".

## **EDUCACIÓN FÍSICA Y ESTÉTICA**

### **Higiene Personal.**

El contacto físico con todos los componentes de la vida contemporánea, no solo ocasiona el gasto de energías, físicas y mentales sino también ensucia el cuerpo.

El humo que desprenden los vehículos motorizados, el polvo, la basura ambiental y el contacto del cuerpo con diversos objetos, muebles, herramientas, máquinas y demás utensilios de uso personal ocasionan que el cuerpo se ensucie.

Del cuerpo se ensucian las manos, el pelo, la piel, los pies, los dientes al comer y los pulmones al respirar aire contaminado y humo de cigarrillos. A parte que el movimiento provoca transpiración y sudoración que al secarse en la piel forma una capa de suciedad.

La higiene personal exige limpieza total y diaria del cuerpo, el pelo, las uñas de las manos, uñas de los pies y los dientes luego de cada comida. Es recomendable también tomar un hisopo con aceite para limpiarse con todo cuidado los oídos.

Si no es necesario mantener las uñas largas, es bueno recortarlas periódicamente para evitar que estas acumulen suciedad, causen mal aspecto o se rompan y causen dolores innecesarios.

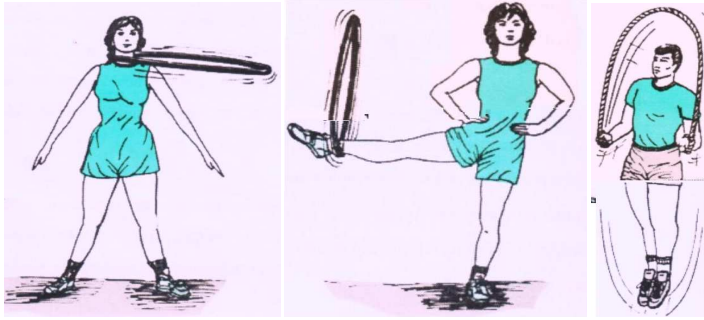
## **EJERCICIOS CON UTENSILIOS CASEROS**

El hacer ejercicio no necesariamente implica contar con el equipo y aparatos sofisticados. Cuando se tiene voluntad y disciplina, se aprovechan los recursos existentes o se improvisan aparatos que permitan la práctica de algunos ejercicios, entre otros.

Una cuerda ayuda a ejercitar piernas, brazos, músculos, glúteos, bíceps, etc.

Un aro de manguera permite hacer movimientos de cadera, abdomen, brazos, cuello, piernas





## PRIMEROS AUXILIOS

### INSOLACIÓN:

Es la irritación de las meninges, membranas que recubren el cerebro y la médula espinal. Los síntomas de la insolación son: dolor de cabeza, vértigos, náuseas, colapso y desvanecimiento.

En estos casos lo que hay que hacer es sentar al enfermo en la sombra, proteger la cabeza, refrescar el cuerpo, llamar al médico.

Por lo general se produce por exponerse al sol de forma intensa y prolongada, por algún golpe fuerte en la cabeza.



# UNIDAD



El Baloncesto.....

Origen del Baloncesto

Juego y Reglamentación

Conductas Deseables en un Deportista

Practicas para el Baloncesto

Primeros Auxilios: Vertigo y Mareo

## **EL BALONCESTO**

### **ORIGEN DEL BALONCESTO**

El baloncesto podría ser una derivación de uno de los juegos más antiguos del mundo: el tlachtli o juego de la pelota. Los mayas construían en la mayoría de sus centros ceremoniales unas edificaciones de formas características para practicar este ritual. El recinto estaba compuesto por un patio central y dos transversales (uno en cada extremo del central), formando una I mayúscula. El patio central estaba flanqueado por gruesos muros inclinados y decorados, que tenían adosados los 'marcadores': anillos de piedra para hacer que una pelota de hule pasara por su centro. La pelota era durísima y lastimaba al jugador, por lo que éste llevaba protectores en los brazos y la cintura, zonas con las que debía golpear la pelota para que el juego fuera válido. Uno de los mejores recintos del juego de pelota se encuentra en Chichén Itzá.

El baloncesto fue inventado en diciembre de 1891 por el profesor de educación física canadiense James Naismith. Naismith introdujo el juego cuando era instructor en la Young Men's Christian Association (YMCA) en Springfield (Massachusetts), donde organizó un pasatiempo que consideraba apropiado para jugar en pista cubierta durante el invierno. El juego incluía elementos de fútbol americano, fútbol y hockey. La primera pelota usada fue de fútbol. Los equipos tenían nueve jugadores y las canastas eran de madera fijadas a los muros. Alrededor de 1897 se reglamentaron los equipos de cinco jugadores. El juego se extendió rápidamente por Estados Unidos, Canadá y otras partes del mundo, jugado tanto por hombres como por mujeres; también llegó a ser un popular deporte informal al aire libre. Los soldados estadounidenses participantes en la II Guerra Mundial popularizaron el deporte en muchos otros países.

Un gran número de colegios universitarios estadounidenses adoptaron el juego entre 1893 y 1895. En 1934 se celebraron los primeros juegos intercolegiales en el Madison Square Garden de la ciudad de Nueva York y el baloncesto universitario comenzó a despertar un gran interés. En la década de 1950 llegó a ser un deporte de colegios mayores, consolidándose de este modo el camino para el crecimiento del interés en el baloncesto profesional.

La primera liga profesional, la National Basketball League, se formó en 1898 para proteger de la explotación a los jugadores y promover un juego menos duro. Aunque sólo estuvo vigente durante cinco años su desaparición propició un número de ligas inconexas en el noreste de Estados Unidos. Uno de los primeros y más grandes equipos profesionales fue el Original Celtics, organizado en 1915 en la ciudad de Nueva York; jugaron 150 partidos por temporada y dominaron hasta 1936. Los Harlem Globetrotters, grupo que se fundó en 1927, un notable equipo de exhibición, se especializó en juegos divertidos y malabarismos en el manejo de la pelota.

En 1949 dos ligas profesionales posteriores, la National Basketball League (formada en 1937) y la Basketball Association of America (1946) se unieron para crear la National Basketball Association (NBA). Los Boston Celtics, liderados por su pívot Bill Russell, dominaron la NBA desde finales de la década de los 1950 hasta finales de la década siguiente. En esa misma época, equipos profesionales jugaron anualmente de costa a costa ante millones de espectadores. Wilt Chamberlain, un pívot de Los Ángeles Lakers, fue otro jugador estrella de la época y sus batallas



con Russell se esperaban ansiosamente. Kareem Abdul-Jabbar, otro pívot, sobresalió durante la década de 1970. Jabbar perfeccionó su famoso tiro sky hook (gancho del cielo), mientras jugaba para Los Ángeles Lakers y dominaban la competición.

La NBA sufrió un bajón de popularidad a finales de la década de 1970, pero resucitó a través del crecimiento de la fama de sus jugadores más destacados: a Larry Bird de los Boston Celtics y a Earvin Magic Johnson, de Los Ángeles Lakers, se les atribuye haber transmitido emoción en la liga gracias a su mayor habilidad y a su rivalidad durante la década. A finales de la década de 1980 Michael Jordan de los Chicago Bulls ascendió a la categoría de estrella y ayudó a su equipo a dominar la NBA a comienzos de la década

de los 1990. Una nueva generación de estrellas, como Shaquille O'Neal, de Orlando Magic, y Larry Johnson, de los Charlotte Hornets, han sostenido el aumento de la fama de la NBA.

El baloncesto es un de las prácticas más completas, ya que los participantes ponen en actividad todos los músculos del cuerpo y exige de ellos un rápido y claro funcionamiento de la mente. Por eso la rapidez de reflejos y la sagacidad predominan abiertamente sobre la fuerza.

La practica del baloncesto como mínimo requiere:

- Ø Disposición personal.
- Ø Preparación física.
- Ø Conocimiento de las reglas.
- Ø Dominio de las técnicas.
- Ø Dominio personal del balón.
- Ø Dominio por equipo.
- Ø Moral y ética de participación.
- Ø Concentración.

La disposición es cuestión de proyección personalizada y gusto por el baloncesto. La preparación física se adquiere con la colaboración del entrenador, profesor de educación física y compañeros, además de una alimentación balanceada.

El dominio de las reglas se obtiene con lecturas y practicas de reglamento.

El dominio de las técnicas se adquiere con las practicas consecutivas y la ayuda del entrenador y el profesor. El dominio de la técnica por persona y por equipo se logra con los entrenamientos encuentros de fogueo, practicas personales y la participación en torneos.

La ética del juego y la moral se logran con reflexiones y con la técnica de ponerse en el lugar del contrincante. Es decir saber que el jugador del otro equipo es otro ser humano que siente, sufre,

se enfada o tiene derecho a desquitarse si se golpea. Lo recomendable es que se saluden antes y después del juego.

En cuanto al dominio personal, la capacidad radica en el dominio de transporte del balón con una y con otra mano sin perder el control y sin apoyarlas en el cuerpo. Además cuidar en enceste

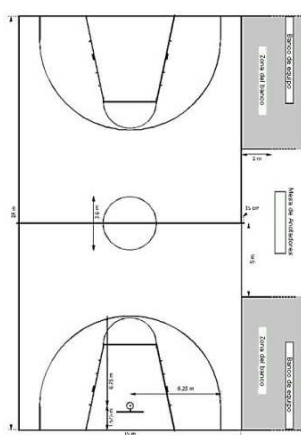
**Wa' we jun uwach etz'amen ri', b'anom rech utz ke'tz'an ri a'chyab' ixoqib' xa pa chinchike ri kijunab', kamik pa jujun taq komon kriqitaj taq k'olib'al rech retzeb'exik le etz'anem ruk' q'ab'aj (baloncesto) wa' we ri' utz kub'ano rech konojel ri uwok ja kb'e'tzanik. Man kqasach taj chi ronojel uwach etz'anem, rajawaxik kkoji' ri mek'ek'em chupam, rumal che ri upatan are ri ki'kotemal, man are taj rech jun winaq k'ax kuna'o, k'ax kuriqo are ne' ktonti'r jun, we k'u je wa', we ri' kk'ulmatajik man utz ta ri'.**

## JUEGO Y REGLAMENTACIÓN.

El campo que sirve de escenario para el espectáculo deportivo del baloncesto es en forma rectangular, las medidas "estándar" de este campo son de 25.95 metros de largo por 14.42 metros de ancho.

La pelota es de cuero o nylon con cámara de goma, tiene una circunferencia de 75 a 78 centímetros y un peso de 600 a 650grs.

Las otras medidas y nombre de las otras divisiones y áreas se muestran en el diagrama siguiente:



En el campo juegan dos equipos con cinco jugadores cada uno, el objetivo principal de cada equipo es introducir la pelota en el cesto o canasta de 45 cms. De diámetro del equipo contrario, instalado en un tablero sostenido por un poste de una altura de 2.75 mts.

Otra parte del juego consiste en evitar respectivamente que el balón sea introducido a su canasta.

Este juego es muy activo y completo proporciona ejercicio a gran cantidad de músculos del cuerpo y favorece el desarrollo del tórax.

## CONDUCTAS DESEABLES DE UN DEPORTISTA.

- Ø Conocedor de las reglas del deporte que practica.
- Ø Fiel a su institución y equipo.
- Ø Bien intencionado en sus jugadas.
- Ø Respetuoso con sus contrincantes.
- Ø Dueño de sí mismo calmado y sereno.
- Ø Limpio en su vocabulario y en su conducta.
- Ø Dinámico, fuerte y creador de oportunidades.
- Ø Perseverante y exhortador de sus compañeros.
- Ø Obediente a su entrenador a su capitán de campo y al árbitro.
- Ø Solidario con sus compañeros y comprensivo con los contrarios.

## PRACTICAS PARA EL BALONCESTO.

Por mucho tiempo y en todos los tiempos se ha dicho, solo la práctica hace al maestro, cuenta la historia que las grandes estrellas del baloncesto han logrado sobresalir por esfuerzos propios.

La adaptación de una disciplina deportiva y la constancia son los elementos importantes para desarrollar habilidad y técnica en el deporte que se seleccione.

El dominio de los fundamentos básicos del baloncesto, se logra con la práctica de las rutinas siguientes.

- Ø Entrega y recepción de balón con toda precisión
- Ø Pase al pecho con una sola mano
- Ø Pase sobre la cabeza empleando las dos manos o con una sola mano.
- Ø Pase sobre el hombro empleando una o las dos manos.
- Ø Pase de lado o bajo del brazo con una o las dos manos.
- Ø Pase picado con las dos manos o con una mano.
- Ø Pase de gancho.
- Ø Rebote "drible" o bote. (regate)
- Ø Lanzamiento a cesto.

## PRIMEROS AUXILIOS

### Vértigo y mareo

Es la disminución de la circulación sanguínea en el cerebro. El paciente palidece, se oscurece la visión, le dan ganas de vomitar, se desmaya y cae manifestando exagerada ranspiración.

Primero no levantar al paciente, luego extenderlo y levantarle las extremidades inferiores.

El vértigo y mareo se produce por bajas en la presión sanguínea y disminución de la circulación cerebral.



# UNIDAD



**El Fútbol.....**

**Origen del fútbol.**

**Fundamentaciones.**

**Juego y Reglamentación.**

**Uniforme de un Deportista.**

**Prácticas en el Fútbol.**

**Dominio del Balón.**

**Figuras del Fútbol Nacional.**

**Primeros Auxilios: Desgarre.**

**Historia de la Pelota Maya.**



# FÚTBOL

## ORIGEN DEL FUBOL

Los orígenes del fútbol se sitúan en Inglaterra, su derivación directa parece provenir de "Dribling Game" jugado por estudiantes ingleses de Eton, Harrow y wesminser.

La característica principal de este juego es el formar dos equipos de 11 jugadores cada uno, que conducen el balón con los pies hasta colocarlo en un marco o portería, de dos que existen, una por cada equipo y también se debe evitar tocar el balón con las manos dentro del campo, a excepción del guardameta, siempre que este dentro de su área y que no se lo haya regresado un compañero con el pie.

Con el tiempo este deporte fue ganando aficionados y para 1850 se fundó la primera sociedad inglesa de fútbol. A partir de esa fecha el fútbol que a principios se jugaba en centros educativos, se extendió a los clubes.

En 1863, se fundó o se creó la foot-ball association de Inglaterra. Luego surgió La Federación Internacional de Fútbol Asociado FIFA que se constituyó como organismo rector del juego en 1905.

En la celebración de los juegos olímpicos de 1908 con sede en Londres, el fútbol tuvo su primera participación como evento internacional.

El balonpie es sin duda el deporte más popular del mundo según estadísticas deportivas, moviliza a miles de espectadores y se ha convertido en uno de los fenómenos sociales más singulares de los últimos tiempos, constituyendo un medio de amistad a nivel internacional.

El fútbol exige preparación física, precisión en el dominio del balón y las acciones colectivas, también fortalece las cualidades morales y forma la personalidad completa del jugador.

Este deporte en el siglo XIX se extendió por toda Europa, América y otros continentes. América ha llegado a tener en largas fases en la hegemonía futbolística.

El juego se realiza en una superficie rectangular que mide de 90 a 120 metros de largo y 45 a 90 metros de ancho.

Los campos para competiciones oficiales han de tener 100 x 110 metros de largo y 45 a 90 metros de ancho.

En la parte central de sus lados menores, se colocan dos postes perpendiculares a la superficie con una distancia de 7.30 metros entre sí y unidos en la parte superior por otro llamado travesaño a 2.40 metros de altura, estos completos se llaman metas o Goals.

El campo debe ser de gramilla en competiciones oficiales y se divide en área, al centro un área circular llamada de saque. Frente a las metas un área de penal y mas pegado a las porterías un área de metra.

En el campo la pelota con que se juega es de forma esferica que mide de 68 a 70 centímetros de circunferencia y pesa de 370 a 425 gramos. Formada por una cámara inflable llamada comunmente vejiga y un forro de cuero. En la actualidad es sintética.

## **Fundamentaciones:**

- **Disposición.**
- Ø **Condición física.**
- Ø **Dominio personal del balón.**
- Ø **Dominio colectivo del balón.**
- Ø **Etica y moral deportiva.**
- Ø **Conocimiento de las reglas.**
- Ø **Valores morales.**
- Ø **Honestidad, Disciplina.**
- Ø **Respeto caballerosidad.**
- Ø **Sociabilidad**
- Ø **Concentración.**

## **JUEGO Y REGLAMENTACIÓN.**

En el encuentro de futbol participan 11 jugadores de cada equipo, a los 22 jugadores se agrega un árbitro quien dirige el juego y hace que se cumplan las reglas. Cada uno de los jugadores de cada equipo ocupa un puesto dentro del campo.

Al que cuida la Portería se llama guardameta, portero o arquero; otros actuan como sagueros, defensas. Otros como medios y los delanteros, pero puede haber variación de sistemas tanto en la defensiva como en la ofensiva siendo los más generalizados los siguientes.

- Ø **1 portero, 2 defensas, 3 medios y 5 delanteros.**
- Ø **1 portero, 3 defensas, 2 medios y 5 delanteros.**
- Ø **1 portero, 4 defensas, 2 medios y 4 delanteros.**
- Ø **1 portero, 4 defensas, 3 medios y 3 delanteros.**
- Ø **1 portero, 3 defensas, 3 medios y 4 delanteros.**
- Ø **1 portero, 4 defensas, 4 medios y 2 delanteros.**
- Ø **1 portero, 4 defensas, 5 medios y 1 delantero**

Entre los once jugadores uno de ellos actua como jefe de equipo y es llamado capitán.

El objetivo de cada equipo es introducir el balón dentro del arco del rival, acto al cual se le llama “tanto” o gol en el lenguaje técnico y en el lenguaje popular.

El objetivo del juego consiste en marcar más goles que el equipo contrario, introduciendo la pelota en la portería rival.

El juego está controlado por un árbitro ayudado por dos jueces de línea (denominados desde 1996 árbitros asistentes). Normalmente hay dos tiempos de 45 minutos con un intervalo mínimo de descanso de cinco minutos (que habitualmente es de quince). En competiciones eliminatorias, para decidir partidos que han finalizado empatados después de los 90 minutos reglamentarios, se juega un tiempo adicional (prórroga) con dos tiempos de quince minutos. Esta fórmula también ha evolucionado recientemente, adjudicándose el triunfo al equipo que marca primero un gol (comúnmente denominado *gol de oro*). En algunos casos se decide el ganador por medio de tandas de tiros a puerta desde el punto de penalti. Para dar validez a un gol, la pelota tiene que pasar entre los postes de portería, bajo el larguero y sobrepasar completamente la línea de gol. La pelota entera debe rebasar la línea.

Los porteros deben llevar ropa que los distinga del resto de los jugadores, tanto de su propio equipo como del contrario. Las posiciones y alineaciones tradicionales, de cinco delanteros, dos medios, tres defensas y un portero se abandonaron hace tiempo en favor de otras formaciones más flexibles. Están permitidas las sustituciones, pero una vez que un jugador ha sido reemplazado, no puede volver al juego. Cada competición tiene sus reglas propias que regulan el número de sustituciones que puede hacer cada equipo durante un partido. En el fútbol internacional, lo normal son tres sustituciones, entre cinco jugadores suplentes, que se designan antes de comenzar el partido.

Un partido comienza con un saque desde el círculo central del campo, efectuado por un jugador del equipo al que le haya tocado sacar, lo que se decide por medio del lanzamiento de una moneda.

Cada vez que se marca un gol, el juego se reanuda desde el mismo círculo central y lo reinicia el equipo que lo haya encajado (recibido). Cuando se efectúa un saque desde el centro, los equipos permanecen cada uno en su mitad del campo hasta que se ponga la pelota en juego. La pelota se pone en juego en el momento en que la toca otro jugador del mismo equipo que efectúa el saque. El jugador que efectúa el pase inicial no puede volver a tocar la pelota hasta que otro jugador lo haya hecho. Se considera que la pelota sale fuera de banda cuando toda ella sobrepasa la línea que delimita el terreno de juego (por el suelo o por el aire).

Cuando la pelota sale fuera de banda, vuelve al juego por medio de un saque de banda si ha salido por las líneas laterales del campo, y por medio de un saque con el pie si ha sobrepasado la línea de gol. Los saques los efectúan jugadores del equipo que no ha sido responsable del envío de la pelota fuera del campo. Para efectuar un saque de banda, debe realizarse en el mismo punto por donde salió la pelota, el jugador coge ésta con las dos manos y la lanza detrás y por encima de la cabeza. En el momento del lanzamiento el jugador debe estar de frente al terreno de juego y con ambos pies en el suelo. Cuando la pelota sale fuera del terreno sobrepasando la línea de gol, vuelve al juego, bien por medio de un saque desde el área pequeña de la portería, cuando el último

en tocarla fue un jugador atacante, bien desde un saque de esquina si el último en tocarla fue un jugador defensor. Un saque de esquina se saca desde el punto donde se juntan las líneas de banda y de gol más cercanas al lugar por donde salió la pelota. El jugador que efectúa el saque no puede volver a tocar la pelota hasta que lo haya hecho otro jugador. Los defensores deben colocarse a una distancia mínima de 9.15 metros.

La regla más compleja de las 17 básicas de que consta el juego es la que concierne al fuera de juego (regla 11). Dice: “un jugador está en fuera de juego si se encuentra más cerca de la línea de gol de los contrarios que la pelota e interfiriendo en el juego o a un

El uniforme de un deportista sin importar el puesto que ocupe dentro del terreno de juego debe de portarlo completamente de igual manera para el resto de los elementos del equipo.

Todo deportista debe cuidar su presentación y buscar la manera de no desarmonizar con el resto del equipo, bien por dejar la camisola fuera de la pantaloneta como minifalda o hacerle nudos donde no los lleva.

Un deportista debe destacar por su creatividad, habilidad, sincronía con los otros jugadores, limpieza en el juego y dinamismo, tolerancia y persistencia para lograr el triunfo de su equipo y no por desarmonía física.

En la actualidad el deporte se ve influenciado por estereotipos negativos, regularmente ex tranjeros. Deportistas que para sobresalir o destacar usan el uniforme en forma caprichosa, se colocan adornos extravagantes en las orejas, cuello, muñecas de la mano o en los cartílagos de las fosas nasales y lo que es peor, usan sustancias artificiales que lo estimulan a dar lo que naturalmente no consiguen por falta de esfuerzo.

Un deportista debe ser auténtico, sin copias o imitaciones de otros. Un deportista que sigue a otro muchas veces termina equivocando el camino.



## **PRACTICAS EN EL FÚTBOL.**

Además del trabajo en equipo, el triunfo en el fútbol depende mucho de la habilidad y técnica individual de cada integrante del equipo.

Durante mucho tiempo las estrellas en esta área del deporte nacional e internacional han sobresalido por sus tácticas personales, su rutina o su habilidad.

La pericia individual que cada futbolista muestra en el campo durante un partido, es producto de la armonía con el conjunto y la dedicación personal.

Como respuesta a la habilidad personal los expertos señalan que es producto de ejercicios y técnicas básicas entre ellas:

## **DOMINIO DEL BALON.**

En el futbol el balon se juega con todo el cuerpo, menos con las manos y brazos. Para ello el futbolista debe ejecutar el contacto de la pelota con los pies, los muslos, la cabeza, el pecho el talón, la rodilla y la cadera.



### **El drible**

Correr con la pelota sostenida en la cabeza.

Correr con la pelota sostenida con la nuca.

Correr con la pelota sostenida en la frente

### **Recepción de balón.**

Parada de pecho

Parada con el muslo derecho

Parada con el muslo izquierdo

Parada con la cabeza

Parada con el pie.

Parada con caja.

Parada con el canto.

### **Pase de balón.**

Pase de caja.

Tiro libre.

Lanzamiento de centros.

Tiro al angulo inferior.

Pase con el empeine.

Pase con la punta.

Pase con el talón o de taco.

Pase con chanfle

Pase de cabeza.  
Pase con el muslo.

### **Lanzamientos al marco.**

Lanzamiento con pie izquierdo.  
Lanzamiento con pie derecho.  
Tiro de penalti.  
Tiro de esquina.  
Tiro al angulo superior.  
Tiro rasado.

Practica de técnicas con los muslos, hombros y pies.

Practica de técnicas de cabeceo

Practicas de pateo. Con la punta, el empeine, la caja y el talón del pie.

Practicar técnicas de pase de pelota. Pase corto, largo, suave, fuerte, con chanfle.

Practica de tiro al marco a poca distancia, a larga distancia, tiro libre, tiro de esquina, tiro penal, tiro con balla, de frente.

Practica de parada de pelota con el pecho, la cabeza, el muslo, el pie.

Practica de tiro al marco, de cabeza, palomita, pique bajo al ángulo.



## **FIGURAS DEL FÚTBOL NACIONAL.**

La historia del fútbol nacional se recuerda precisamente en el año 1943 al año 1963 (época de oro) los cuadros de futbol con entrenadores nacionales como Manuel F. Carera, Juan Aguirre y otros entrenadores argentinos y españoles lograron triunfos relevantes en Costa Rica, El Salvador, Honduras, el Caribe y equipos mexicanos. Los cuadros más populares de estos años fueron Municipal, Tipografía Nacional, Hercules e Irca, entre otros.

Entre algunos de los jugadores más sobresalientes de esa época de oro, se menciona a valentín del Cid, conocido como "Tin Pata Cuta", Mario Camposeco de Xelaju, como el caballero del deporte; Fero Castellanos, el Mestro Duran, el Neco Gonzales, Ruben Aqueche y otros, que viven en nuestras mejores páginas escritas de este deporte en el ámbito nacional e internacional.

Actualmente el futbol nacional cuenta con equipos muy populares como son Municipal, Comunicaciones, Xelajú, Marquense, entre otros.

## **PRIMEROS AUXILIOS. DESGARRE.**

Es entendida como la ruptura parcial o total de los ligamentos articulares que se producen por golpes y estiramientos exagerados de los músculos. Lo que debe hacerse es enfriar la parte afectada, inmovilizar la parte afectada, chocar apósitos comprensivos, vendar la parte afectada, untar pomada desinflamatoria. Consultar un médico.

## **HISTORIA DE LA PELOTA MAYA.**

En el libro sagrado del Popol Vuh, nos narra sobre la pelota Maya, haciendo mención de cómo, Hun-Hunahpú, y Vucub-Hunaphu se ocupaban jugando la pelota todo los días, pero los grandes señores de Xibalba oyeron Hun-Came y Vucub-Camé mandaron a llamarlos para que jugaran a la pelota Maya con ellos.

Lo que deseaban los de Xibalbá eran los instrumentos de juego de Hun.Hunahpú y Vucub-Hunahpú, sus cueros, sus anillos, sus guantes, la corona y la máscara, que eran los adornos de Hun.Hunahpú.

Esta bien, dijeron, aguárdarnos, sólo vamos a despedirnos de nuestra madre. Nos vamos, pero en vano será nuestra ida, porque allí nos darán muerte.



Luego hablaron Hun-Camé y Vucub-Camé muy bien, dijeron, Ya vinisteis, mañana preparad la máscara, vuestros anillos y vuestros guantes, les dijeron. Venid a sentaros en nuestro banco, les dijeron. Pero el banco que les ofrecían era de piedra ardiente y en el banco se quemaron.

Se pusieron a dar vueltas en el banco, pero no se aliviaron y si no se hubieran levantado se les habría quemado las asentaderas. Idos ahora a aquella casa, les dijeron, allí se os llevará vuestra raja de ocote y vuestro cigarro y allí dormiréis. Mientras los señores de Xibalbá decían sacrificuémoslos mañana, que mueran pronto, para que sus instrumentos nos sirvan a nosotros para jugar.

Les dijeron hoy será el fin de vuestros días, ahora moriréis, enseguida los sacrificaron y los enterraron el Pucbal-Chab, (árbol sembrado en el camino) antes de enterrarlos le cortaron la cabeza y los enterraron juntos. Llevad la cabeza y ponedla en aquel árbol que está sembrado en el camino, dijeron Hun-Camé y Vucub-Camé y habiendo ido a poner la cabeza en el árbol. Luego lo señores ordenaron ¡Que nadie venga a coger de esta fruta! ¡Que nadie venga a ponerse debajo de este árbol!, así fue como les dieron muerte a Hun.Hunahpú y Vucub-Hunahpú.

## **NACIMIENTO DE HUN-HUNA HPU E IXBALANQUE.**

Mas sin embargo una doncella llamada Ixquic, oyó la historia ¡Ah!, exclamó, ¿Que frutos son los que produce este árbol?, ¿No es admirable ver cómo se ha cubierto de frutos?, ¿Me he de morir, me perderé si corto uno de ellos?, dijo la doncella. Habló entonces la calavera, así dijo la cabeza de Hun-hunahpú dirigiéndose a la joven. ¿Por ventura los deseas?, Si lo deseo, contesta la doncella. Muy bien, dijo la calavera. Extiende hacia acá tu mano derecha.

Nacieron Hun- Hunahpú e Ixbalanque en el monte, luego de varios días ellos, en seguida Hunahpú e Ixbalanque, fueron a la montaña a trabajar, a cortar arboles y a labrar la tierra, al caer la tarde fueron a la casa, pero al volver al día siguiente se encontraron que todos los árboles se habían levantado, los bejucos, quedándose admirable de lo que paso se preguntaron ¿Quién nos ha hecho este engaño?, muy molestos fueron a casa y le contaron a su abuela y a su madre, diciendo ¿Qué os parecen que se han burlado de nosotros?, nuestro campo que habíamos labrado se ha vuelto un gran pajonal, es por ello que regresaremos a cuidar y a observar, quiénes hacen esos dijeron.

Luego se marcharon al campo y pudieron observar que se reunían todos los animales a decirles a los árboles, bejucos y espinas que se levantarán, del enojo se acercaron a los animales queriéndoles hacerles daño, pero se fueron dispersando logrando agarrar solo al venado y el conejo, y por último agarraron al ratón le apretaron la cabeza y quemaron la cola, y dijo el ratón- Yo no debo morir a vuestras manos, soltadme un poco, que tengo algo que diceros y os lo diré enseguida, pero antes dadme algo de comer, dijo el ratón, después te daremos tu comida, pero habla primero, le contestaron. Está bien. Sabréis, pues, que los bienes de vuestros padres Hun-Hunahpú y Vucub-Hunahpú, sus instrumentos con que jugaban, han quedado y están allí colgados en el techo de la casa.

El anillo, los guantes y la pelota, sin embargo, vuestra abuela no os los quiere enseñar porque a causa de ellos murieron vuestros padres, luego Hunahpú e Ixbalanqué dijeron ¡vamos! Lleguemos pronto a la casa, pidieron su comida a su

abuela. Vieron entonces en su plato de Chile, cómo el ratón se dirigía rápidamente hacia la pelota que estaba colgada en el techo de la casa. Al ver esto en su Chirmol, despecharon a cierto Xan, que es como un mosquito, el cual fue al río y perforó la pared del cántaro de la abuela, y aunque ella trató de contener el agua que se salía, no pudo cerrar la picadura hecho en el cántaro.

Enseguida fue el ratón a cortar (la cuerda que sostenía) la pelota, la cual cayó el anillo, los guantes y los cueros. Se apoderaron de ellos y corrieron al instante a esconderlos en el camino que conducía al juego de la pelota. Se fueron muy contentos a jugar al patio el juego de la pelota, estuvieron jugando solos largo tiempo y limpiaron el patio donde jugaba sus padres. Y oyéndolos, los señores de Xibalbá dijeron: ¿Quiénes son esos que vuelven a jugar sobre nuestras cabezas y que nos molestan con el tropel que hacen? ¿Acaso no murieron Hun-Hunhpú y Vucub-Hunahpú, aquellos que se quisieron engrandecer ante nosotros? ¡Id a llamarlos al instante!

Dijeron que vengan, ya que dentro de siete días jugaremos dijeron. En ese momento se lleno de angustia el corazón de la vieja, ¿A quien mandaré a llamar a mis nietos? ¿Así fue como vinieron los mensajeros de Xibalbá a llevarse a sus padres?, dijo su abuela, entrando sola y afligida a su casa, en seguida le cayó un piojo, lo cogió y le dijo hijo mío, ¿Te gustaría a que fueras a llamar a mis nietos al fuego de la pelota?, dirás, “Que vengan dentro de siete días, así dicen los de Xibalbá”.

Se fue el piojo y se encaminó con un muchacho llamado Tamazul, (Sapo), ¿A dónde vas?, Llevo un mandado, le contestó el piojo, pero veo que no llevas prisa, ¿No quieres que te trague?, porque yo corro, muy bien, le contestó el piojo, se lo trago el sapo. Y camino mucho tiempo, pero sin apresurarse. Luego encontró a una gran culebra, (Zaquicaz). ¿A dónde vas?, le dijo al sapo, voy de mensajero, llevo un mandado en mi vientre, pero veo que te das a aprisa. La culebra le dijo al sapo. ¡Ven aca!, Enseguida se trago al sapo. Iba caminando la culebra y se encontró al Vac, (pájaro) y esta se traga a la culebra. Poco después llegó al juego de pelota.

Llega el gavián, se paró en donde Hunahpú e Ixbalanque se divertían jugando el gavián se puso a gritar: ¡Vac-có!, ¡Vac-có!, ¿Quién está gritando? ¡Vengan nuestras cerbatanas!, exclamaron. Y disparándole enseguida al gavián, dando vueltas se vino al suelo. Corrieron a recogerlo y le preguntaron: ¿Qué vienes a hacer aquí?, Traigo un mensaje en mi vientre. Curadme primero el ojo y después os diré, contestó el gavián, sacando un poco de goma a la pelota, se la pusieron en el ojo al instante quedó curada. Y enseguida vomitó una gran culebra. Habla tú, le dijeron a la culebra. Bueno, dijo ésta y vomitó al sapo. Y enseguida hizo esfuerzos pero solo se llenaba la boca de baba, ellos le abrieron la boca y vieron que el piojo estaba pegado en los dientes.

¡Habla!, le dijeron al piojo, han llegado los mensajeros de Hun-Camé y Vucub-Camé para que vayan a jugar a Xibalbá, dentro de siete días, ellos se fueron con su abuela y madre a despedirse que ahí os dejamos la señal de nuestra suerte, antes de irse, sembró una caña Hunahpú y otra Ixbalanqué y fueron bajando en dirección a Xibalbá,

atravesando ríos y barrancos pero allí no fueron vencidos, salieron de allí llegaron a una encrucijada de cuatro caminos, que eran el negro, blanco, rojo y verde, así pues ellos despacharon a un animal llamado Xan, este debía a recoger noticias, pícalos uno por uno, empezó con los muñecos de palo, el primero y el segundo no hablaron, hasta el tercero que era Hun-Camé ¡Hay!, hasta llegar con el décimo cuarto, de los sentados en el rincón.

Así fue como cada uno fue revelando su nombre y el mosquito enterándose fue con Hunahpú e Ixbalanque, a contarles lo que paso, luego continuaron su camino los muchachos y llegaron a donde estaban los de Xibalbá. ¡Salud Hun-Camé!, ¡Salud Vucub-Camé! ¡Salud Xiquiripat!, ¡Salud Chuchumaquit!, ¡Salud Ahalpuh!, ¡Salud Ahalcaná!, ¡Salud Chamiabac!, ¡Salud Chamiaholom!,

¡Salud Quicxic!, ¡Salud Patán!, ¡Salud Quicre! ¡Salud Quicric Cac!. Dijeron ante ellos, enseñando la cara, sin que se escapara el nombre de uno solo.

Sentaos aquí, les dijeron, Éste no es asiento para nosotros, es sólo una piedra ardiente, dijeron Hunahpú e Ixbalanqué, Están bien, id a aquella casa oscura les dijeron y allí tampoco fueron vencidos. Esta era la primera prueba de Xibalba pensaban que era el principio de su derrota, enseguida fueron a llevarlas sus rajadas de pinos encendidas y los mensajeros de Hun-Camé llevaron también a cada uno su cigarro.

Pero el ocote y los cigarros no se habían acabado y tenían la misma apariencia, Fueron avisar a los señores, y estos hacían varias preguntas, extrañas son sus caras, sus manera de conducirse, de donde han venido, luego los mandaron a llamar, ¡Ea! ¡Vamos a jugar a la pelota como también al mismo tiempo fueron interrogados por Hun-Came y Vucub-Came, ¿De donde venís? ¡Contadnos, muchachos! les dijeron los de Xibalbá. Nosotros lo ignoramos, dijeron únicamente, y no hablaron más.

Esta bien. Vamos a jugar a la pelota, usaremos esta nuestra pelota, esta bien dijeron los muchachos entonces los Xibalbá arrojaron la pelota, la lanzaron directamente al anillo de Hunahpu. Enseguida mientras los de Xibalbá echaron mano del cuchillo de padernal, la pelota rebotó y se fue saltando por todo el suelo del juego de la pelota.

¿Qué es esto? Exclamaron Hunahpu e Ixbalanque. ¿Nos queréis dar la muerte? ¿Acaso no nos mandasteis a llamar? ¿Y no vinieron nuestros propios mensajeros? En verdad, ¡desgraciados de nosotros! ¡Nos marcharemos al punto, les dijeron los muchachos.

Eso era precisamente lo que querían que les pasara a los muchachos, que murieron inmediatamente y allí mismo en juego de la pelota y que así fueran vencidos. Pero no fue así, y fueron los de Xibalba los que salieron vencidos por los muchachos. Entraron después en la casa de frío. No es posible describir el frío que hacia. La casa estaba llena de granizo, era la mansión del frío. Pronto, sin embargo, se quito el frío porque con troncos viejos lo hicieron desaparecer los muchachos.

Así es que no murieron: Estaban vivos cuando amaneció. Ciertamente lo que querían los de Xibalbá era que murieran; pero no fue así sino que cuando amaneció estaba llenos de salud y salieron de nuevo cuando los fueron a buscar los mensajeros. Cómo es eso ¿ No han muerto todavía? Dijo el señor de Xibalbá. Admirado de ver las obras de Hunahpu e Ixbalanqué.

Enseguida entraron en la casa de los tigres. La casa esta llena de tigres - No mordáis aquí esta lo que os parece, les dijeron a los tigres y enseguida les arrojaron unos huesos a los animales. Luego entraron a la casa de fuego, de donde solo fuego había, pero no se quemaron. Luego entraron a la casa de los murciélagos. Pero uno de ellos tuvo que rendirse en la casa de Camazotz, toda la noche los murciélagos estuvieron pegados a la punta de una de las cerbatanas. Dijo entonces Ixbalque a Hunanhpu:- ¿Comenzara ya amanecer? Mira tú. voy a ver contesto éste.

Al ver si había amanecido, los murciélagos le cortaron la cabeza el cuerpo de Hunanhpu quedó decapitado. Entonces se sintió avergonzado Ixbalanque y Exclamo: Desgraciados de nosotros; Estamos completamente vencidos, fueron enseguida a colgar la cabeza sobre el juego de la pelota por orden expresa de Hun-camé y vucub-Came.

En seguida vinieron muchos sabios a reconstruir, la cara de Hunanhpu, todo lo que hicieron tenía la misma apariencia, luego se pusieron de acuerdo, No Juegues tú a la pelota, haz únicamente que juegas yo solo haré todo; le dijo Ixbalanque, en seguida le dio sus órdenes a un conejo, Anda a colocarte sobre el juego de la pelota; quédate allí entre el encinal le fue dicho por ixbalanque, cuando te llegue la pelota sal corriendo inmediatamente, y yo haré lo demás, le fue dicho al conejo cuando se le dieron estas intrucciones durante la noche.

Amaneció y bajaron a jugar a la pelota, luego arrojaron la pelota los señores de Xibalba, Ixbalanque le salió al encuentro; la pelota iba derecho al anillo, pero se detuvo, rotando paso rápidamente por encima del juego de la pelota el conejo salió al instante y se fue saltando; y los de Xibalaba corrían persiguiendolo.

Venid acá aquí esta la pelota, nosotros la encontramos dijeron, cuando regresaron los de Xibalbá exclamaron, ¿Qué es lo que vemos?, luego comenzaron a jugar. Tantos iguales hicieron por ambas partes.

Enseguida Ixbalanque le lanzó una piedra a la tortuga; ésta se vino al suelo y cayo en el patio del juego hecha mil pedazos como pepitas, delante de los señores. ¿Quién de vosotros ira a buscarla? ¿Dónde esta el que ira a traerla?, Dijeron los de Xibalbá. y fueron vencidos los señores de Xibalbá por Hunahpú e Ixbalanque. Grandes trabajos pasaron estos pero murieron, a pesar de todo lo que les hicieron.

## Significado del Juego de la Pelota Maya.

### Significado de la Pelota.

El autor Chavero nos dice que las nahuas pelota con su vigorosa imaginación se figuraba al sol como pelota lanzaba constantemente en el firmamento, y que no podía detenerse o hacer falla, sino en los extremos que a los solsticios corresponden.

Para Robelo, es un representación de los movimientos aparentes del sol de la luna (diccionario de mitología náhuatl 235).

Beyer No me decido..... si se trata de la superficie de la tierra, arriba de la cual flota un sol o bien se trata de la bóveda de un cielo (Mito y Símbolo del México Antiguo, 30).

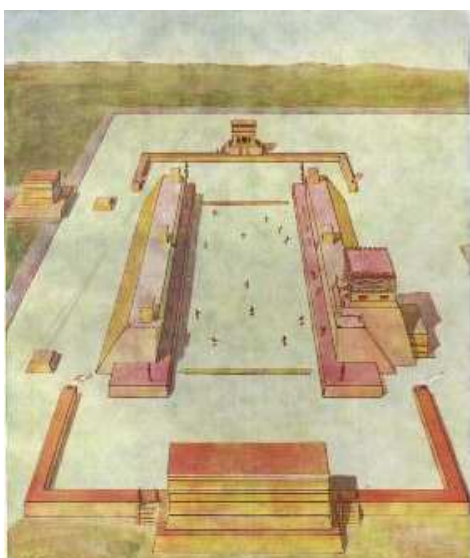
Caso: La de hule significaba un astro: sol o luna o bien el movimiento de toda celeste (El pueblo sol, 104).

Tibón. La pelota es una representación del sol. ( Historia 478).

Corona Nuñez. El sol no es un jugador de la pelota, también es la pelota misma que camina en el cielo golpeada por los dioses mayores. (Mitología tarasca, 21).

Girard. La pelota: símbolo del astro-dios, el movimiento de la pelota imita la trayectoria del sol (esoterismo en el Popol- vuh 83).

Westheim. La pelota de Hule simboliza la esfera solar, su vuelo por encima de la cancha, el curso del sol, que se mueve entre lo luminoso y lo oscuro. El anillo de piedra por la cual tenía que pasar la pelota (uno en cada muro longitudinal de la plaza), era la abertura en el cielo o en la tierra que se servía a los astros para descender al inframundo y para resurgir de él. Cuando el jugador lograba que la pelota a través del anillo. Ello significaba la puesta del Sol, su hundimiento en el seno de la tierra; significaba noche, frío, muerte (obras maestras del México antiguo, 122).



Preciso es advertir enseguida, que no todas las canchas de juego tenían anillos empotrados en sus paredes, y este solo hecho invalida, como teoría general, la idea de un astro viajero por el ámbito aéreo de la cancha, que en este caso vendría a ser la pelota. En efecto, tal como podemos comprobar en el juego de la pelota de monte Alban, donde existe de piedra en los taludes de sus paredes longitudinales, existían sin embargo sendos nichos en los cuatro rincones de la cancha, donde en todo caso se haría entrar la pelota para cumplir su acto mágico correspondiente.

Además no todos los juegos de pelota están orientados en su dirección longitudinal del norte a sur en la posición requerida para que la pelota pudiera hacer el mismo recorrido del sol.

A mayor abundamiento, de los anillos de piedra debieron empotrarse, horizontal y no verticalmente si se quería que el “astro solar” descendiera al inframundo y resurgiera de él pasado necesariamente a través de ellos, ya que la posición vertical que guardan en las canchas de juego donde se encuentran, el sol (pelota) sólo puede entrar viajando de abajo hacia arriba, haciendo su recorrido en forma lateral y no descendente, lo que no se antoja lógico de los antiguos mayas. La pelota que se utilizaba para el juego llegó a medir cincuenta centímetros de diámetro y a pesar más de un kilo).

### **La Cancha.**

El campo de juego tenía la forma de doble T, angosto por el centro y ancho hacia las rectángulos, “entrándose allí la pelota, los jugadores no se pudiesen aprovechar de ella, e hiciesen falla”.

Los jugadores principales se colocaban en medio del juego, “para hacer rostro a la pelota y a los contrarios, por ser el juego a la misma manera que ellos peleaban o se combatían en particulares contiendas”. Atrás cabían muchos jugadores, atentos a devolver la pelota.

Quienes por lo regular concertaban los partidos eran los señores principales (reyes), y se solía jugar a la pelota en ocasiones para divertirse o durante los días de feria, como atractivo del mercado: “... iban a jugar dos a dos, tres a tres y a veces dos a tres”.

Estrechamente vinculadas a la estructura religiosa de los antiguos, las canchas del juego de pelota fueron invariablemente construidas dentro de los centros ceremoniales. Porque ponían dos imágenes, del dios del juego y del de la pelota, encima de las dos paredes más bajas, a la media noche de un día de buena signo, con ciertas ceremonias y en medio del suelo hacían otras tales, cantando romances y canciones que para ello tenían; luego venían un sacerdote del templo mayor con ciertos religiosos, para la ceremonia se echaba cuatro veces la pelota por el juego, el jugador podía jugar, esto se hacía con mucha autoridad y atención porque decían que iba en ello el descanso o alivio de los corazones.

Se juega en un campo plano, cuyas dimensiones varían, con dos muros paralelos en las orillas más largas en donde se colocan un aro de cada lado de forma vertical por donde los rivales deben hacer pasar el balón.

### **Elementos iconográficos que aparecen en los códices junto a las canchas del juego.**

Símbolos del sacrificio humano, que proporcionan el líquido vital a los dioses; la sangre.

Borlas de plumón, símbolos del sacrificio.

Serpientes, símbolo del trueno, de la lluvia, del fuego; y en última instancia, de la madurez de las mazorcas.

Corazones humanos. Alimentos de los dioses.

Cráneos humanos, símbolo del inframundo, dios de la muerte.

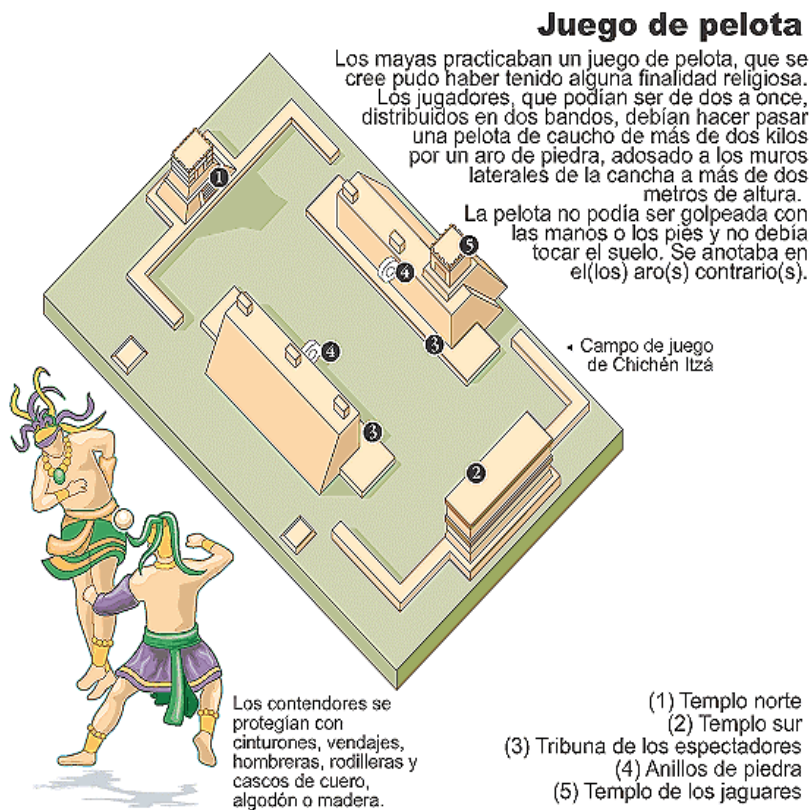
## Medidas de la Cancha.

Los jugadores se enfrentaban en una cancha cuyas medidas eran variables (la más grande del Mundo Maya es la de Chichén Itzá, México, con ciento cuarenta metros de largo por treinta y cinco metros de ancho). Dos muros paralelos e inclinados corrían a lo largo del campo, uno frente al otro. En cada muro había tres discos, puestos a distancias iguales entre sí, a varios metros del suelo y perpendiculares a éste; eran los marcadores, o anillos de piedra.

### Anillo de Piedra.

Su función que tenía en el juego: “.....la piedra de la una parte servía a los de la banda, para meter por aquel agujero que la piedra tenía, la pelota, y la del otro lado, para los de la otra banda.

Los elementos iconográficos que prevalecen en ellos, son: serpientes, sapos, águilas y monos, todos símbolos de la fertilidad de la tierra, pensamiento pleno de afinidad con la significación religiosa del juego de pelota.





### **Anillo de Piedra.**

Su función que tenía en el juego: “.....la piedra de la una parte servía a los de la banda, para meter por aquel agujero que la piedra tenía, la pelota, y la del otro lado, para los de la otra banda.

Los elementos iconográficos que prevalecen en ellos, son: serpientes, sapos, águilas y monos, todos símbolos de la fertilidad de la tierra, pensamiento pleno de afinidad con la significación religiosa del juego de pelota.

## **EL EQUIPO DE PROTECCIÓN.**

El golpe de la pelota sobre el cuerpo fatigado de los jugadores era tan tremendo, sobre todo recibida en el vientre cuando venía de lo alto, que algunos llegaban a morir. De manera que era poca la protección que llevaban.

Tenia lastimada a menudo muslos y rodillas y el cuadril con tanta sangre molida, se ponían un cuero muy estirado y tieso sobre las nalgas.

Llevaban la única prenda de vestir el maxtle, que eran los paños de la puridad, se ponía un cuero muy estirado y tieso sobre las nalgas nos dice Fray Juan De Torquemad.

El equipo llevaba también guantes en las manos, y que traían unas telas de cuero de venado para defensa de los muslos siempre lo traían raspados por el sol. Ponían unos guantes en las manos para no lastimarse siempre andaban afirmando y sujetando por el suelo.

Otros protegen su vientre con un rodete de cuero probablemente relleno con algodón. Lleva guantes y unas rodilleras. Los guantes de cuero duro protegen las manos del jugador cuando casi se arrastra para contestar la pelota con el cuadril. Para los jugadores necesitan una sola rodillera, puesto que la otra pierna no queda en el suelo ni se arrastra. También el jugador un guante arrollado en el brazo izquierdo y atado a su muñeca. Vemos asimismo protegido con un cinturón enrollado y una falda o delantal de cuero sobre puesto y anudado a la cintura.

## **Características del jugador**

El jugador debe estar preparado física y mentalmente para poder golpear la pelota exactamente en el hueso de la cintura, de lo contrario el golpe de pelota en otra parte del cuerpo es sumamente doloroso. Se hace necesario estar en la plenitud de los reflejos.



## Culminación del juego.

Parece ser que la culminación del juego con la decapitación, práctica que tenía lugar después del sacrificio por extracción del corazón. Los sacrificios en los juegos de pelota solían relacionarse con las celebraciones que tenían lugar a todo lo largo del calendario agrícola o ritual.

## Equipo Ganador.

Otra característica original del juego, es la forma de adquirir las puntuaciones, de tal manera que el equipo perdedor debe estar a cero y el equipo ganador debe alcanzar la ventaja de ocho puntos.

**Ri poron pom pa ri etz'ab'en potz'.**

**Are taq kb'an ri etz'anem, nab'e kb'an ri poron pom, rumal che ri etz'aben potz' xuquje' jun jastaq rech ri kojb'al, ri jun chik kb'anik, are che ri pa jaskux jastaq kb'anik pa ri tinimit Maya, kyuja'x ri jastaq ruk' ri rech ri anima'aj, rech jeri' ktyoxix chech ri Ajaw ri k'aslemaal xuquje' chech uta'ik rech maj jas kk'ulmatajik pa ri etz'anem.**



## BIBLIOGRAFÍA

***Recinos, Adrián.***

Popol Vuh Libro del Común De los quichés.

Editorial: *Casa de las Américas*

*Vedado, La Habana, Cuba.*

Edición 1.969

***Macazanga Ordóñez, Cesar***

Juego de la Pelota Maya

EDITORIAL: Innovación, S.A.

Edición: Julio del 1985

***Solona, Nely Gutiérrez.***

Los Mayas Historia Arte Y cultura.

Publicación: Universidad Rafael Landivar

***EseDIR-Maya'b Saqarib'al***

Arte Maya

Editorial: *Saqil Tzij.*

Edición: Enero de 1,998.

***Paginas WEB.***

Mucía Batz, José

lembata@yahoo.com

***Editora Educativa.***

Educación Física

Primero Básico