

Sitios Web, Tutoriales  
y Apps para las artes  
y los deportes

# TALLERES PARA ESCOLARES



COLEGIO DE  
BACHILLERES

Secretaría General

Dirección de Planeación  
Académica

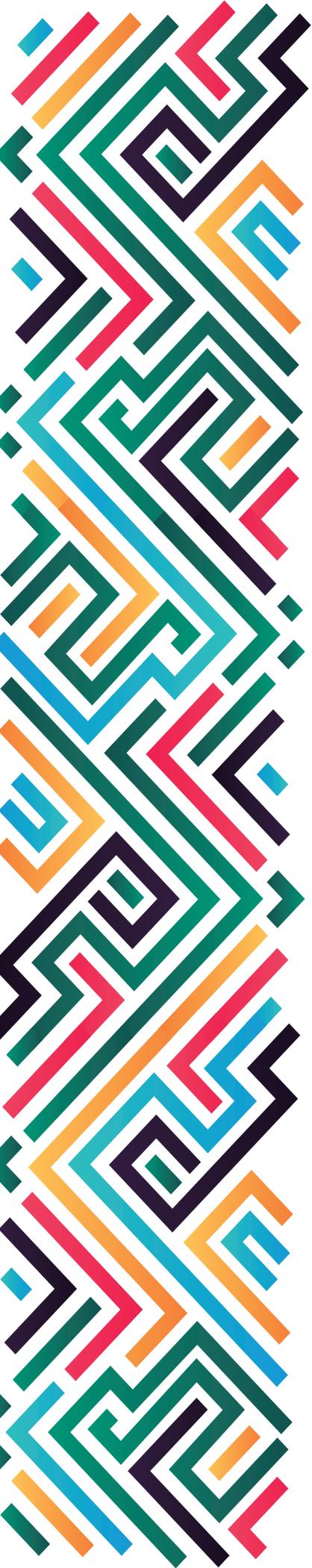
Departamento de  
Educación Física  
y Acción Social

Área Paraescolar

2021



**TALLERES PARA ESCOLARES**



# PRESENTACIÓN

El presente catálogo contiene sitios web, tutoriales y apps para acercarse a las artes y los deportes. La intención de esta lista es ofrecer recursos para fortalecer la educación artística y deportiva en los entornos digitales contemporáneos.

Está pensado para robustecer la operación curricular de los talleres artísticos y deportivos que ofrece el área paraescolar, aunque los sitios digitales enlistados pueden utilizarse para los ámbitos de la educación artística y deportiva en general, incluso, para otros saberes y disciplinas.

Invitamos a los docentes a aprovechar esta selección digital para enriquecer sus clases y la experiencia de enseñanza y aprendizaje.

Área Paraescolar



2021

**TALLERES PARA ESCOLARES**

# Música

## Aprendo Música

Permite hacer ejercicios directamente (como si se tratase de un simulador) y con tutoriales en diversos niveles de complejidad para varios tipos de instrumentos musicales y para el desarrollo del oído musical, la memoria y el ritmo. Además, cuenta con juegos interactivos con notas de las canciones, trivias musicales de varios temas teóricos y de historia de la música, e incluye musicogramas con distintos temas musicales.

*Te puede servir para: Practicar con diversos instrumentos musicales, así como para mejorar las habilidades de oído musical, la memoria y el ritmo.*

**Link:** <https://aprendomusica.com>

## Músicaeduca

Con explicaciones animadas de temas teóricos de la música, incluye diversos recursos de autoaprendizaje para reconocer ritmos musicales, practicar el lenguaje musical y aprender notación musical.

*Te puede servir para: Gestionar tu propio aprendizaje y practicar teoría musical.*

**Link:** <https://www.musicaeduca.es>

## LenMus

Programa de aprendizaje del lenguaje musical que permite mejorar las habilidades de lectura de partituras, potenciar el oído musical y aprender los principios fundamentales del lenguaje musical. Es multiplataforma. Incluye: Comparación e identificación de intervalos, notas, acordes, escalas, cadencias y tonalidades, más construcción de armaduras e intervalos. Trae un editor de partituras. Está en español.

*Te puede servir para: Familiarizarte con la lectura musical y practicar la lectura de partituras.*

**Link:** <https://lenmus.uptodown.com/windows>



## Audacity

Editor de audio digital multipista. Importa formatos de sonido más populares. Se pueden hacer grabaciones y operaciones básicas de edición: copiar, pegar, borrar, silenciar, duplicar sobre el fragmento de audio seleccionado. Tiene efectos para cambio de frecuencia, de tono, eliminación de ruidos, crea ecos, reverberaciones, velocidad, fundidos entre otros.

*Te puede servir para: Aprender sobre edición y producción musical.*

**Link:** <https://audacity.softonic.com>



## Windows Movie Maker

Programa para editar, grabar, crear y editar videos, y hacer: Musicogramas, poner audición sincronizada con imágenes propias y mostrar los pulsos de la audición, Karaoke y Armar videos con instrumentos y sonidos. Es sencillo en su interfaz y con gran variedad de efectos disponibles

*Te puede servir para: Editar videos y aprender sobre sonorización audiovisual.*

**Link:** <https://windows-movie-maker.softonic.com/>



## Spreaker Studio - Crea tu podcast gratis

Aplicación para transmitir EN DIRECTO y/o crear y grabar desde un dispositivo un podcast de voz y música. Es un estudio de radio: se pueden crear mix profesionales, añadir efectos de sonido y mezclar voz y música. Controla volúmenes y mezcla los canales de forma independiente. Se comparte fácil y rápidamente en redes sociales. La audiencia puede quedar en contacto y comentar el show en tiempo real gracias a la función del chat.

*Te puede servir para: Generar tu propio podcast y transmitirlo en vivo con público.*

**Link:** Disponible en PlayStore



## Sibelius

Programa que permite al usuario crear partituras para cualquier instrumento y estilo posible, con decenas de plantillas ya preparadas para crear piezas musicales de piano, orquesta, jazz, coros o tríos de viento, entre otros. Se puede introducir la propia voz a una composición y escuchar lo que se lleva hecho en cualquier momento. También se pueden vender las partituras creadas directamente a través del programa.

*Te puede servir para: Crear partituras y practicar la composición.*

**Link:** <https://sibelius.softonic.com>

## MuseScore

Programa de notación musical para Microsoft Windows, Mac OS X, Linux, o aplicaciones para iOS y Android. Se instala en disco duro, CD o USB para ejecutarse en Windows. Crea partituras musicales grabadas de alta calidad. Soporta un número ilimitado de pentagramas, transposición automática, letra, todos los instrumentos y lo que se usa comúnmente en las partituras. MIDI. La función "Guardar en línea" permite publicar y compartir su música en línea.

*Te puede servir para: Crear y compartir partituras.*

**Link:** <https://musescore.org/es>

## Musycom

Tiene prácticas varias, muy intuitivas para aprender a tocar y leer partituras desde el principio con distintos instrumentos musicales: Bajo, batería, guitarra, bajo, piano y teclado, Escalas para el bajo y Grooves.

*Te puede servir para: Practicar la lectura de partituras de diversos instrumentos musicales.*

**Link:** Disponible en PlayStore

## MiCasaDeMúsica

Página web con blog y videotutoriales para el aprendizaje del Violín, Viola y Cello dirigido a principiantes, intermedios y avanzados. Incluye libros, artículos, teoría, partituras y otros apoyos didácticos.

*Te puede servir para: Practicar instrumentos musicales de cuerda, según tu nivel de conocimiento y habilidad.*

**Link:** <https://micasademusica.com>



# Teatro



## Terminología teatral

Aplicación que contiene definiciones de los términos más utilizados en el teatro. Contiene imágenes, ejemplos y recomendaciones para mejorar la creación y producción teatral. No requiere registro.

*Te puede servir para: Conocer las definiciones y términos que se utilizan en el ámbito teatral.*

**Link: Disponible en PlayStore**



## Dramarts

Permite gestionar la planeación, desarrollo, producción y postproducción de una obra de teatro. Requiere crear un perfil (ya sea de actor, actriz, director, dramaturgo o técnico) y permite añadir guiones, calendarización de ensayos, lecturas y registro de obras en proceso para llevar un seguimiento desde su creación hasta la puesta en escena.

*Te puede servir para: Planear, ensayar y montar una obra teatral de forma autogestiva, en equipo y con recursos digitales.*

**Link: Disponible en PlayStore**



## Manual de géneros de teatro

Explica, define y ejemplifica géneros, escuelas, métodos y teoría del ámbito teatral. Incluye imágenes y referencias para ampliar la información. No se requiere registro para usarla.

*Te puede servir para: Conocer teoría y metodología teatral.*

**Link: Disponible en PlayStore**



## Recursos para trabajar el teatro

Contiene una presentación interactiva a través de videos y links que llevan a otras páginas donde se amplía la información sobre la historia del teatro, sus elementos y manifestaciones.

*Te puede servir para: Conocer la historia del teatro, sus elementos principales y ejemplos audiovisuales.*

**Link: <https://hautatzen.net/recursos-para-trabajar-el-teatro/>**



 **Biblioteca Cervantes Virtual**

Biblioteca online con recursos de libros clásicos y contemporáneos sobre cualquier género. Contiene las obras de los principales dramaturgos. Los textos pueden leerse en línea o descargar en formato PDF.

*Te puede servir para: Encontrar textos literarios de diversos géneros.*

**Link:** <http://www.cervantesvirtual.com/>

 **Teatring. Plataforma online para ver teatro**

Servicio de streaming con obras teatrales clasificadas de acuerdo con las necesidades educativas de cada nivel académico. Contiene representaciones en video de dramas clásicos y contemporáneos, así como en otros idiomas.

*Te puede servir para: Ver videos de montajes teatrales de distintas partes del mundo, en otros idiomas y basados tanto en obras teatrales como en clásicos de la literatura.*

**Link:** <https://teatring.com/es/>

 **Descarga Cultura UNAM**

Página web, también disponible como app, donde podrás encontrar audios, podcast, música clásica, radioteatro, radionovelas y lecturas dramatizadas de distintas temáticas, géneros literarios y épocas. Puedes descargarlos y llevarlos contigo para que los escuches cuando quieras.

*Te puede servir para: Conocer sobre vocalización, entonación y énfasis al escuchar los radioteatros y lecturas dramatizadas.*

**Link:** <https://descargacultura.unam.mx/>

 **La Barraca, revista de estudiantes del centro universitario de teatro UNAM**

Página web que compila los 4 números de la revista sobre teatro hecha por estudiantes de la UNAM. Permite leer todas sus publicaciones en línea y cuenta con líneas temáticas diversas como: teatro y tecnología, pedagogía y antropología teatral y política y protesta social.

*Te puede servir para: Conocer artículos diversos y actuales sobre reflexiones transversales e interdisciplinarias relacionadas con el teatro.*

**Link:** <https://labarracaunam.com/>



## Repositorio de la UNAM con artículos sobre teatro

Página web que alberga artículos diversos relacionados con teatro para ser leídos de forma digital.

*Te puede servir para: Explorar temáticas teatrales y generar reflexiones sobre su desarrollo, presencia en otros países y desarrollo futuro.*

**Link:** <https://afly.co/zmx5>



## Lista de reproducción con adaptaciones (en español) de obras de William Shakespeare (YouTube)

Compilación de las obras más representativas de William Shakespeare, realizadas por compañías teatrales en español.

*Te puede servir para: Observar la presentación de una obra con todos los recursos y compararla con el texto dramático.*

**Link:** <https://afly.co/zlf5>

## Danza



### Breve historia de la danza folklórica en México

Recurso audiovisual que explica y describe la historia de la danza folklórica en nuestro país.

*Te puede servir para: Conocer el origen y evolución de la danza folklórica.*

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=H7SR45HNj6c>



### Clasificación de la danza

Definición y diferenciación entre danza académica y tradicional.

*Te puede servir para: Introducir ambos conceptos como parte de la clasificación de la danza.*

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=w2sOsH0NHhc>

## **Vestuario, escenografía e iluminación en la danza**

Recurso que presenta, explica y ejemplifica el papel del vestuario, la escenografía e iluminación en un evento dancístico.

*Te puede servir para: Utilizar de manera adecuada los elementos de vestuario, utilería e iluminación para dar una mejor presentación.*

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=-QUbGHdkwPM>

## **Bailes representativos de cada estado de la República.**

Este video presenta la música y el baile característicos de algunos estados de nuestro país.

*Te puede servir para: Conocer manifestaciones dancísticas de algunos estados de la República.*

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=XHdWJqYozU4>

## **¿Cómo hacer un abanico de madera con encaje?**

Tutorial sencillo para elaborar un abanico de madera que sirva como acompañamiento o utilería en las presentaciones dancísticas.

*Te puede servir para: Practicar habilidades manuales y conocer sobre el proceso de creación de utilería.*

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=6LUOQBy7Sos>

## **Tocado para danza folklórica**

Tutorial para elaborar tocados de danza folklórica con materiales sencillos.

*Te puede servir para: Practicar habilidades manuales y conocer sobre los distintos tocados y vestuarios que se utilizan en diversas danzas.*

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=4c761pVixSI>

## **¿Cómo hacer una falda circular, doble circular o tipo Adelita?**

Tutorial para elaborar faldas circulares que se utilizan en una gran diversidad de danzas.

*Te puede servir para: Practicar habilidades manuales y colaborar de manera integral con todos los elementos que se necesitan para montar un bailable.*

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=IB5mcXoiBXE>



## Catálogo del CENART con libros digitales sobre Danza

Catálogo del Centro Nacional de las Artes que incluye textos en inglés y español con diversas temáticas relacionadas con la danza.

*Te puede servir para: Conocer sobre teoría de la danza.*

**Link:** [http://bibliotecadelasartes.cenart.gob.mx/libdig\\_danza.php](http://bibliotecadelasartes.cenart.gob.mx/libdig_danza.php)



## Learn Dance. Aprende a bailar paso a paso

Aplicación que reúne videos de diversos estilos de baile con el que puedes aprender los mejores pasos de cada uno y montar una coreografía.

*Te puede servir para: Practicar pasos de baile, coordinación y acondicionamiento físico.*

**Link:** Disponible en PlayStore

## Artes plásticas



### Cómo dibujar una cara femenina: paso a paso

Breve tutorial de dibujo para realizar un retrato estructurado por figuras geométricas.

*Te puede servir para: Conocer la proporción en el rostro humano.*

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=7kKJW8ZLcew>



### Pinterest

Es un gran catálogo de materiales didácticos en materia de artes plásticas que funcionan para enseñar algunos elementos de composición y representación, así como para servir de modelos para ejercitar el dibujo mimético o la copia.

*Te puede servir para: Descargar e intervenir plantillas ya diseñadas.*

**Link:** <https://afly.co/zmy5>





## **Cómo Pintar Con Oleo - Primeros Pasos**

Breve tutorial que muestra las herramientas e indicaciones necesarias para empezar a pintar al óleo.

*Te puede servir para: Aprender a pintar de manera directa o por veladuras.*

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=hDAGN3-chdc>



## **Páginas Web de arte y cómo crear una**

Repositorio de sitios web de artistas que han aprovechado las ventajas de los entornos digitales y han diseñado sus propios espacios con la intención de mostrar su trabajo. Sus diseños y composiciones sirven como inspiración no sólo para el dibujo o la pintura a mano, sino también para el diseño web.

*Te puede servir para: Diseñar un sitio web con base a determinados ejemplos.*

**Link:** <https://afly.co/zm15>



## **Paper Mache**

Breve video que contiene los pasos necesarios para realizar cartonería con materiales reciclados.

*Te puede servir para: Hacer alebrijes y esculturas de papel.*

**Link:** [https://www.youtube.com/watch?v=Pwil6b4\\_DHU](https://www.youtube.com/watch?v=Pwil6b4_DHU)



## **Estampa al minuto. Sellos ornamentales**

Video que explica elementos básicos del grabado y expone cómo realizar uno, así como también muestra su aplicación.

*Te puede servir para: Hacer sellos con gomas blancas.*

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=ud3dr7ng9xQ>

 **Sitio web del MUAC**

Página del Museo Universitario Arte Contemporáneo donde se pueden revisar las exposiciones que tienen, colecciones, recursos digitales y acervo artístico.

*Te puede servir para: Conocer acerca del panorama actual de Arte Contemporáneo y conocer las exposiciones anteriores a través de su acervo digital en el apartado de Publicaciones.*

**Link:** <https://muac.unam.mx>

 **Filmora**

Página web donde se pueden crear animaciones a través de video o imágenes, ya sea de manera libre con sus recursos gratuitos o a través de su software de paga.

*Te puede servir para: Crear videos y conocer más acerca de la edición de contenidos audiovisuales.*

**Link:** <https://filmora.wondershare.es/>

 **Sketch Pad**

Extensión de Google Chrome para practicar el dibujo digital a través de un pequeño recuadro que acompaña nuestra navegación. Permite incluso descargar nuestras creaciones.

*Te puede servir para: Aprender y ejercitar habilidades de dibujo digital.*

**Link:** <https://afly.co/zm55>

 **Lunapic**

Editor digital de imágenes; permite agregar filtros, bordes, efectos y hasta animar imágenes.

*Te puede servir para: Aprender técnicas de edición fotográfica.*

**Link:** <https://www11.lunapic.com/editor/>



2021

**TALLERES PARA ESCOLARES**

# Ajedrez



**chess.com**

Es un espacio para jugar y poder analizar cada partida, además de practicar a nivel de principiante e ir avanzando de nivel hasta jugar con mayor complejidad.

**Link: <https://www.chess.com/>**



**Ajedrez del sur**

Sitio web donde encontrarás noticias, entrevistas, entrenamientos desde el nivel principiante hasta avanzado, conceptos básicos, torneos y cursos recomendados sobre el ajedrez.

**Link: <https://ajedrezdelsur.com/>**



**Clasificado FIDE Oficial**

Sitio oficial de la Federación Internacional de Ajedrez en donde se aloja un espacio para ingresar a torneos nacionales e internacionales, permitiendo profundizar en este complejo pero fascinante deporte.

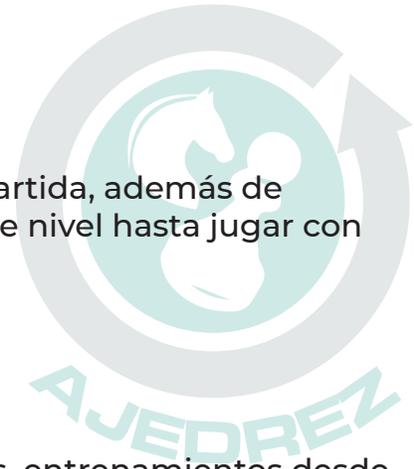
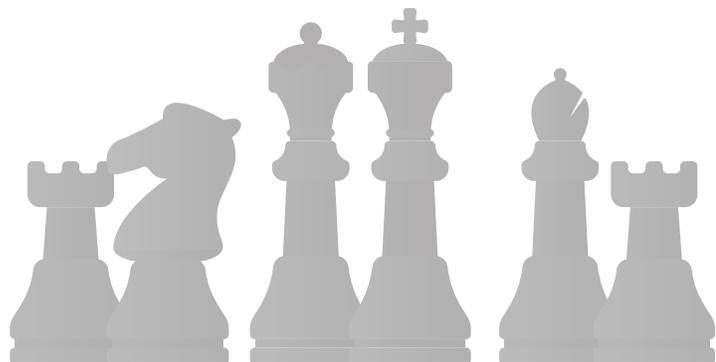
**Link: <https://arena.myfide.net/>**



**The Zugzwang Blog**

Es un espacio en donde aprenderás a desarrollar las aperturas en el ajedrez, además de cultivar la pasión por adentrarse su profundidad de una manera muy creativa; así como conocer noticias internacionales sobre el desarrollo de este deporte.

**Link: <https://thezugzwangblog.com/>**



# Fútbol



## The Coaches Voice

Se trata de un espacio para analizar a jugadores técnicamente, pero sobre todo para analizar tácticamente a equipos y movimientos de los jugadores más sobresalientes del fútbol.

**Link:** <https://es.coachesvoice.com/>



## FIFA

Es un sitio que brinda información esencial del fútbol formativo en todo el mundo, así como los programas vigentes de la enseñanza de fútbol. Concentra la información más relevante de este deporte.

**Link:** <https://www.fifa.com/what-we-do/education-and-technical/>



## RX futbol

Fue diseñado para poder crear ejercicios y jugadas de manera dinámica para enseñar a nuestros jugadores y jugadoras. Las otras grandes funcionalidades de este sitio para entrenadores y entrenadoras de fútbol son el registro de estadísticas y la gestión integral del club, con la organización de horarios y planificación semanal del equipo. Incluye una pizarra de fútbol 2D animada y herramientas para video análisis.

**Link:** [www.rxfutbol.com](http://www.rxfutbol.com)



## You coach

Guía online Para entrenadores y entrenadoras con videos, libros y aplicaciones informáticas. Cuenta con un creador de ejercicios y herramientas Para anotar estadísticas, planificar los entrenamientos o la temporada completa. Está totalmente adaptada para todos los niveles.

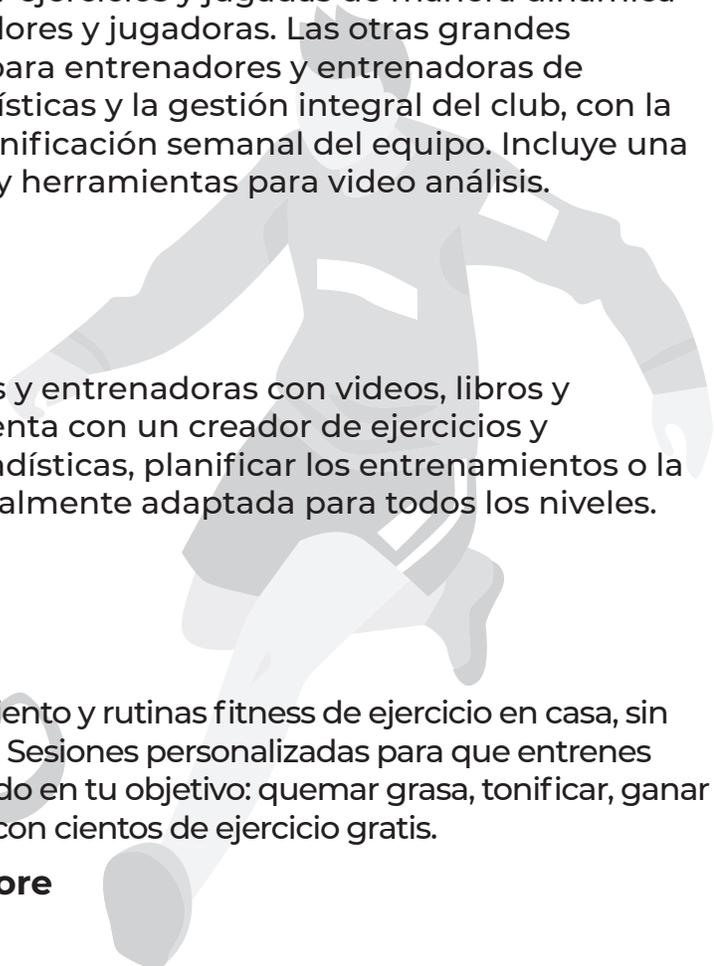
**Link:** <https://afly.co/zmc5>



## Adidas Training

Ofrece programas de entrenamiento y rutinas fitness de ejercicio en casa, sin necesidad de máquinas o pesas. Sesiones personalizadas para que entrenes donde y cuando quieras, enfocado en tu objetivo: quemar grasa, tonificar, ganar musculatura y mejorar tu salud con cientos de ejercicio gratis.

**Link:** Disponible en PlayStore



 **Coach's Eye**

Te permitirá grabar en video diversos movimientos para determinar qué pueden mejorar. Incluye el slow-motion y es universal, válido para todo tipo de ejercicios.

**Link:** <https://www.coachseye.com/>

 **The Coaching Manual**

Guía online para entrenadores. Contiene videos de entrenamiento físicos, técnicos y tácticos diseñados por grandes entrenadores del futbol mundial.

**Link:** [https://app.thecoachingmanual.com/training-ground?no\\_cache=pr-113](https://app.thecoachingmanual.com/training-ground?no_cache=pr-113)

 **Soccer Tactical Boards Soccer**

Ayuda a desarrollar jugadores y entrenadores más efectivos, diseñado para mejorar la capacidad de entrenamiento y ahorrar tiempo. Sirve para crear ejercicios, juegos, sesiones de entrenamiento, formaciones de partidos, alineaciones y estrategias para generar una biblioteca táctica, así como consolidar datos de jugadores, equipos y partidos.

**Link:** <https://afly.co/zmd5>

 **Entrenador de futbol**

Herramienta imprescindible para entrenadores innovadores. Esta aplicación ayuda al análisis de las fortalezas y debilidades tanto de nuestro propio equipo como de equipos rivales.

**Link:** Disponible en PlayStore.

 **Futbol Táctico EC**

Análisis Técnico-Táctico para el mejoramiento de competencias de equipos y jugadores de fútbol, filmación, edición, producción y estadística para todos los segmentos del mercado de fútbol.

**Link:** <https://afly.co/zmf5>



# Vóleibol



## Voley por el mundo

Sitio web donde se sugieren actividades y juegos de iniciación deportiva para enseñar y practicar los fundamentos técnicos del vóleibol, además de contar con distintos tipos de entrenamientos para diferentes niveles.

**Link:** <https://voleyporelmundo.com>



## Efdeportes

Sitio web donde se encuentran diferentes actividades para la enseñanza y aprendizaje del voleibol, así como contenidos teóricos.

**Link:** <https://www.efdeportes.com>



## Entrenamiento de voleibol

Aplicación que muestra la ejecución de los distintos fundamentos técnicos del voleibol, además de posibilitar la mejora de las capacidades físicas y habilidades técnicas con rutinas de entrenamiento enfocadas a este deporte.

**Link:** Disponible en PlayStore



## Mundosilbato

En este sitio web encontrarás una gran variedad de ejercicios para el desarrollo de habilidades enfocadas al voleibol.

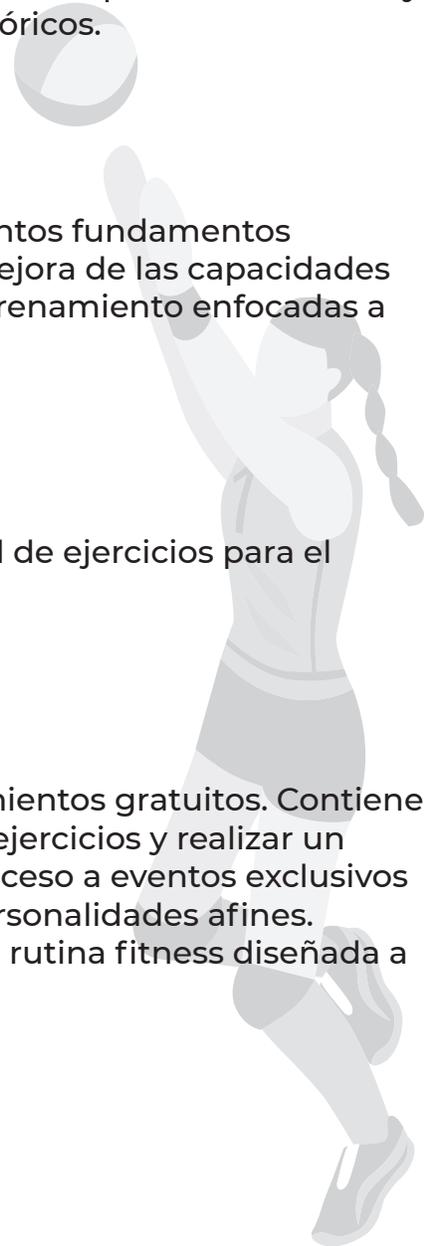
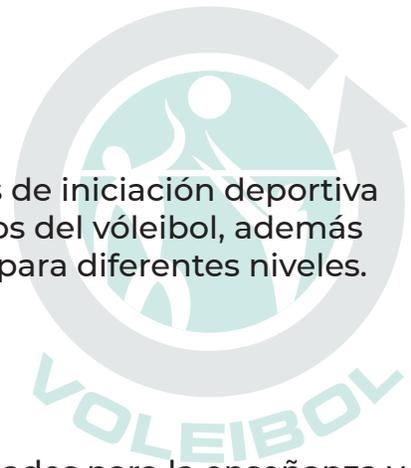
**Link:** <https://afly.co/zmz5>



## Pumatrac

Entrenamiento personalizado con 100 entrenamientos gratuitos. Contiene herramientas incorporadas para programar los ejercicios y realizar un seguimiento del progreso, además de poseer acceso a eventos exclusivos con apoyo de una comunidad de atletas con personalidades afines. Encontrarás todo lo que necesita para crear una rutina fitness diseñada a tu medida.

**Link:** Disponible en PlayStore



# Atletismo

## 7 Minute

Es una aplicación que te sugiere ejercicios y programas de entrenamientos para elevar tu rendimiento físico.

**Link: Disponible en PlayStore**

## Nike Training Club

Es una app que te orienta y se adapta a tus progresos de manera individual, ya sea en casa o en un gimnasio.

**Link: Disponible en PlayStore**

## Foro Atletismo

Es un espacio en el cual podemos encontrar la descripción de fundamentos básicos del atletismo para poder comprenderlos de manera sencilla.

**Link: <https://afly.co/zmn5>**

## Educación y atletismo

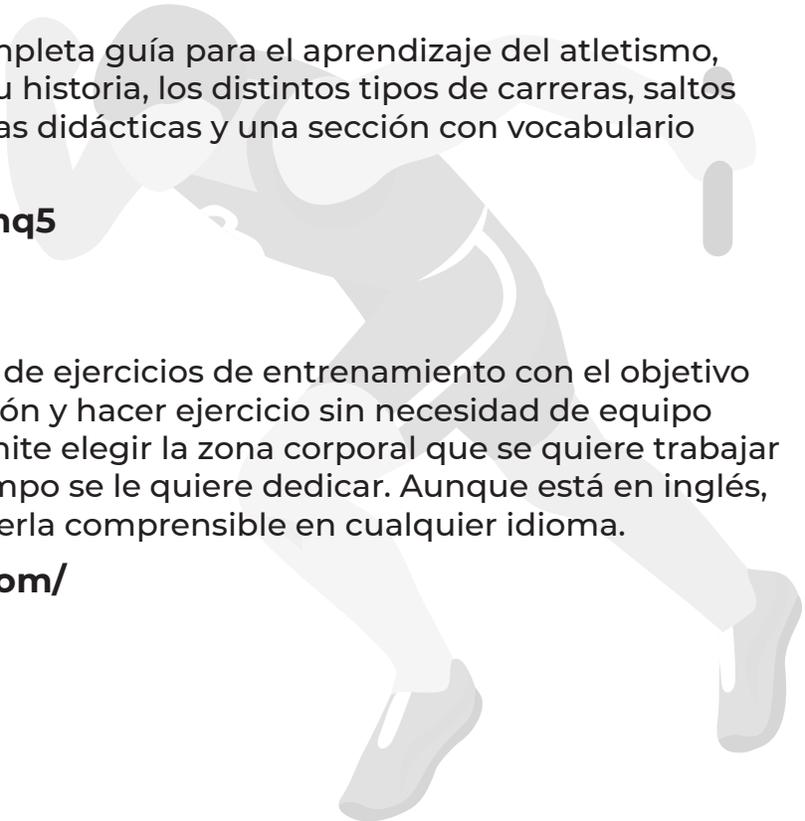
Web que ofrece una completa guía para el aprendizaje del atletismo, con información sobre su historia, los distintos tipos de carreras, saltos y lanzamientos, test, guías didácticas y una sección con vocabulario específico.

**Link: <https://afly.co/zmq5>**

## Sworkit

Muestra al azar circuitos de ejercicios de entrenamiento con el objetivo de mantener la motivación y hacer ejercicio sin necesidad de equipo deportivo. Para ello permite elegir la zona corporal que se quiere trabajar y determinar cuánto tiempo se le quiere dedicar. Aunque está en inglés, incluye dibujos para hacerla comprensible en cualquier idioma.

**Link: <https://sworkit.com/>**



 **Darebee**

Se puede utilizar para hacer ejercicios tipo cardio. También se utiliza para ejercicios de alta intensidad como Tabata, entrenamientos cronometrados, y HIIT (ejercicios de alta intensidad e intervalos). Puedes concentrarte en zonas como los brazos, abdominales y glúteos. Además, incluye planes de alimentación.

**Link:** <https://darebee.com/>

 **Corre más**

Revista web donde encontrarás, desde la elección de tus tenis para correr, hasta temas de hidratación, métodos de entrenamiento, alimentación en el entrenamiento y competitividad, pasando por tests de cooper, entre otros temas de sumo interés dentro del mundo los corredores.

**Link:** <http://www.gym19.com.ar/index.html>

 **RunKeeper**

Con esta aplicación podrás medir múltiples datos mientras corres o caminas. Cuenta con un asistente virtual que te facilita instrucciones de entrenamiento, mientras te ejercitas, y también envía avisos de audio de tu progreso. Ofrece información meteorológica y gráficas del rendimiento. Esta aplicación se caracteriza por su aspecto eminentemente social, permitiéndote compartir tus entrenamientos, carreras y objetivos logrados con tus seguidores en Twitter y amigos en Facebook.

**Link:** Disponible en PlayStore.

 **Nike Run Club**

Con esta aplicación monitorizarás la actividad física y obtendrás la motivación necesaria para correr. Gracias al acelerómetro y el GPS de tu smartphone, podrás medir el tiempo, la distancia y el ritmo y obtener indicaciones, mediante voz, a cada kilómetro. Cuenta con programas de entrenamiento, consejos de entrenadores ejercicios específicos para entrenamiento y carrera.

**Link:** Disponible en PlayStore.

 **Amateur!**

Canal promotor del deporte aficionado. Dedicado a mejorar el estilo de vida mediante videos detallados de diferentes deportes, así como su reglamento, fundamentos técnicos, físicos, tácticos, etcétera.

**Link:** <https://afly.co/zmr5>

# Básquetbol



## Baloncesto

Describe las generalidades de este deporte y los organismos rectores que en la actualidad estructuran las diferentes ligas y reglas vigentes.

**Link:** <https://afly.co/zn75>



## 133t Basketball training

Aplicación que muestra los mejores videos para el aprendizaje y enseñanza del baloncesto, categorizados y organizados.

**Link:** Disponible en Play Store



## Jr NBA

Un espacio para capacitación en torno al mundo del baloncesto, el cual también sirve para poder inscribirse a torneos.

**Link:** <https://www.jrnbamexico.com/>



## Jgbasket

Sitio web donde se pueden visualizar distintos tipos de materiales de apoyo para el aprendizaje del básquetbol, tales como tutoriales, ejercicios y videos; además podrás encontrar miles de artículos sobre la metodología, planificación y preparación física.

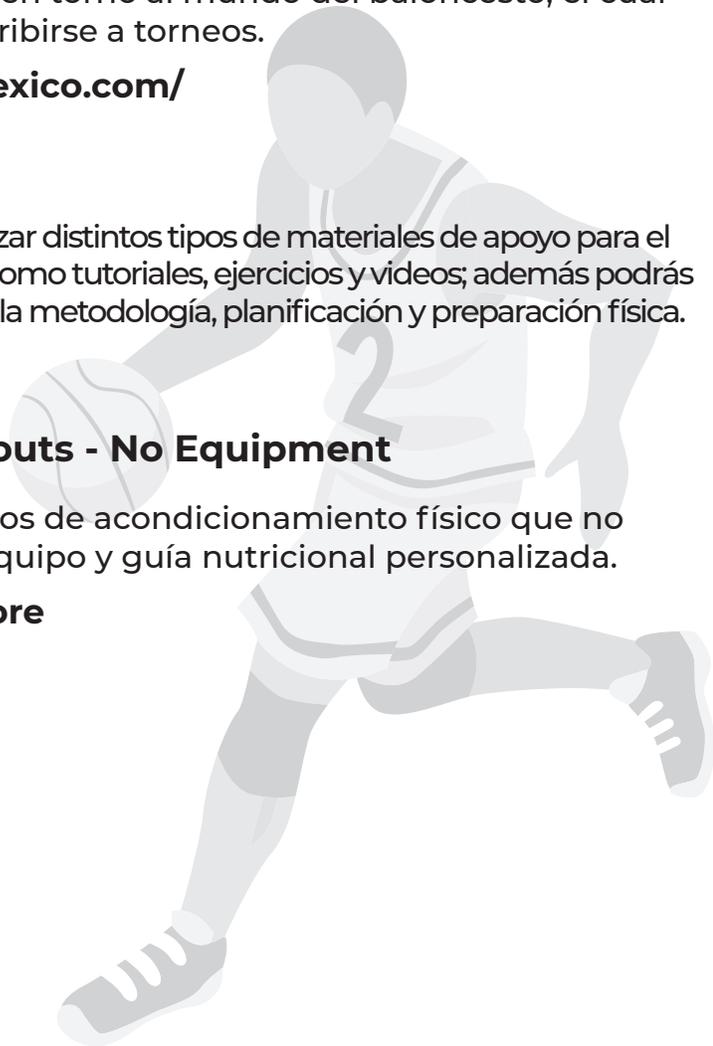
**Link:** <https://jgbasket.net/>



## Spartan Home Workouts - No Equipment

Aplicación para entrenamientos de acondicionamiento físico que no tienen necesidad de utilizar equipo y guía nutricional personalizada.

**Link:** Disponible en PlayStore



# Contacto

**Pamela Manzano Gutiérrez**

Directora de Planeación Académica

[pamela.manzano@bachilleres.edu.mx](mailto:pamela.manzano@bachilleres.edu.mx)

**Balfer Alberto Navarrete Pérez**

Jefe de Departamento de Educación Física  
y Acción Social

[balferalberto.navarrete@bachilleres.edu.mx](mailto:balferalberto.navarrete@bachilleres.edu.mx)



COLEGIO DE  
BACHILLERES

**TALLERES PARA ESCOLARES**