

ENTREGADO 25 OCT. 1994

REGADO 25 OCT. 1994

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON  
Secretaría Académica



REFORMA ACADEMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

*Texto*

EDUCACION FISICA, PRIMERA EDICION 1994

*ef*

Educación Física

361  
30  
94  
3

*Handwritten note in pink ink*



GV  
U5  
199  
v. 3

361

30

94

3



0120-23560



1020111486

GV361

U530

1994

V.3

# EDUCACION FISICA

## MODULO III

**Elaboración:**

Lic. Marcos Cantú Silva  
Lic. Eduardo Martín Garza García  
Lic. Raúl Angel Pequeño Garza  
Lic. Rosa María Ríos Escobedo  
Lic. Orlando César Vázquez Ríos

**Ilustraciones:**

Brenda Karina González Montalvo

Comité de Educación Física

UANL

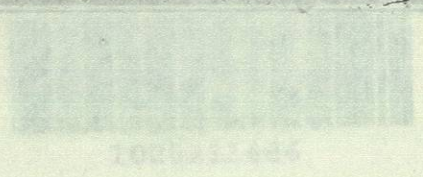
1994



REVIRU OBROR



6V3  
U53  
199  
V.3



# EDUCACION FISICA

## MODULO III

### Elaboración:

- Lic. Marcos Garza Silva
- Lic. Eduardo Martín Garza García
- Lic. Raúl Ángel Pedraza Garza
- Lic. Rosa María Ríos Escobedo
- Lic. Orlando César Vázquez Ríos

### Ilustraciones:

- Brenda Karina González Mottino



FONDO UNIVER...

Comité de Educación Física

UNL

1994

# UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

El presente libro fue elaborado para los alumnos de las Preparatorias de la Universidad Autónoma de Nuevo León de acuerdo al programa establecido por el Comité de Educación Física designado por el

H. Consejo Universitario

*Las grandes metas en la vida comienzan por pequeñas acciones que acostumbramos hacer día a día y se encuentran a la mano. No lo olvides.*

Enero 1994



# UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

El presente libro fue elaborado para los alumnos de las Preparatorias de la Universidad Autónoma de Nuevo León de acuerdo al programa aprobado por el Comité de Educación Física designado por el

H. Consejo Universitario

Enero 1994



## Índice

Reflexión .....	5
Introducción .....	6
Esquema de capacidades físicas básicas .....	7
Objetivo general del Módulo .....	8
Metas .....	9
Guía Maestro-Alumno .....	10
Organizador .....	19
<b>CAPITULO I: Fuerza .....</b>	<b>20</b>
Introducción .....	20
Principios de entrenamiento .....	21
Constitución del Músculo .....	24
Efectos del entrenamiento .....	25
Cargas de trabajo .....	28
Ejercicios para desarrollar fuerza .....	30
Ejercicios a manos libres .....	31
Ejercicios con pesas .....	34
Atletismo .....	36
Organigrama .....	36
Lanzamientos .....	37
Técnicas .....	38
Reglamento .....	42
<b>CAPITULO II: Fútbol Americano .....</b>	<b>49</b>
Historia .....	50
Reglamentación .....	52
Técnicas ofensivas .....	56
Estrategias ofensivas .....	59
Técnicas defensivas y Estrategias defensivas .....	60
Señales .....	61
Reglas del juego Tochito .....	62
<b>CAPITULO III: Primeros Auxilios .....</b>	<b>68</b>
Organigrama .....	68
Objetivo y Meta .....	69
Introducción .....	69
Atenciones inmediatas .....	70
Signos vitales .....	70
Hemorragias .....	72
Heridas .....	76
Actividades del capítulo .....	78
<b>CAPITULO IV: Psicología del adolescente .....</b>	<b>81</b>
¿Qué es la felicidad? .....	81
Aprende a valorarte en forma equilibrada .....	82
Precisa y clarifica qué es lo que quiere .....	85
Acepta que casi todo se puede lograr con esfuerzo constante .....	85
Acepta a la gente y a las cosas como son .....	87
Renuévate mediante la interacción múltiple .....	90
Laboratorio Nº 1 .....	92
Laboratorio Nº 2 .....	93
Rutina de Flexibilidad .....	95
Calentamiento .....	99
Relajación .....	101
Apéndice .....	103
Bibliografía .....	108

## REFLEXION

Grande es el placer estético que experimentamos al contemplar las obras maestras de la pintura, de la escultura y de la arquitectura, o al leer alguna joya literaria o escuchar alguna de las composiciones que se han hecho famosas con toda justicia. ¿Quién no admira, por ejemplo, el magnífico claroscuro de un cuadro de Rembrandt (el patetismo) y la perfección del "David" de Miguel Angel, la proporcionada belleza de un templo Griego, la genial sencillez del primer movimiento del sonido "Claro de Luna" de Beethoven, la pulida prosa de Juan Valera o la delicadeza de una poesía de Ruben Darío? Su perfección y belleza nos llevan a elogiar a sus autores.

También nos maravillan la complejidad y eficiencia de muchas de las invenciones modernas que nos rodean. Hay sin embargo, una obra maestra que vemos cada día y a la que generalmente poca atención prestamos, aunque es más admirable que cualquier obra de arte o invención humana que pudiésemos contemplar. Si, nos referimos a nuestro cuerpo, cuya complejidad y protección apreciamos tanto más cuanto mejor lo conocemos.

Aún no se ha descubierto más que una parte de los admirables mecanismos que hacen del cuerpo humano una obra maestra del Supremo Hacedor.

El funcionamiento de los órganos de los sentidos y del sistema nervioso, la mancha celosa en que el organismo regula la composición de la sangre y demás líquidos en que se bañan sus brillantes de células, los procesos por los que crecen o se reparan los tejidos de que estamos constituidos, el funcionamiento del corazón, los medios que lo permiten al organismo mantener su temperatura normal, tanto en la Antártida como en un desierto ecuatorial calcinado por el sol, son solamente algunos ejemplos de las admirables previsiones, de la inigualable protección de que estamos constituidos.

Al estudiar a nosotros mismos, aprendemos a conocer las maravillosas funciones biológicas y el magnífico funcionamiento de nuestro cuerpo, tanto en la parte somática o física como en la parte mental o psíquica y así millones de personas en todo el mundo han descubierto la satisfacción, el orgullo y el bienestar que acompañan a la vida disciplinada, físicamente, activa y sana. Ojalá que tú te unas a este creciente grupo de personas y que empieces a apreciar la expresión de que "Es mucho más fácil conservar la salud que recuperarla cuando se ha perdido".