

Índice

Reflexión	5
Introducción	6
Esquema de capacidades físicas básicas	7
Objetivo general del Módulo	8
Metas	9
Guía Maestro-Alumno	10
Organizador	19
CAPITULO I: Fuerza	20
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
CAPITULO II: Fútbol Americano	49
Historia	50
Reglamentación	52
Técnicas ofensivas	56
Estrategias ofensivas	59
Técnicas defensivas y Estrategias defensivas	60
Señales	61
Reglas del juego Tochito	62
CAPITULO III: Primeros Auxilios	68
Organigrama	68
Objetivo y Meta	69
Introducción	69
Atenciones inmediatas	70
Signos vitales	70
Hemorragias	72
Heridas	76
Actividades del capítulo	78
CAPITULO IV: Psicología del adolescente	81
¿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".

INTRODUCCION

Siguiendo los lineamientos que marca la Reforma Académica del Nivel Medio Superior de incrementar la calidad de la enseñanza, la Secretaría Académica, en coordinación con el Comité de Educación Física del Nivel Medio Superior, presenta el Programa Modular III; el cual contempla la formación integral del alumno.

Tomando en cuenta lo anterior, la Educación Física por medio del análisis de los programas modulares vigentes y de los objetivos generales de la educación, propone los siguientes contenidos, considerando las características evolutivas, necesidades e intereses del educando actual, para coadyuvar al objetivo primordial de la Reforma Académica. "Formar y desarrollar seres armónicos y equilibradamente constituidos que puedan desenvolverse y transformar con éxito a su medio social".

Es así como el área de Educación Física elabora sus programas modulares en base a 5 ejes rectores

- * Psicomotricidad
- * Salud
- * Interacción Social
- * Psicológico
- * Consolidación Deportiva

Estos cinco ejes se involucran entre sí favoreciendo en el educando el manejo y control del cuerpo, estimulando sus habilidades perceptuales y desarrollando su coordinación neuro-muscular, permitiéndoles la ejecución de tareas motrices con ahorro de energía para lograr la eficiencia necesaria en los trabajos a realizar en su vida diaria.

El Módulo III abarca, el equivalente a nueve sesiones de trabajo, buscando que haya secuencia, congruencia y vertebración en sus comentarios.

Desarrollar la fuerza como parte primordial de las capacidades básicas motoras y establecer la relación que existe con los diferentes deportes, disciplinas a la vez de los beneficios y de la mejor realización de éstos, así como también aprender la forma correcta para postionarse aplicados en la práctica.

Realizar los ejercicios de acondicionamiento físico y aplicarlos en la práctica.

Conocer los principios básicos de los primeros auxilios y estar capacitado para hacer frente a una emergencia que se presente.

Segunda sesión

Identificar los tipos de fuerza que existen.

Elaborar un cuadro que represente los tipos de fuerza.

Conocer los principios de entrenamiento de la fuerza.

Tercera sesión

Elaborar los principios del entrenamiento de la fuerza.

Elaborar un cuadro que represente los tipos de fuerza.

Conocer los principios de entrenamiento de la fuerza.

Cuarta sesión

Elaborar los principios del entrenamiento de la fuerza.

Elaborar un cuadro que represente los tipos de fuerza.

Conocer los principios de entrenamiento de la fuerza.

Quinta sesión

Elaborar los principios del entrenamiento de la fuerza.

Elaborar un cuadro que represente los tipos de fuerza.

Conocer los principios de entrenamiento de la fuerza.

Seis sesión

Elaborar los principios del entrenamiento de la fuerza.

Elaborar un cuadro que represente los tipos de fuerza.

Conocer los principios de entrenamiento de la fuerza.

Siete sesión

Elaborar los principios del entrenamiento de la fuerza.

Elaborar un cuadro que represente los tipos de fuerza.

Conocer los principios de entrenamiento de la fuerza.

Ochava sesión

Elaborar los principios del entrenamiento de la fuerza.

Elaborar un cuadro que represente los tipos de fuerza.

Conocer los principios de entrenamiento de la fuerza.

Nueve sesión

Elaborar los principios del entrenamiento de la fuerza.

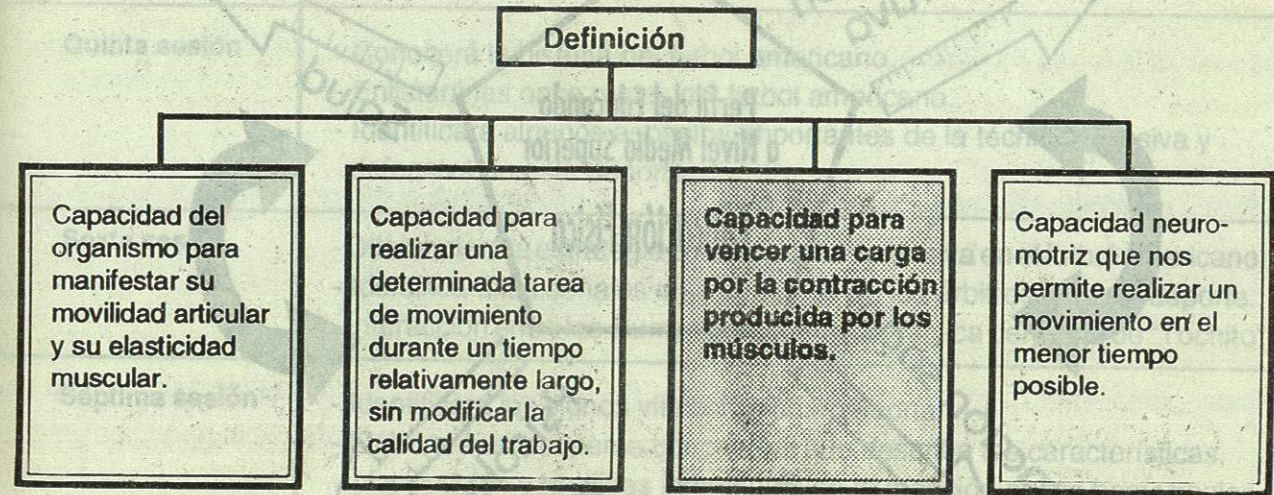
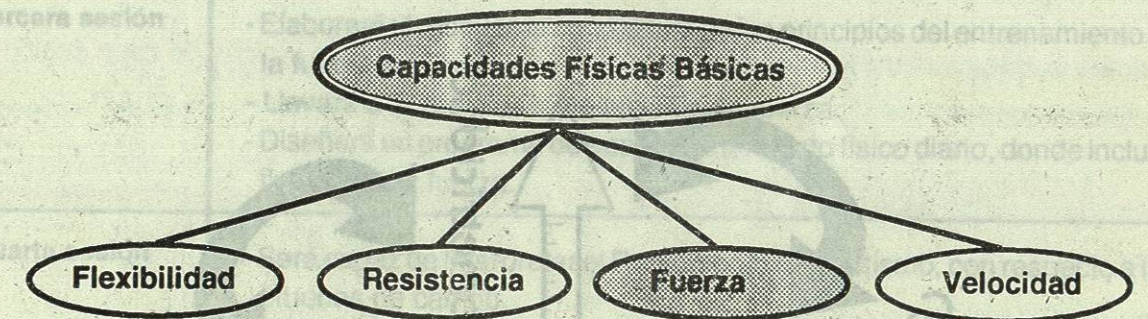
Elaborar un cuadro que represente los tipos de fuerza.


Conocer los principios de entrenamiento de la fuerza.

Elaborar los principios del entrenamiento de la fuerza.

Elaborar un cuadro que represente los tipos de fuerza.

Conocer los principios de entrenamiento de la fuerza.

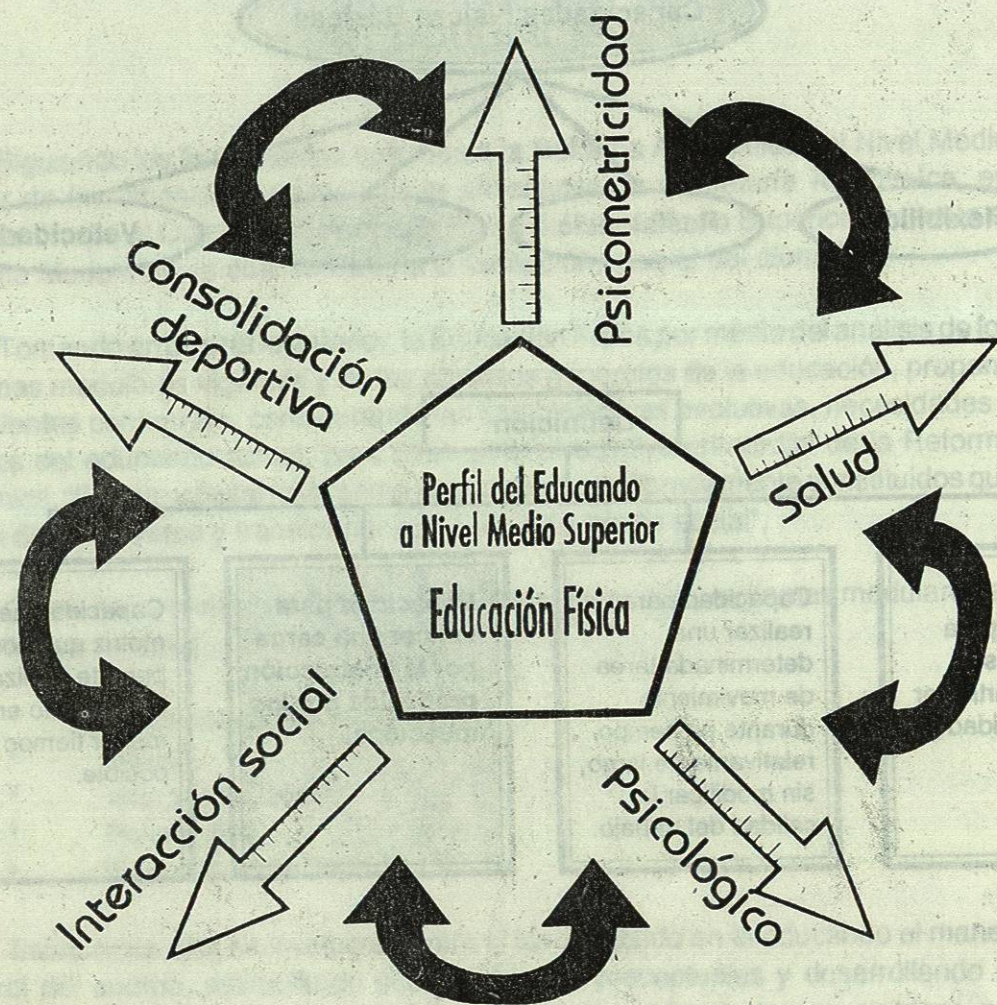


 Capacidad física que se analizará y llevará a la práctica en este Módulo.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar la fuerza como parte primordial de las capacidades básicas motoras y establecer la relación que existe con los diferentes deportes, disfrutarás a la vez de los beneficios y de la mejor realización de éstos, así como también aprender la forma teórica para posteriormente aplicarlos en la práctica.

Conocer los principios básicos de los primeros auxilios y estar capacitado para hacer frente a una emergencia que se presente.



M E T A S

Primera sesión	<p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocerá el programa y la forma de evaluación del Módulo III. - Realizará las diferentes pruebas de capacidad física, elaborando un reporte en el cual anotará los resultados obtenidos, comparándolos con los resultados anteriores.
Segunda sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Identificará la fuerza y los diferentes tipos que existen. - Elaborará un cuadro sinóptico donde represente los tipos de fuerza. - Conocerá los principios de entrenamiento de la fuerza.
Tercera sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborará un esquema conceptual de los principios del entrenamiento de la fuerza. - Llevará a la práctica los ejercicios de fuerza. - Diseñará un programa de acondicionamiento físico diario, donde incluya flexibilidad y fuerza.
Cuarta sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Será capaz de interpretar el Reglamento de Atletismo, con respecto a las pruebas de campo. - Realizará la práctica y la correcta ejecución de lanzamientos de bala y disco. - Realizará una investigación de los lanzamientos y saltos de atletismo.
Quinta sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Conocerá la historia del futbol americano. - Enlistará las once reglas del futbol americano. - Identificará algunos aspectos importantes de la técnica ofensiva y defensiva de este deporte.
Sexta sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciará la estrategia ofensiva de la defensiva en el futbol americano. - Identificará las señales más comunes de los árbitros de este deporte. - Interacción entre los alumnos mediante la práctica del juego de "Tochito"
Séptima sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Identificará los signos vitales de una persona. - Elaborará un esquema conceptual que describa las características, clasificación y medidas inmediatas en la atención de las hemorragias.
Octava sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Conocerá las indicaciones para realizar el trabajo de una investigación de primeros auxilios, referente al shock y resucitación cardiopulmonar (RCP), realizando consulta bibliográfica en la biblioteca de la escuela. - Elaborará una lista de las instituciones que presten los primeros auxilios y se les pedirá que la coloquen en un lugar visible de su hogar.
Novena sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Introducir a los alumnos en los aspectos más relevantes en torno a la felicidad. - Describir los cambios que causa la felicidad.

Primera Sesión

Maestro:	Alumno:
1) Pasará lista de asistencia.	1) Responderá al oír su nombre.
2) Expondrá las expectativas del Módulo. (objetivos y metas).	2) Relacionará las expectativas del módulo con la exposición del maestro.
3) Explicará la estructura del Módulo mediante el Organizador del Curso.	3) Identificará los tópicos de cada sesión.
4) Indicará las actividades de escritorio de todas las sesiones.	4) Prestará atención y preguntará si tiene dudas.
5) Presentará las actividades de campo de todas las sesiones.	5) Localizará las prácticas a realizar.
6) Describirá la forma de evaluación.	6) Analizará los elementos de la evaluación y su porcentaje.
7) Utilizará el método interrogativo para verificar su comprensión de los 5 puntos anteriores.	7) Responderá a las preguntas demostrando su comprensión.
8) Procederá a realizar la Prueba de Aptitudes Físicas, registrando los datos en la Ficha de Control No. 1.*	8) Realizará la Prueba de Aptitudes Físicas registrando los datos en la Ficha de Control No. 1 que se encuentra en el Apéndice de su libro.

* Si al término de la sesión no se ha finalizado con la prueba de Aptitudes Físicas, se continuará con actividades extra clase.

Segunda Sesión

Maestro:

- 1) Pasará lista de asistencia.
 - 2) Continuará con la Prueba de Aptitudes Físicas de los alumnos que no hayan terminado en la sesión anterior, registrando los datos en la Ficha de Control.
 - 3) Presentará el tema.
 - 4) Explicará brevemente el tema: "La capacidad Física Básica de Fuerza".
 - 5) Formará grupos para integrar mesas redondas.
 - 6) Pedirá llevar a cabo las Actividades de Escritorio (ver Apéndice: Cuadro 1)
- Fuerza:
- a) Pedirá leer el tema, utilizando la estrategia para localizar: Título, Relación, Introducción, Partes principales y Síntesis.
 - b) Pedirá discutir el tema.
 - c) Pedirá la exposición del tema (c y d).
- 7) Registrará en la Ficha de Control No. 2. las actividades de escritorio realizadas.
 - 8) Utilizará el método interrogativo para verificar la comprensión.
 - 9) Efectuará la recapitulación del tema.

Alumno:

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Realizará la Prueba de Aptitudes Físicas registrando los datos en la Ficha de Control que se encuentra en el Apéndice de su libro.
- 3) Prestará atención.
- 4) Prestará atención y tomará notas.
- 5) Participará en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 6) Realizará las Actividades de Escritorio (Ver Apéndice: Cuadro 1).
 - a) Leerá el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Discutirá el tema.
 - c) Expondrá el tema (c y d).
- 7) Verificará que el maestro registre las actividades de escritorio que realizó.
- 8) Responderá a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 9) Prestará atención a la recapitulación del tema.