

APENDICE



Actividades de Escritorio

Las Actividades de Escritorio son: lectura (utilizando la estrategia TRIPaS), discusión, esquema, cuadro sinóptico, conclusiones, exposición de tema, resumen, actividades del libro, laboratorios y trabajos de investigación.

A continuación se presenta un cuadro que muestra una relación de las Actividades de Escritorio por sesión.

Cuadro 1

Actividades de Escritorio

Sesiones	2	3	4	5	7	8	9	Total
Capítulos	I	I	II	II	III	III	IV	
Lectura	√	√	√	√	√		√	6
Estrategia de TRIPaS	√	√	√	√	√		√	6
Discusión	√	√	√	√	√		√	6
Esquema	√		√	√	√		√	5
Cuadro sinóptico								
Conclusiones		√	√	√			√	4
Exposición del tema	√	√	√	√	√		√	6
Resumen		√	√	√				3
Actividades del libro.				√	√			2
Laboratorio							√	1
Trabajos de Investigación				√	√			2
Actividades prácticas						√		1
Programa de acondicionamiento		√						1
Total	5	7	7	8	8	1	7	43

Actividades de Campo

Las Actividades de Campo son: Prueba de Aptitudes Físicas, Ejercicios de Calentamiento, Ejercicios de Flexibilidad, Ejercicios de Fuerza, Lanzamientos, Juego de Tochito y Ejercicios de Relajación.

A continuación se presenta el Cuadro 2 que muestra una relación de las actividades de Campo por Sesión.

CUADRO 2

Sesiones	1a.	3a.	4ta.	6ta.	TOTAL
Prueba de Aptitudes Físicas	√				1
Rutina de Flexibilidad		√	√	√	3
Ejemplo de Calentamiento		√	√	√	3
Ejercicios de Fuerza		√			1
Lanzamientos			√		1
Tochito				√	1
Ejercicios de Relajación		√	√	√	3
TOTAL	1	4	4	4	13

Descripción:

Prueba de aptitudes Físicas: Es un conjunto de ejercicios que tiene por objeto medir las habilidades básicas motoras del individuo para obtener información sobre su nivel de acondicionamiento físico.

Ejercicios de Calentamiento: Son una serie de movimientos corporales que se realizan antes de un ejercicio sostenido para adaptarse lentamente los músculos y las articulaciones, evitando lesiones o desgarres.

Ejercicios de Relajación: Son una serie de movimientos corporales que se realiza para evitar que los músculos se enfríen rápidamente, ayudando a disminuir efectos tales como dolores musculares y calambres.

Trabajos de Investigación

Los Trabajos de Investigación consisten en desarrollar los temas relacionados con los conceptos básicos de este Módulo, para lo cual se sugieren los siguientes

TEMAS

- * Shock
- * Resucitación Cardiopulmonar
- * Lanzamiento de Jabalina y Martillo
- * Saltos de Longitud, Altura, Triple y Garrocha.

Los trabajos de Investigación presentarán las siguientes características:

A) Presentación

- 1) En hojas tamaño carta
- 2) Escrito a máquina o en computadora.
- 3) 16 cuartillas (*) a doble espacio como máximo y no menos de 8.
- 4) En legajo o engargolado.

(*) Cuartilla equivale a una página.

B) Estructura

- | | |
|------------------|--------------------|
| 5) Portada | (1 página) |
| 6) Índice | (1 página) |
| 7) Introducción | (1 página) |
| 8) Tema | (3 páginas mínimo) |
| 9) Conclusión | (1 página) |
| 10) Bibliografía | (1 página) |

* Estas características pueden no presentarse.

Nota 1: El maestro indicará a los alumnos la forma, individual o en grupo (máximo 3 alumnos) para elaborar los Trabajos de Investigación.

Evaluación

Para la evaluación final del curso se tomarán en cuenta las Actividades de Escritorio, las actividades de Campo y los Trabajos de Investigación y Laboratorio.

A) Valoración

La valoración se realiza de la siguiente manera:

* Las Actividades de Escritorio son 43. Cada una tiene un valor de 1 punto. La realización de las 43 actividades equivale a 100 puntos. El alumno debe realizar un mínimo de 28 actividades, que corresponden a 70 puntos.

* Las Actividades de Campo son 13. Cada una tiene un valor de 7.5 puntos. La realización de las 13 actividades equivale a 100 puntos. El alumno deberá realizar un mínimo de 9 actividades, que corresponden a 70 puntos.

* Los trabajos de Investigación y Laboratorio son 5, lo cual corresponde a un puntaje de 6.6 a cada uno.

La calificación mínima para aprobar este curso se desglosa de la siguiente manera:

B) Calificación

La calificación se obtiene de la siguiente manera:

- | | |
|------------------------------------|-----|
| 1) Actividades de Escritorio | 33% |
| 2) Actividades de Campo | 34% |
| 3) Trabajo de Investigación y Lab. | 33% |

C) Acreditación

La calificación de 0% a 69% se considera como...

No acreditada.

La calificación de 70% a 100% se considera como...

Acreditada.

Nota: La asistencia del alumno está implícita en las Actividades de Escritorio y de Campo.

Ficha de Control N°1

Prueba de Aptitudes Físicas

Nombre del alumno	Módulo
1 Edad	
2 Peso	
3 Estatura	
4 * Presión arterial	
5 * Frecuencia cardiaca	
6 * Frecuencia respiratoria	
7 Velocidad	
8 Salto de longitud	
9 Salto y alcance	
10 Abdominales (Mujeres)	
11 Dominadas (Hombres)	
12 Flexión tronco	
13 Hiperextensión	
14 Carrera	
15 Saltos laterales	
16 Agilidad (Slalom)	
17 Equilibrio estático	
18 Viga de equilibrio	

Firma del maestro:

* Estos valores no son confiables, ya que son obtenidos por los alumnos.

Bibliografía

Brandi Patiño, Francisco
Fundamentos del Futbol Americano
México, 1992.

Cole, Warren Dr., Puestow, Charles Dr.
Primeros Auxilios 7a. Ed.
Editorial Interamericana
México, 1972.

Cubillas, Francisco
Fundamentos del Futbol Americano.

Fleurias, Claude y otros
Tratado de Atletismo, lanzamientos
Ed. Hispano Europea, S.A.
Barcelona, España, 1986.

García Hernández, Cirilo H.
Apuntes de Psicología del Adolescente
Facultad de Psicología de la UANL.

Grosser Stanschka, Zimmermann
Principios del Entrenamiento Deportivo,
Editorial Roca. México, 1988.

Folleto
Curso Completo de Primeros Auxilios.
Cruz Roja Mexicana.

Hackett W.S., y Robbins G.P.
Manual de Primeros Auxilios
Editorial Alfa omega
México.

Hidalgo Mondragón, Ernesto
Breviario para Arbitros de Futbol Americano
CONADE

Higashida Hirase, Bertha Y.
Ciencias de la Salud 2a. Ed.
Editorial Mc Graw-Hill
México, 1991.

Hernández, Clemente
Fuerza, agilidad, resistencia y flexibilidad
Ed. Alas.

Jacoby, Ed.
Atletismo, técnicas y métodos de entrenamiento
Ed. Lidiun,
Buenos Aires, Argentina.

Kennedy, Robert E.
Deportes de pista y campo para varones
Ed. Interamericana
México, 1974.

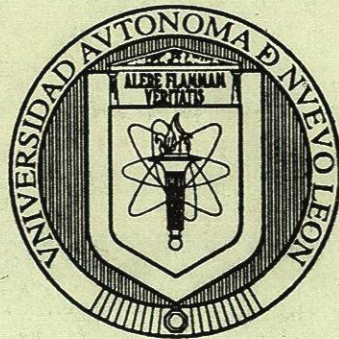
La Gran Enciclopedia de los Deportes
Ed. Cultura, 1987.

Nelson, David M.
Reglas e Interpretaciones del Futbol Americano
NCAA.

Pila Teleña, Augusto
Preparación Física, Tomos I, II y III
Ed. Olimpia. S.A.
Costa Rica, 1988.

Reglas del Futbol Americano
Ed. Edilsa.

Xan Cambeiro M.
¿Estás en forma?
Ed. Alhambra, S.A. 1988



EDUCACION FISICA / TEXTO
Módulo III, Primera Edición 1994

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

LIC. MANUEL SILOS MARTINEZ
Rector
DR. REYES S. TAMEZ GUERRA
Secretario General
DR. RAMON G. GUAJARDO QUIROGA
Secretario Académico