

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
Secretaría Académica

M1

Texto

EDUCACION FÍSICA, TERCERA EDICIÓN 1997

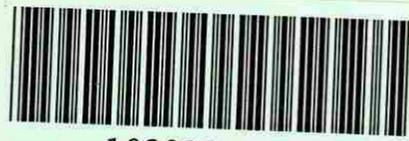
Educación Física



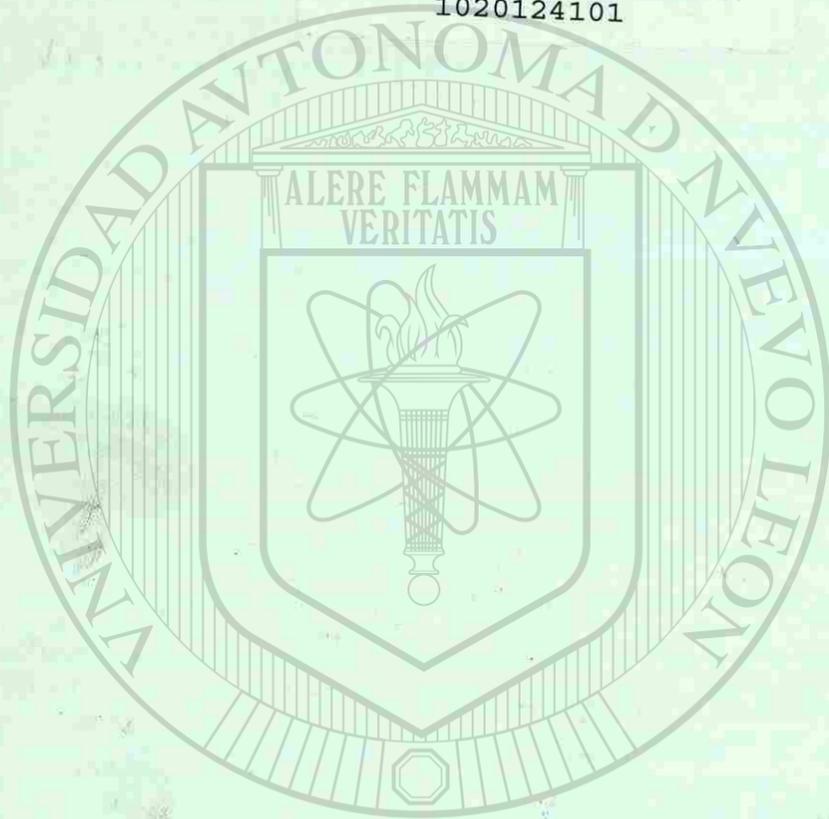
EF

SV361
530
1997
.1

1875
U.S.
G.



1020124101



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

EDUCACIÓN FÍSICA

MÓDULO I

Tercera edición 1997

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:

Profr. Ricardo Palmieri Muñoz

Asesor:

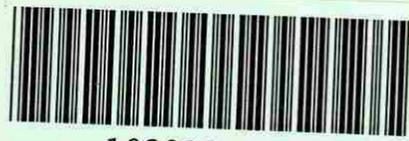
Dr. Sergio Carlos Rodríguez Fías

Comité Técnico de Educación Física

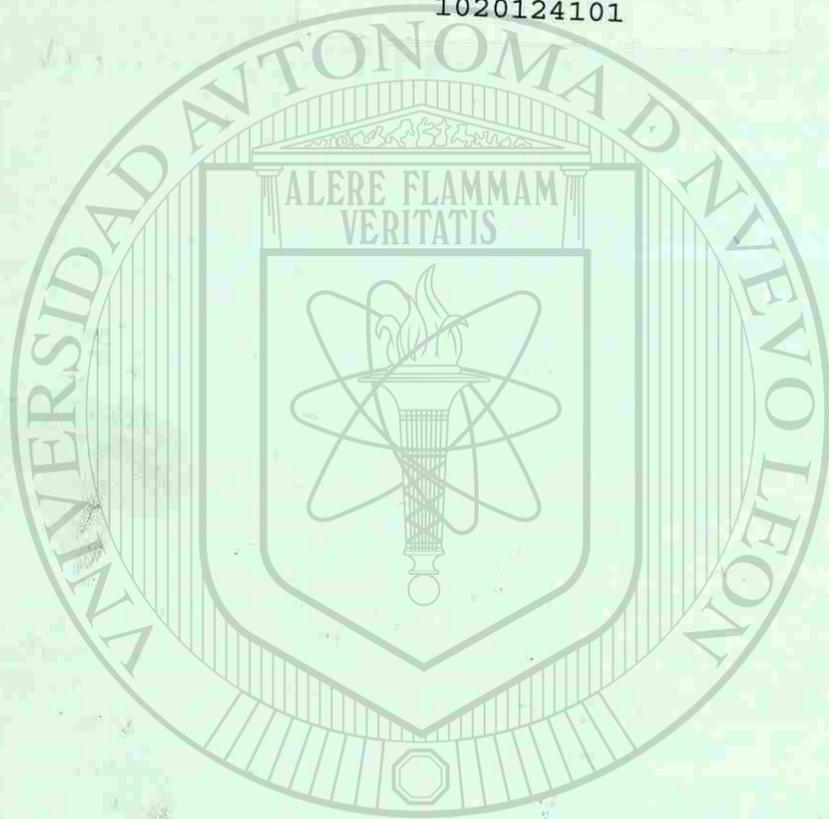
UANL

1997





1020124101



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

EDUCACIÓN FÍSICA

MÓDULO I

Tercera edición 1997

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:

Profr. Ricardo Palmieri Muñoz

Asesor:

Dr. Sergio Carlos Rodríguez Fías

Comité Técnico de Educación Física

UANL

1997



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

GV361
U530
1997
v.1

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

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



FONDO
UNIVERSITARIO

1997

Los aspectos importantes de la vida son saber dónde estamos parados y saber en qué dirección nos movemos.

El primer conocimiento nos ubica en la realidad. El segundo conocimiento moldea nuestro carácter y determina nuestro destino.

INDICE

	página
Presentación para el maestro	6
Presentación para el alumno	7
Introducción	8
Objetivo general	9
Metas	11
Organizador del Curso	12
Guía Maestro-Alumno	13
Capítulo I	
Historia de la Educación física	
Examen de diagnóstico	22
Esquema	21
Historia	22
Relación con otras materias	23
Actividades del Capítulo	25
	28
Capítulo II	
Introducción a las capacidades físicas	
Capacidades condicionales	32
Capacidades coordinativas	33
Actividades del Capítulo	34
	35
Capítulo III	
Flexibilidad	
Definición de flexibilidad	48
Pruebas de flexibilidad	50
Calentamiento	56
Actividades del Capítulo	57
	61
Capítulo IV	
Introducción al Atletismo	
Esquema	68
Historia	69
Clasificación	70
Pruebas de pista	71
Actividades del Capítulo	72
Rutina de flexibilidad	73
Ejercicios de relajación	74
	75
Apéndice	
Reglamento de la escuela	76
Lineamientos de la clase	77
Estrategia TRIPAS	78
Esquema conceptual	83
Cuadro sinóptico	83

Actividades de aula	
Actividades de campo	
Trabajo de investigación	
Evaluación	
Normas para la aplicación de la prueba de Aptitud Física	
Ficha de Control	

Bibliografía

Presentación para el maestro

El presente Programa de Educación Física ha sido elaborado con base en los cambios estructurales que se presentan en nuestra Universidad.

Después de analizar la situación de esta materia y tomando en consideración las características del programa actual, las cuales han servido como punto de partida para establecer las directrices de acción, se ha formulado un contenido programático acorde con el nuevo perfil del estudiante postulado por la filosofía de la Reforma Académica en el nivel medio superior, la cual es:

"Fomentar en el educando la formación de buenos hábitos y disciplina, conceptos de convivencia y colaboración, patriotismo y solidaridad que lo lleven a valorar la importancia del respeto por la vida, la familia, las instituciones y el medio ambiente."

De acuerdo con esta filosofía, y dentro del ámbito que atañe al desarrollo personal, el perfil de desempeño social para el egresado propone que el estudiante, al término de los módulos, haya aumentado su interés por el desarrollo físico y mental en forma armónica, tomando conciencia de la influencia positiva que la educación física tiene en su vida actual y futura.

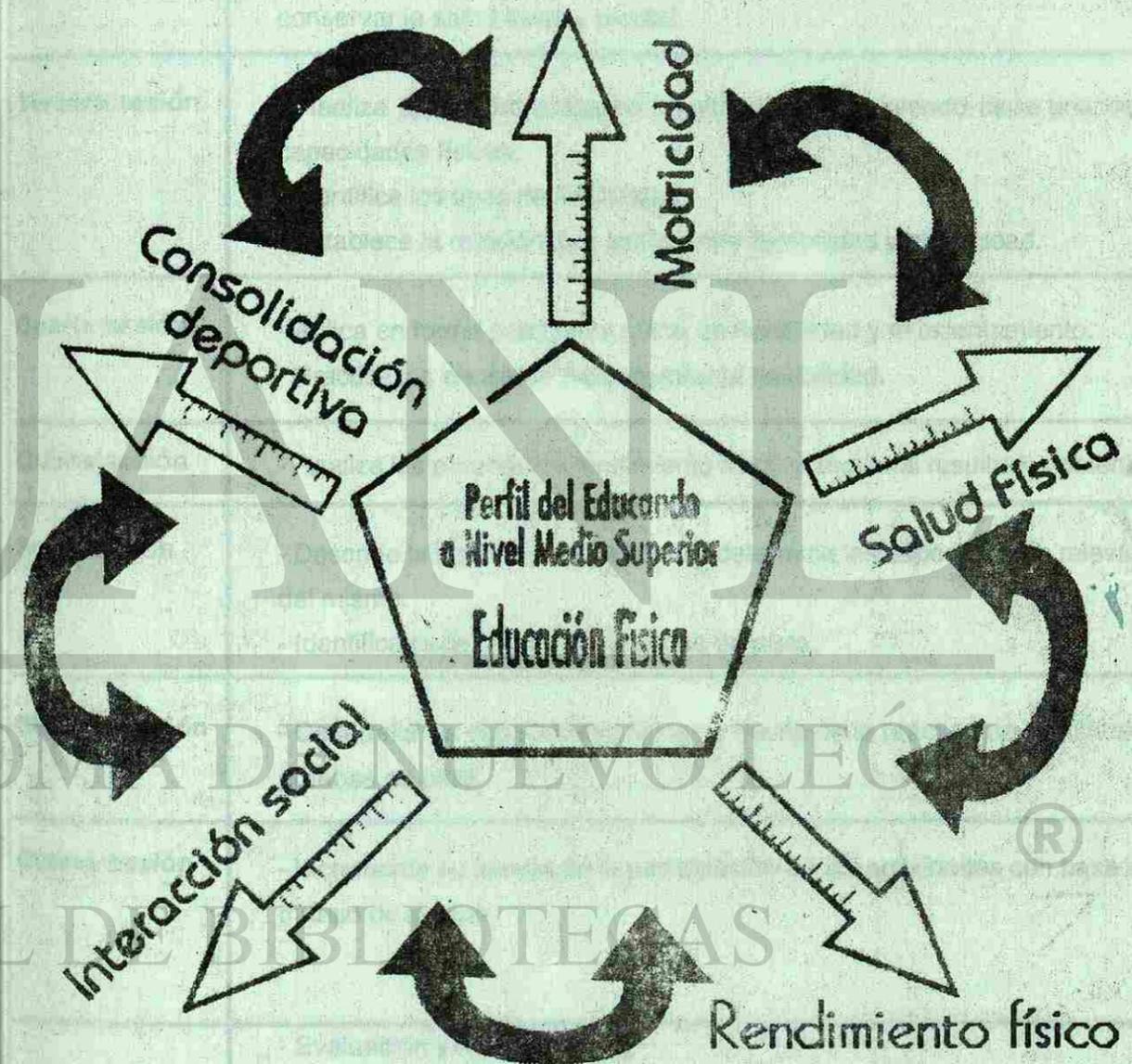
El curso de Educación Física no sólo contempla el desarrollo físico, sino que también busca reforzar lo aprendido en otras materias, contribuyendo a su formación integral. Esto se manifestará en su conducta, hábitos de disciplina e integración de grupo, trascendiendo sus actividades escolares y reflejándose en su vida cotidiana.

Para alcanzar el éxito en el curso de Educación Física y, por ende, para lograr las metas propuestas se requiere de la participación efectiva del docente.

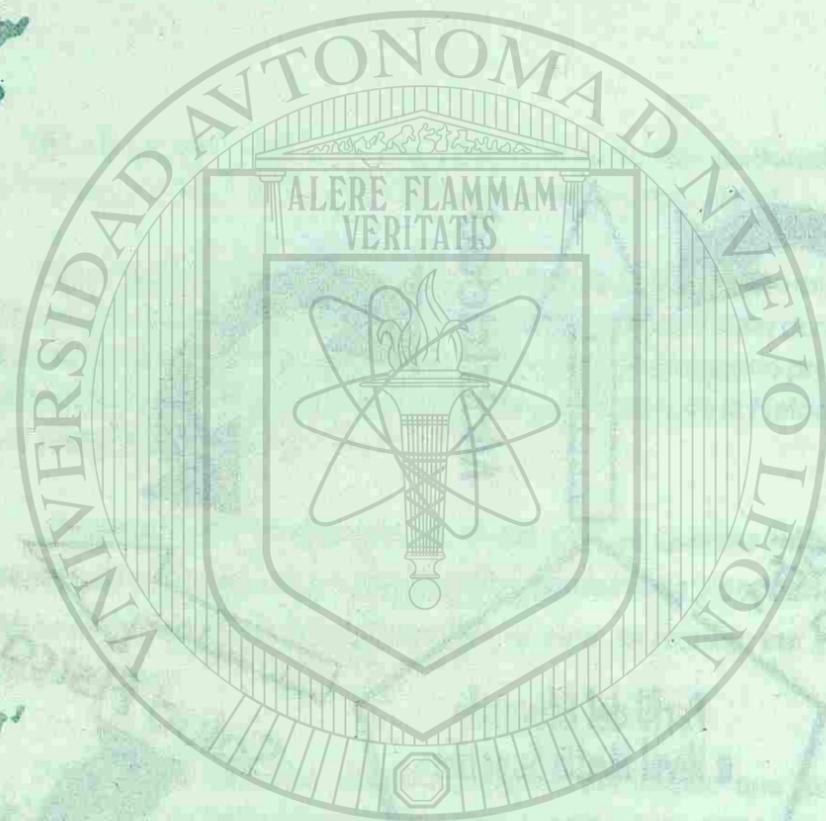
Atentamente
Comité Técnico de Educación Física

Objetivo general

El alumno conocerá los inicios de la Educación Física, así como la capacidad física condicional "Flexibilidad" y las diferentes pruebas de pista que existen en el Atletismo.



Responde al oír su nombre.



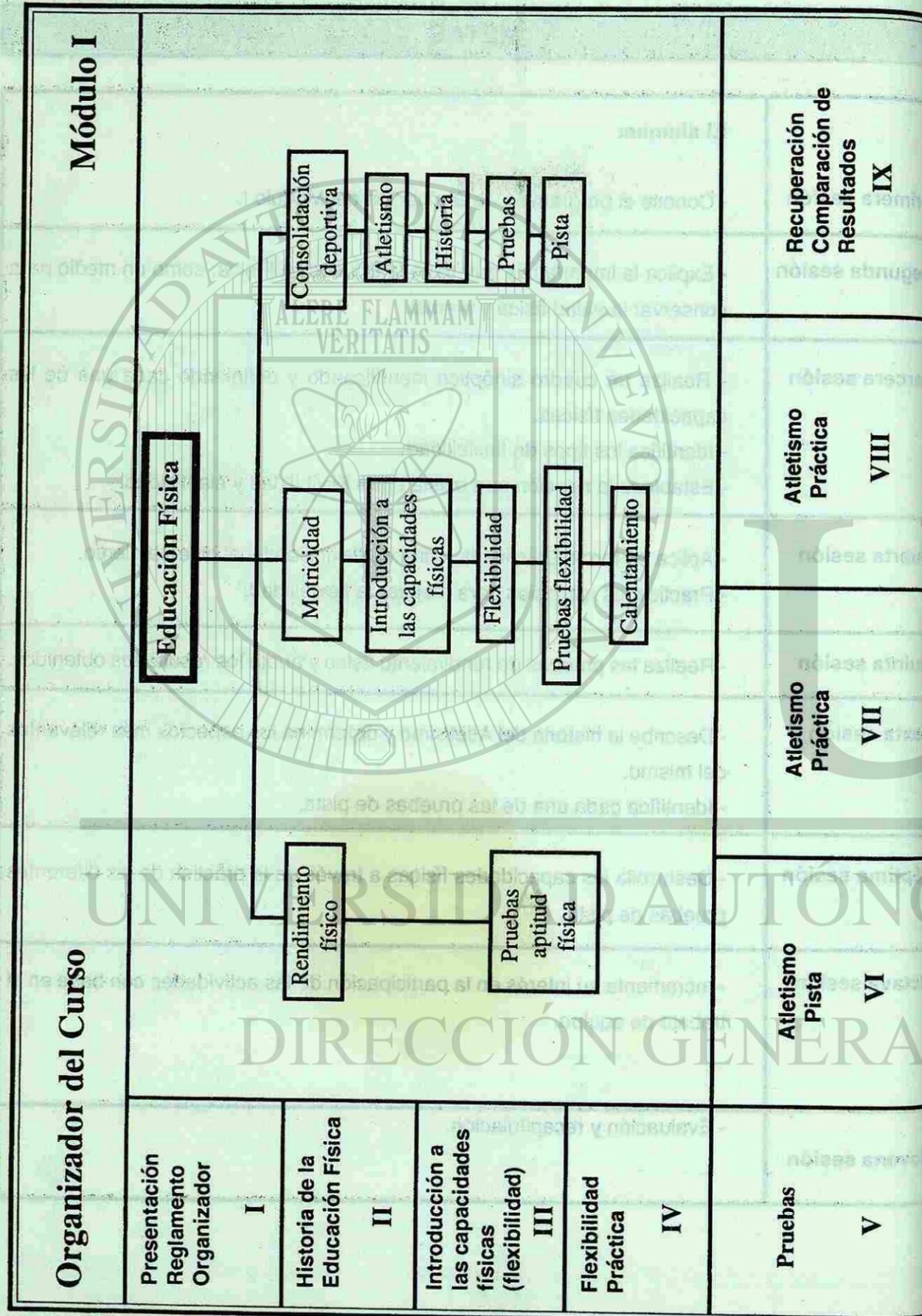
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Comité Técnico de Educación Física

METAS

METAS	
	El alumno:
Primera sesión	- Conoce el programa y la evaluación del Módulo I.
Segunda sesión	- Explica la importancia que tiene la Educación Física, como un medio para conservar la salud física y mental.
Tercera sesión	- Realiza un cuadro sinóptico identificando y definiendo cada una de las capacidades físicas. - Identifica los tipos de flexibilidad. - Establece la relación que existe entre flexibilidad y elasticidad.
Cuarta sesión	- Aplica en forma práctica la rutina de flexibilidad y el calentamiento. - Practica los ejercicios para mejorar la flexibilidad.
Quinta sesión	- Realiza las pruebas de rendimiento físico y anota los resultados obtenidos.
Sexta sesión	- Describe la historia del Atletismo y determina los aspectos más relevantes del mismo. - Identifica cada una de las pruebas de pista.
Séptima sesión	- Desarrolla las capacidades físicas a través de la práctica de las diferentes pruebas de pista.
Octava sesión	- Incrementa su interés en la participación de las actividades con base en el trabajo de equipo.
Novena sesión	- Evaluación y recapitulación.



GUÍA MAESTRO- ALUMNO

Primera sesión

Maestro:

- Se presenta y da a conocer sus datos.
- Pasa lista de asistencia.
- Expone las expectativas del Módulo (Objetivos y Metas).
- Explica la estructura del Curso mediante el Organizador del Curso.
- Lee algunas de las reglas de la escuela
- Lee los lineamientos de la clase (reglas de comportamiento).
- Explica las actividades de aula de todas las sesiones.
- Explica las actividades de campo de todas las sesiones.
- Explica en qué consisten el trabajo de investigación y proporciona los temas a desarrollar e indica si será en forma individual o en grupo.
- Explica la forma de evaluación.
- Pide de tarea leer el Capítulo I, "Historia de la Educación Física".

Alumno:

- 1) Presta atención y anota los datos de su maestro.
- 2) Responde al oír su nombre.
- 3) Relaciona las expectativas del Módulo con la exposición del maestro.
- 4) Identifica los tópicos de cada sesión.
- 5) Toma nota del reglamento interior.
- 6) Presta atención y pregunta si tiene duda.
- 7) Presta atención y pregunta si tiene dudas.
- 8) Localiza las prácticas a realizar.
- 9) Presta atención y anota los temas a desarrollar y la forma, individual o en grupo, de elaboración.
- 10) Presta atención y pregunta si tiene dudas.
- 11) Lee el Capítulo I.

Segunda sesión

- | Maestro: | Alumno: |
|---|--|
| 1) Pasa lista de asistencia. | 1) Responde al oír su nombre. |
| 2) Aplica un examen de diagnóstico. | 2) Presenta el examen de diagnóstico. |
| 3) Presenta el tema del Capítulo I. | 3) Presta atención a la presentación. |
| 4) Explica brevemente el tema "Historia de la Educación Física". | 4) Presta atención y toma notas. |
| 5) Forma grupos para integrar mesas redondas. | 5) Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas. |
| 6) Pide llevar a cabo las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1) | 6) Realiza las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1). |
| a) Pide leer el tema, utilizando la estrategia TRIPaS | a) Lee el tema, utilizando la estrategia TRIPaS |
| b) Pide discutir el tema. | b) Discute el tema. |
| c) Pide elaborar un cuadro sinóptico del tema. | c) Elabora un cuadro sinóptico del tema. |
| d) Pide elaborar las conclusiones del tema. | d) Elabora las conclusiones del tema. |
| e) Pide la exposición del tema (c y d) | e) Expone el tema (c y d) |
| 7) Registra en la Ficha de Control No. 2 las actividades de aula realizadas. | 7) Verifica que el maestro registre las Actividades de Aula que realizó. |
| 8) Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión. | 8) Responde a las preguntas, demostrando su comprensión. |
| 9) Efectúa la recapitulación del tema. | 9) Presta atención a la recapitulación del tema. |
| 10) Pide como tarea realizar las actividades del libro y un resumen del Capítulo I. | 10) Realiza las actividades del libro. |
| 11) Pide como tarea el trabajo de investigación de Educación Física. | 11) Toma nota del trabajo y sus características. |
| 12) Pide de tarea leer el tema de Flexibilidad. | 12) Lee el tema de Flexibilidad. |

Tercera sesión

- | Maestro: | Alumno: |
|---|--|
| Pasa lista de asistencia. | 1) Responde al oír su nombre |
| Revisa las actividades del libro Capítulo 1 y las registra en su Ficha de Control No. 2. Recoge el trabajo de "Investigación de la Educación Física". | 2) Muestra las actividades del libro Capítulo 1 y verifica su registro. |
| Hace un repaso de lo realizado en la sesión anterior. | 3) Presta atención. |
| Explica brevemente los temas "Introducción a las capacidades físicas" y "Flexibilidad". | 4) Presta atención y toma notas. |
| Fomenta grupos para integrar mesas redondas. | 5) Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas. |
| Pide llevar a cabo las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1) | 6) Realiza las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1) |
| a) Pide leer el tema, utilizando la estrategia TRIPaS. | a) Lee el tema, utilizando la estrategia TRIPaS. |
| b) Pide discutir el tema. | b) Discute el tema. |
| c) Pide la exposición del tema. | c) Expone el tema. |
| d) Pide elaborar las conclusiones del tema. | d) Elabora las conclusiones del tema. |
| 7) Registra la realización de las Actividades de Aula en su Ficha de Control No.2. | 7) Muestra las actividades del libro (Cap. I) y verificará su registro. |
| Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión. | 8) Responde a las preguntas, demostrando su comprensión. |
| Efectúa una recapitulación de lo realizado en esta sesión. | 9) Presta atención a la recapitulación. |
| Pide como tarea realizar las actividades del libro, Capítulos II y III. | 10) Realiza las actividades del libro. |

Cuarta sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Revisa las actividades del libro, Capítulos I y III y las registra en su Ficha de Control No. 2.
- 3) Hace un repaso de lo realizado en la sesión anterior.
- 4) Pide llevar a cabo las actividades de campo (Ver Apéndice cuadro 2).
 - a) Pide realizar un calentamiento (ejemplo del libro u otro).
 - b) Pide realizar la rutina de flexibilidad.
 - c) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 5) Registra la realización de los ejercicios de flexibilidad y calentamiento en su Ficha de Control No. 3.
- 6) Efectúa una recapitulación de lo realizado en esta sesión.

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Muestra las actividades del libro y verifica su registro.
- 3) Presta atención.
- 4) Realiza las actividades de campo (Ver Apéndice, cuadro 2).
 - a) Realiza los ejercicios de calentamiento.
 - b) Realiza los ejercicios de flexibilidad.
 - c) Realiza los ejercicios de relajación.
- 5) Verifica que el maestro registre los ejercicios de flexibilidad y calentamiento en su Ficha de Control No. 3.
- 6) Presta atención a la recapitulación.

Quinta sesión

Sexta sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Procede a realizar las pruebas de aptitud física, registrando los datos en su Ficha de Control No. 1.
- 3) Pide llevar a cabo las Actividades de Campo (Ver Apéndice, Cuadro 2).
 - a) Pedirá realizar la rutina de flexibilidad.
 - b) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 4) Pide de tarea leer el tema de "Atletismo".

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Realiza las pruebas de aptitud física, registrando los datos en la Ficha de Control No. 1 que se encuentra en el Apéndice de su libro.
- 3) Realizará las Actividades de Campo (Ver Apéndice, Cuadro 2).
 - a) Realiza la rutina de flexibilidad.
 - b) Realiza los ejercicios de relajación.
- 4) Lee el tema de "Atletismo".

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Séptima sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Presenta el nuevo tema (Cap. IV).
- 3) Explica brevemente el tema "Introducción al Atletismo".
- 4) Forma grupos para integrarse a mesas redondas.
- 5) Pide llevar a cabo las Actividades de Aula (Ver Apéndice, Cuadro 1).
 - a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide elaborar un cuadro sinóptico.
 - c) Pide exposición del tema.
 - d) Pide discutir el tema.
 - e) Pide elaborar las conclusiones.
- 6) Registra en la Ficha de Control No. 2 las Actividades de Aula realizadas.
- 7) Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 8) Efectúa la recapitulación del tema.

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Presta atención.
- 3) Presta atención y tomará notas.
- 4) Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 5) Realiza las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1)
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - d) Discute el tema.
 - b) Elabora un cuadro sinóptico.
 - e) Expone las conclusiones.
 - c) Expone el tema.
- 6) Verifica que el maestro registre las Actividades de Aula que revisó.
- 7) Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 8) Presta atención.

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Revisa las Actividades del Libro (Cap. IV) y las registra en su Ficha de Control No. 2.
- 3) Pide llevar a cabo las Actividades de Campo (Ver Apéndice: Cuadro 2).
 - a) Pide realizar la rutina de flexibilidad.
 - b) Pide realizar los ejercicios de pruebas de pista.
 - c) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 4) Efectúa una recapitulación de lo realizado en esta sesión.
- 5) Registra en su Ficha de Control No. 3 las actividades de campo realizadas.

Alumno

- 1) Muestra las Actividades del libro (Cap. IV) y verifica su registro.
- 2) Realiza las actividades de Campo (Ver Apéndice: Cuadro 2).
 - a) Realiza la rutina de flexibilidad.
 - b) Realiza los ejercicios de pista.
 - c) Realiza los ejercicios de relajación.
- 3) Presta atención a la recapitulación.
- 4) Verifica que el maestro registre en su Ficha de

5)

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Octava sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Presenta y explica el tema de atletismo en su forma práctica.
- 3) Integra equipos para la mejor realización de los trabajos.
- 4) Pide llevar a cabo las actividades de campo siguientes: (Ver Apéndice Cuadro 2)
 - Pide realizar ejercicios de calentamiento.
 - Pide realizar pruebas de pista de atletismo.
 - Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 5) Registra en la Ficha de Control No. 3 las actividades de campo realizadas.
- 6) Efectúa una recapitulación de la sesión práctica.

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Presta atención y dará sus puntos de vista.
- 3) Se incorpora a un equipo para iniciar la práctica.
- 4) Realiza actividades de campo como: (Ver Apéndice Cuadro 2)
 - Ejercicios de calentamiento.
 - Realiza pruebas de pista de atletismo.
 - Realiza los ejercicios de relajación.
- 5) Verifica que el maestro registre en su Ficha de Control las actividades realizadas.
- 6) Presta atención a la recapitulación del tema.

CAPÍTULO I

Historia

En los albores de la Humanidad, la Educación Física se reducía simplemente a actividades físicas, tales como, caminar, correr o saltar, cuyo principal propósito era el de recolectar alimentos o cazar animales. Al establecerse los primeros asentamientos humanos, la actividad física se centró en el cultivo de los campos y en el cuidado de ganado. En este período de la Historia, la Educación Física consistía esencialmente en un entrenamiento imitativo, esto es, de padres a hijos, en las costumbres y tradiciones de la tribu concretándose al grupo familiar. Al progresar la civilización, las actividades físicas se basaron en tres aspectos: la religión, cuyo fin era honrar a las fuerzas naturales; la higiene, para prevenir las enfermedades; y la milicia, que promovía los ejercicios corporales para el ataque y la defensa.

En Egipto, los ejercicios corporales se practicaban casi hasta alcanzar la perfección. En China, los ejercicios se realizaban con toda una ceremonia. Así, cada pueblo estableció su propio sistema de ejercicios. Fue en Grecia donde los ejercicios corporales alcanzaron su máxima plenitud en cuanto a la perfección y metodología, añadiéndole el gusto estético por la cultura física. Los griegos estructuraron la gimnasia en la cual atletas y entrenadores se despojaban de la ropa para que sus músculos gozaran de la más completa libertad sin ataduras o compresiones. Los ejercicios se realizaban de acuerdo a las habilidades o al gusto de cada uno, inculcándose en el ánimo de todos el aprecio por la Educación Física.

Obtención de una constitución física perfecta; mientras que los espartanos establecieron objetivos de Estado cuyas metas eran la obtención de individuos fuertes mediante el sometimiento de hombres, mujeres y niños a la disciplina militar.

Al desaparecer la democracia y con establecimiento de las dictaduras militares, el adiestramiento físico perdió su significado y los centros de entrenamiento, denominados gimnasios, fueron destinados a desarrollar la eficiencia física, la constitución perfecta y la destreza militar, transformándose el ejercicio en competencias formales.

Los romanos adoptaron la gimnasia griega, pero después la abandonaron, tomando los ejercicios más como un espectáculo circense que como una medida de higiene y desarrollo físico personal. Durante la Edad Media, el cristianismo, con su renuncia a las cosas materiales (incluyendo el fortalecimiento del cuerpo y la conservación de la belleza) favoreció que la Educación Física quedara en el olvido, aunque los nobles y los que se dedicaban a la guerra siguieron ejercitándose.

Con el surgimiento del Renacimiento, los grandes y pequeños filósofos en todas partes de Europa promovieron los ejercicios corporales y ayudaron a establecer los cimientos de la Educación Física actual. En el siglo XVI, Mercuriales estableció algunos de los principios de la gimnasia, y Rabelais sostuvo que los objetivos de la educación eran el adiestramiento intelectual y el fortalecimiento del cuerpo. En el siglo XVII, John Locke reconoció el valor de los ejercicios físicos y la vida al aire libre

Octava sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Presenta y explica el tema de atletismo en su forma práctica.
- 3) Integra equipos para la mejor realización de los trabajos.
- 4) Pide llevar a cabo las actividades de campo siguientes: (Ver Apéndice Cuadro 2)
 - Pide realizar ejercicios de calentamiento.
 - Pide realizar pruebas de pista de atletismo.
 - Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 5) Registra en la Ficha de Control No. 3 las actividades de campo realizadas.
- 6) Efectúa una recapitulación de la sesión práctica.

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Presta atención y dará sus puntos de vista.
- 3) Se incorpora a un equipo para iniciar la práctica.
- 4) Realiza actividades de campo como: (Ver Apéndice Cuadro 2)
 - Ejercicios de calentamiento.
 - Realiza pruebas de pista de atletismo.
 - Realiza los ejercicios de relajación.
- 5) Verifica que el maestro registre en su Ficha de Control las actividades realizadas.
- 6) Presta atención a la recapitulación del tema.

CAPÍTULO I

Historia

En los albores de la Humanidad, la Educación Física se reducía simplemente a actividades físicas, tales como, caminar, correr o saltar, cuyo principal propósito era el de recolectar alimentos o cazar animales. Al establecerse los primeros asentamientos humanos, la actividad física se centró en el cultivo de los campos y en el cuidado de ganado. En este período de la Historia, la Educación Física consistía esencialmente en un entrenamiento imitativo, esto es, de padres a hijos, en las costumbres y tradiciones de la tribu concretándose al grupo familiar. Al progresar la civilización, las actividades físicas se basaron en tres aspectos: la religión, cuyo fin era honrar a las fuerzas naturales; la higiene, para prevenir las enfermedades; y la milicia, que promovía los ejercicios corporales para el ataque y la defensa.

En Egipto, los ejercicios corporales se practicaban casi hasta alcanzar la perfección. En China, los ejercicios se realizaban con toda una ceremonia. Así, cada pueblo estableció su propio sistema de ejercicios. Fue en Grecia donde los ejercicios corporales alcanzaron su máxima plenitud en cuanto a la perfección y metodología, añadiéndole el gusto estético por la cultura física. Los griegos estructuraron la gimnasia en la cual atletas y entrenadores se despojaban de la ropa para que sus músculos gozaran de la más completa libertad sin ataduras o compresiones. Los ejercicios se realizaban de acuerdo a las habilidades o al gusto de cada uno, inculcándose en el ánimo de todos el aprecio por la Educación Física.

Obtención de una constitución física perfecta; mientras que los espartanos establecieron objetivos de Estado cuyas metas eran la obtención de individuos fuertes mediante el sometimiento de hombres, mujeres y niños a la disciplina militar.

Al desaparecer la democracia y con establecimiento de las dictaduras militares, el adiestramiento físico perdió su significado y los centros de entrenamiento, denominados gimnasios, fueron destinados a desarrollar la eficiencia física, la constitución perfecta y la destreza militar, transformándose el ejercicio en competencias formales.

Los romanos adoptaron la gimnasia griega, pero después la abandonaron, tomando los ejercicios más como un espectáculo circense que como una medida de higiene y desarrollo físico personal. Durante la Edad Media, el cristianismo, con su renuncia a las cosas materiales (incluyendo el fortalecimiento del cuerpo y la conservación de la belleza) favoreció que la Educación Física quedara en el olvido, aunque los nobles y los que se dedicaban a la guerra siguieron ejercitándose.

Con el surgimiento del Renacimiento, los grandes y pequeños filósofos en todas partes de Europa promovieron los ejercicios corporales y ayudaron a establecer los cimientos de la Educación Física actual. En el siglo XVI, Mercuriales estableció algunos de los principios de la gimnasia, y Rabelais sostuvo que los objetivos de la educación eran el adiestramiento intelectual y el fortalecimiento del cuerpo. En el siglo XVII, John Locke reconoció el valor de los ejercicios físicos y la vida al aire libre

como parte de un proceso de fortalecimiento equilibrado. En el siglo XVIII, Rousseau aconseja acercar al hombre a la naturaleza. Por su parte Pestalozzi analizó los movimientos complejos descomponiéndolos en movimientos simples, fáciles de ejecutar. En el siglo XIX se sostenía que el desarrollo del individuo incluía cuerpo, mente y carácter para lo cual se requería de ejercicios, aparatos y juegos. En Suecia, Ling creó sus ejercicios de gimnasia, descubriendo la tensión dinámica y la contracción muscular estática. Amorós, en París, le dio al esfuerzo un carácter mecánico al utilizar anillos y barras. Arnold, en Inglaterra, estableció el concepto de solidaridad al realizar ejercicios en equipo y favoreció la libertad para elegir los ejercicios. Demeny, en Francia, sostuvo que la Educación Física debía basarse en la Fisiología. Así, en los niños debía buscarse el desarrollo armonioso del cuerpo; mientras que en los adultos debía mantenerse y mejorarse el funcionamiento de los órganos para lograr la salud.

Y finalmente, Hebert ajustó muchos de los conceptos y reglas de la Educación Física; estudió las actividades físicas de los pueblos atrasados culturalmente rescatando la práctica de algunas de ellas y afirmó que la civilización hace que el hombre se olvide de los ejercicios naturales lo cual trae como consecuencia la debilidad y degeneración de la condición física.

En el siglo XX, el progreso científico organizado ha ayudado al movimiento gimnástico, por un lado, se ha aconsejado no usar aparatos. Actualmente se sabe que el ejercicio es una necesidad, pues ayuda a prevenir o curar enfermedades y fortalece todos los sistemas del cuerpo, dando como resultado un estado de bienestar físico.

Definición

La Educación Física es una disciplina que estudia la práctica metódica y racional de ejercicios físicos diseñados con el propósito de propiciar el desarrollo integral y armónico del cuerpo y de promover la salud.

La **FILOSOFIA** permite establecer las propiedades, causas y efectos de los principios que regulan el tipo de vida con o sin actividades físicas que se desea o pretende lograr.

La **FISICA** explica cómo se aplican y comprueban los principios y las leyes de la naturaleza, especialmente en relación con las habilidades básicas motoras (flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad).

La **GEOGRAFIA** permite ubicar los lugares donde han surgido los diferentes sistemas de ejercicios corporales, así como, ubicar el o los lugares donde se realizan o realizarán dichas actividades.

La **HISTORIA** ayuda a establecer la cronología de los progresos logrados dentro de la Educación Física en todos sus campos.

La **LOGICA** señala la secuencia de los movimientos durante la realización de los ejercicios corporales, mostrando los beneficios de dicho orden y las consecuencias en caso de transgredirlo.

Las **MATEMATICAS** brindan los números y las fórmulas necesarias para tomar las medidas del cuerpo humano y de cada una de sus habilidades, ayudando a formar registros y a elaborar tablas de proporciones, probabilidades y valores.

La **METODOLOGIA** señala los pasos a seguir en cada uno de los ejercicios físicos para obtener los resultados deseados.

La **MUSICA** ayuda al ritmo de los movimientos del cuerpo, favoreciendo la coordinación.

La **PSICOLOGIA** revela los motivos que impulsan a los individuos para realizar las actividades físicas.

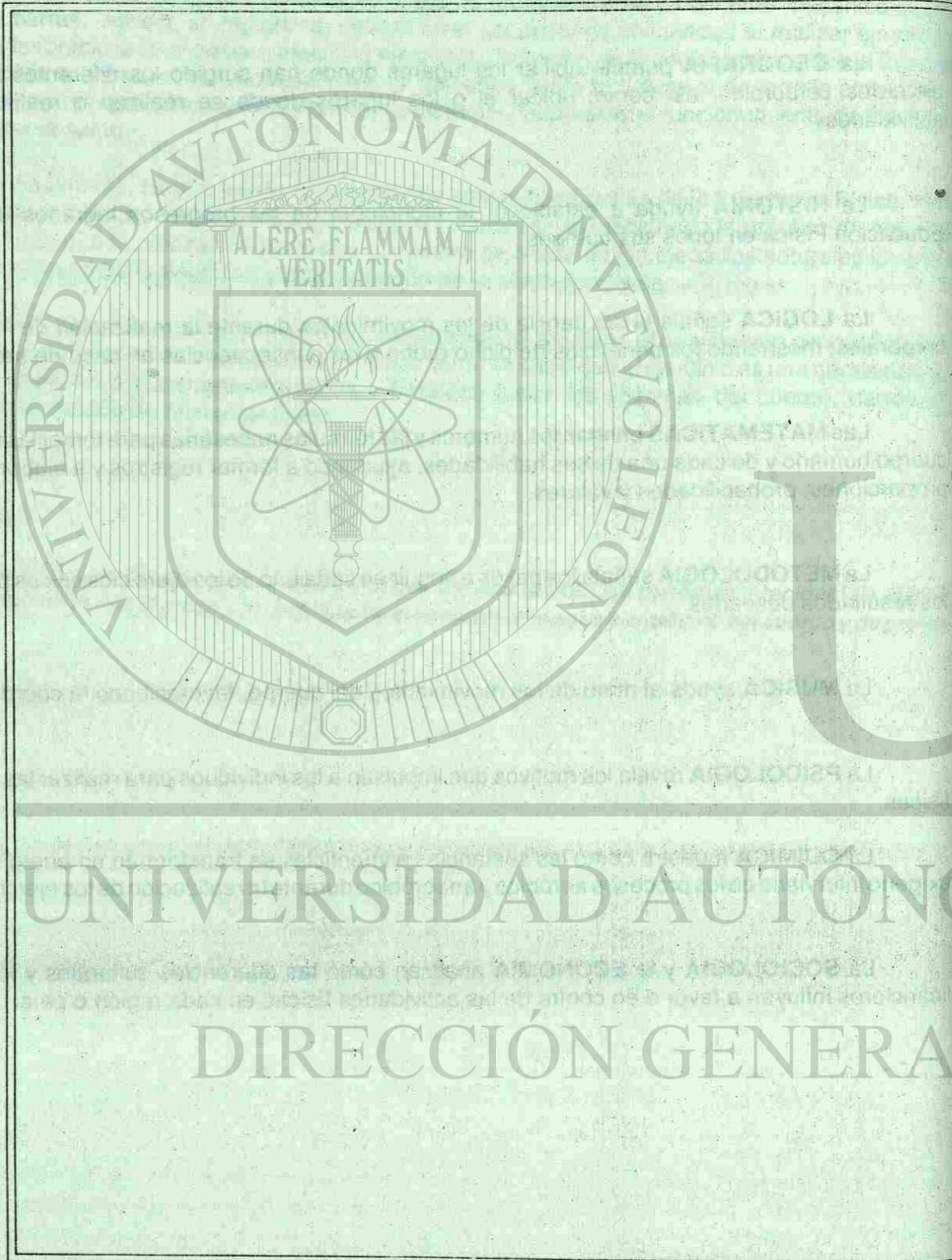
La **QUIMICA** muestra cómo las sustancias alimenticias se transforman en energía y cómo el oxígeno interviene en los procesos aeróbico y anaeróbico durante la realización de los ejercicios físicos.

La **SOCIOLOGIA** y la **ECONOMIA** analizan cómo las diferencias culturales y los aspectos financieros influyen a favor o en contra de las actividades físicas en cada región o país.

Actividades del CAPÍTULO I

Cuadro sinóptico de la Educación Física

El alumno deberá elaborar un cuadro sinóptico para el Capítulo I, basándose para la explicación de las actividades de escritorio que se encuentran en el Apéndice.



CAPÍTULO II

Introducción a las capacidades físicas

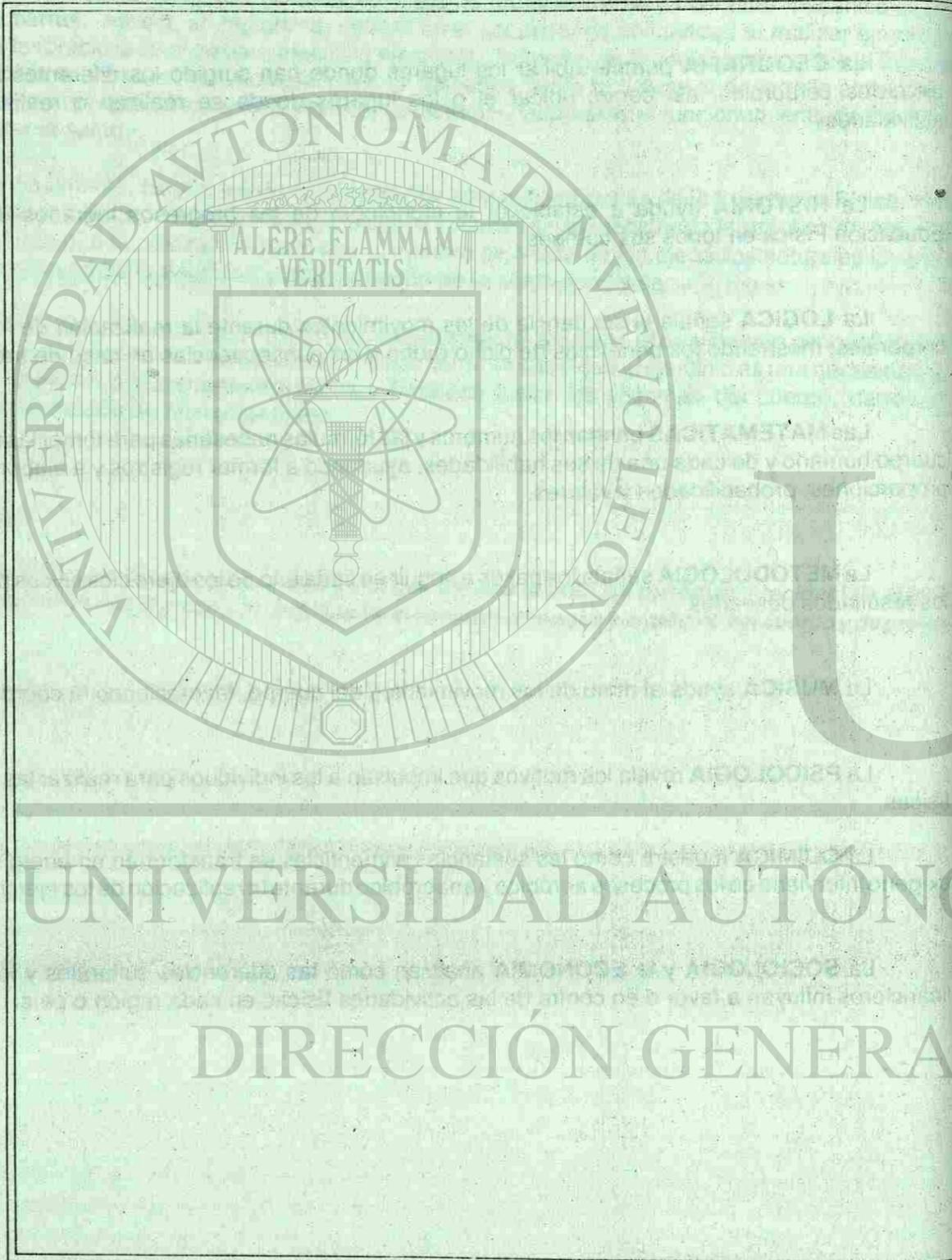
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Actividades del CAPÍTULO I

Cuadro sinóptico de la Educación Física

El alumno deberá elaborar un cuadro sinóptico para el Capítulo I, basándose para la explicación de las actividades de escritorio que se encuentran en el Apéndice.



CAPÍTULO II

Introducción a las capacidades físicas

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Capacidades físicas

Introducción

Se entiende por capacidades físicas las facultades y aptitudes del ser humano que le sirven para realizar trabajos físicos, con el mínimo esfuerzo y máximo rendimiento.

Tomando en cuenta lo anterior, el área de Educación Física, considera a las capacidades como parte de sus contenidos ya que contribuyen a favorecer y mantener durante su desarrollo la salud en el estudiante; una vez que éste posee un repertorio de destrezas motrices básicas e inicia la etapa de la adolescencia, el desarrollo de las capacidades físicas se suman a ellas, obteniendo mejores resultados en las actividades a realizar.

El área de Educación Física considera para su desarrollo, las siguientes capacidades físicas:

Condicionales	Coordinativas
* Flexibilidad	* Coordinación
* Resistencia	* Destreza
* Fuerza	* Equilibrio
* Velocidad	* Agilidad

De todos es sabido que el rendimiento físico de un estudiante depende, sobre todo, de su fuerza de voluntad para realizar la preparación y de sus capacidades físicas. Estos dos factores deben estar altamente desarrollados.



La capacidad física condicional básicamente de la posibilidad de la célula de transformar energía química en mecánica.

Con base en este sustento las capacidades físicas se dividen en: condicionales y coordinativas. En las primeras, la energía que determina el funcionamiento o desarrollo de las mismas y en las segundas, intervienen principalmente el sistema nervioso.

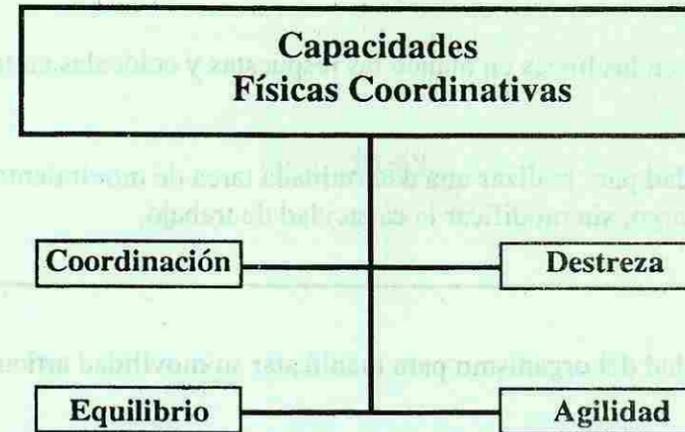
Las capacidades físicas condicionales son fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad a diferencia de las coordinativas que son coordinación, destreza, equilibrio y agilidad. Estas últimas se caracterizan por el trabajo físico que se realiza sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo.

Se considera como la base del desarrollo de la condición física, el desarrollo coordinado de dichas capacidades.

A continuación se presenta un análisis de los elementos y componentes de cada una de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Capacidades físicas condicionales	Elementos y Componentes
Fuerza	Fuerza máxima Fuerza explosiva Fuerza de resistencia
Velocidad	Velocidad de reacción Velocidad acíclica Velocidad cíclica
Resistencia	Resistencia aeróbica Resistencia anaeróbica
Flexibilidad	Estática Dinámica

Elementos y componentes de las capacidades físicas condicionales



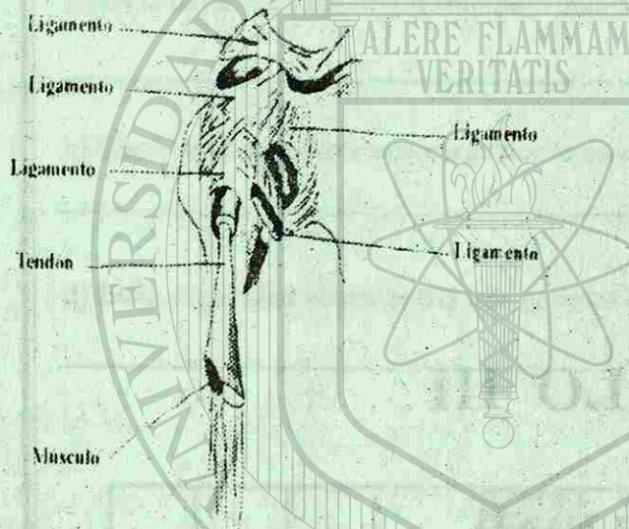
CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS	CONCEPTO	ELEMENTOS Y COMPONENTES
	COORDINACIÓN	Coordinación general (gruesa) Coordinación especial (fina)
DESTREZA	Destreza simple Destreza compuesta Destreza compleja	
EQUILIBRIO	Equilibrio estático Equilibrio dinámico	
AGILIDAD	Agilidad general Agilidad especial	

Elementos y componentes de las Capacidades físicas coordinativas

Factores que intervienen en la flexibilidad

- La elasticidad de los tendones
- La elasticidad de los músculos
- La elasticidad de los ligamentos

Cuanto más están desarrolladas estas facultades, mayor será la amplitud del movimiento y mayor será también, por tanto, la fuerza del mismo.



Ligamentos, tendones y músculos.

Desde esta posición se flexiona el tronco tanto como pueda, buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantiene la posición hasta que se lea la distancia alcanzada. Se repite el ejercicio 3 veces. No se deben flexionar las rodillas (Ver Figura 1).

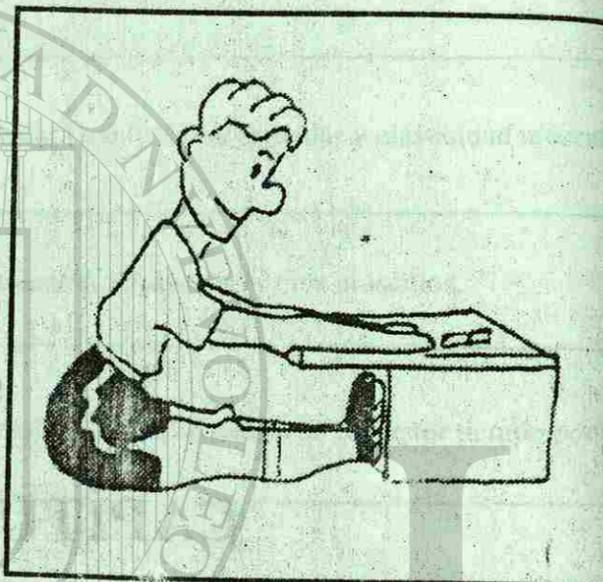


Figura 1

Material y equipo

- Caja de madera como la que muestra el dibujo. Si no se cuenta con la caja, se puede utilizar una regla sobre el piso (Ver Figura 2)

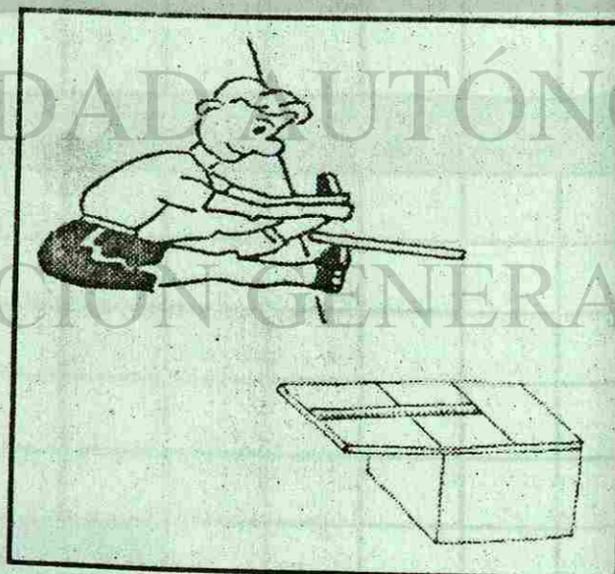


Figura 2

NOTA: Antes de efectuar el alumno una prueba de aptitud física, se recuerda que se requiere prepararse.

Pruebas de flexibilidad

1. Flexión del tronco

Método

Descalzo, el alumno se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados con la planta contra el aparato. Los pies separados a lo ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra sobre el aparato.

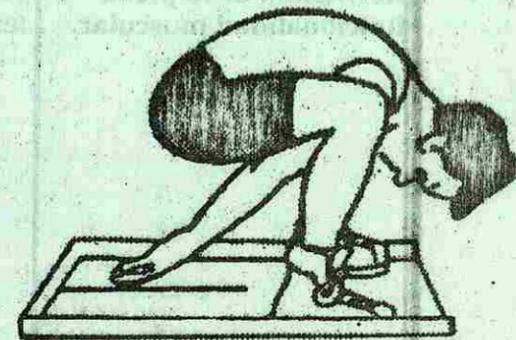
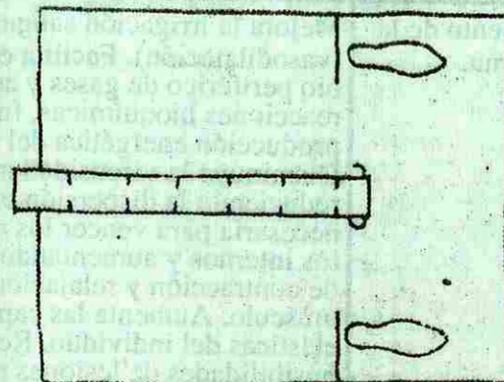


Tabla de Comparación de Flexión Profunda

CATEGORIA	DISTANCIA
Excelente	35 a 40 cm
Muy bueno	30 a 34 cm
Bueno	25 a 29 cm
Regular	20 a 24 cm
Malo	15 a 19 cm
Muy malo	10 a 14 cm

Calentamiento

Comprende una amplísima gama de actividades, cuya finalidad es la de poner al atleta en las condiciones musculares orgánicas y nerviosas óptimas para enfrentarse a esfuerzos físicos de alta intensidad.

El calentamiento tiene como objetivo fundamental, ayudar a la prevención de lesiones y preparar a la persona física, fisiológica y psíquicamente para el comienzo de una actividad más intensa de lo normal.

Considerando que los ejercicios de calentamiento son activadores de los sistemas cardiocirculatorio y respiratorio es bueno tener presente que para poder solicitar dichos aparatos, es preciso que intervenga al menos el 50% de la musculatura global.

El calentamiento es subjetivo y varía según el grado de preparación y según la edad.

La planificación de una sesión de entrenamiento, que ante todo debe ser dividida en tres fases: una de introducción, de corta duración y baja intensidad que llamaremos de calentamiento; otra final, desfatigante, dirigida a restablecer el equilibrio orgánico y muscular.

EFECTOS DEL CALENTAMIENTO

Activación de la plena funcionalidad muscular.	A través del aumento de la temperatura interna.	Mejora la irrigación sanguínea (vasodilatación). Facilita el intercambio periférico de gases y acelera las reacciones bioquímicas, fuente de la producción energética del músculo. Disminuye la viscosidad muscular, reduciendo la dispersión energética necesaria para vencer los rozamientos internos y aumentando la rapidez de contracción y relajación del músculo. Aumenta las capacidades elásticas del individuo. Reduce las posibilidades de lesiones por la estimulación de los mecanismos citados.
Mejora las capacidades orgánicas fundamentales para algunas disciplinas.	A través de la activación del aparato cardiocirculatorio y respiratorio tenemos que:	Se alcanza el régimen cardio-respiratorio próximo al de óptima funcionalidad. En efecto, en la fase inicial de cualquier actividad preferentemente aeróbica, que son de larga duración, la cantidad de oxígeno absorbida y enviada a los músculos es relativamente escasa. Será preciso un tiempo determinado (alrededor de 1 a 2 minutos) para que se alcance un régimen óptimo de funcionamiento.
Estimulación de las cualidades nerviosas	A través de la sollicitación del Sistema Nervioso Central y Periférico que:	Mejora la coordinación Acelera la reactividad Estimula la destreza Incrementa la agilidad

Normas generales para el calentamiento

El calentamiento debe ser:

- Estrictamente aeróbico.
- Gradual.
- Preferentemente con carga natural.
- De baja intensidad.

Puede tener:

- Fases anaeróbicas alactácidas* (esfuerzos intensos de corta duración, máximo 6-7 seg)

No debe tener:

- Excesiva duración.
- Fases anaeróbicas lácticas* (esfuerzos intensos de duración superior a 6-7 seg)

Debe incluir:

- En la segunda parte, ejercicios de movilidad articular y flexibilidad.

* Anaeróbica alactácida: ausencia de oxígeno y ácido láctico.

* Anaeróbica láctica: ausencia de oxígeno y presencia de ácido láctico.

CALENTAMIENTO

* Rotación de articulaciones.

* Caminata durante 5 minutos o trote de 800 metros; después de recorridos 600 metros se alternan:

- 50 metros elevación de rodillas.
- 50 metros elevación de talones.
- 50 metros avanzando del lado derecho.
- 50 metros avanzando del lado izquierdo.
- Flexibilidad y elasticidad.
- Un minuto de caminata

EFECTOS DEL CALENTAMIENTO

Activación de la plena funcionalidad muscular.	A través del aumento de la temperatura interna.	Mejora la irrigación sanguínea (vasodilatación). Facilita el intercambio periférico de gases y acelera las reacciones bioquímicas, fuente de la producción energética del músculo. Disminuye la viscosidad muscular, reduciendo la dispersión energética necesaria para vencer los rozamientos internos y aumentando la rapidez de contracción y relajación del músculo. Aumenta las capacidades elásticas del individuo. Reduce las posibilidades de lesiones por la estimulación de los mecanismos citados.
Mejora las capacidades orgánicas fundamentales para algunas disciplinas.	A través de la activación del aparato cardiocirculatorio y respiratorio tenemos que:	Se alcanza el régimen cardio-respiratorio próximo al de óptima funcionalidad. En efecto, en la fase inicial de cualquier actividad preferentemente aeróbica, que son de larga duración, la cantidad de oxígeno absorbida y enviada a los músculos es relativamente escasa. Será preciso un tiempo determinado (alrededor de 1 a 2 minutos) para que se alcance un régimen óptimo de funcionamiento.
Estimulación de las cualidades nerviosas	A través de la sollicitación del Sistema Nervioso Central y Periférico que:	Mejora la coordinación Acelera la reactividad Estimula la destreza Incrementa la agilidad

Normas generales para el calentamiento

El calentamiento debe ser:

- Estrictamente aeróbico.
- Gradual.
- Preferentemente con carga natural.
- De baja intensidad.

Puede tener:

- Fases anaeróbicas alactácidas* (esfuerzos intensos de corta duración, máximo 6-7 seg)

No debe tener:

- Excesiva duración.
- Fases anaeróbicas lácticas* (esfuerzos intensos de duración superior a 6-7 seg)

Debe incluir:

- En la segunda parte, ejercicios de movilidad articular y flexibilidad.

* Anaeróbica alactácida: ausencia de oxígeno y ácido láctico.

* Anaeróbica láctica: ausencia de oxígeno y presencia de ácido láctico.

CALENTAMIENTO

* Rotación de articulaciones.

* Caminata durante 5 minutos o trote de 800 metros; después de recorridos 600 metros se alternan:

- 50 metros elevación de rodillas.
- 50 metros elevación de talones.
- 50 metros avanzando del lado derecho.
- 50 metros avanzando del lado izquierdo.
- Flexibilidad y elasticidad.
- Un minuto de caminata

Actividades del Capítulo III

Contesta las siguientes preguntas:

1. Menciona los factores más importantes que intervienen en la flexibilidad:

2. Define flexibilidad:

3. Menciona dos ejercicios de flexibilidad:

4. Dos pruebas para medir flexibilidad:

5. Para ti, ¿qué es calentamiento?

6. Describe los efectos del calentamiento

7. Escribe los pasos que se deben seguir para efectuar un calentamiento:

Historia:

Muchas de las pruebas de pista y campo que hoy conocemos fueron, en su origen, habilidades necesarias para la supervivencia del hombre primitivo. Tenía que correr para perseguir a sus enemigos o escapar de ellos, y que atrapar animales que le proporcionaban alimento y vestido. No hay duda de que sus carreras tomaron la forma de pruebas de velocidad tanto como de larga distancia y hasta de carreras con obstáculos cuando debió saltar sobre grandes piedras y otros implementos a lo largo de sus recorridos.

A través de los siglos las actividades del hombre primitivo llegaron hasta Grecia donde, ejemplificando el culto al hombre musculoso, se glorificó a los jóvenes que podían correr más rápido, efectuar los lanzamientos más distantes, y saltar a mayor altura y distancia.

Ya en el año 1370 A.C. había en Grecia competiciones atléticas aisladas. Pero los primeros juegos organizados de los griegos tuvieron lugar en Olimpia, en el año 776 A.C. De allí en adelante, se realizaron regularmente cada cuatro veranos, hasta que en el año 394 de nuestra era fueron abolidos por el emperador romano Teodosio.

Todos los participantes en los Juegos Olímpicos debían reunir determinadas condiciones: tenían que ser griegos, no haber cometido nunca un delito, jurar que competirían lealmente, haberse entrenado durante 10 meses antes de los juegos, y haber permanecido en Olimpia durante el último mes.

Las pruebas incluían carreras, cuyas distancias dependían del largo del estadio. Este era de unos 200 metros. Los atletas también corrían dos veces esa distancia, y es posible que compitieron en recorridos de hasta 4,400 metros, los que competían en carreras cortas eran divididos en series en las que participaban hasta cuatro hombres, elegidos por sorteo. Los ganadores de las series competían en una carrera final, donde era calificado el ganador y los que le seguían. Esta es, exactamente, la forma en que

se disputan en la actualidad las carreras de velocidad. Cinco siglos antes de nuestra era, los corredores practicaban corriendo sobre arena profunda.

Además de las carreras, se competía en saltos y en lanzamientos de jabalina y el disco. Las pruebas de salto incluían el salto largo y el salto triple. Todos los competidores saltaban desde el mismo lugar, hacia un terreno más blando; la distancia se medía con una vara. En el año 656 A.C. Cronis de Esparta estableció la primera marca que se haya registrado: salto largo 7.04 metros.

El lanzamiento de la jabalina era uno de los deportes más populares y prácticos de Grecia. La habilidad para el lanzamiento se hacía necesaria en la guerra y en la caza. Las jabalinas empleadas en las competencias tenían de 2.45 a 3.05 metros de largo, pesos variables y puntas romas. Alrededor del mango se enrollaba una correa, con un lazo para los dedos. Esto triplicaba la distancia a lo que podía arrojarse la jabalina impartándole un movimiento rotatorio.

En los comienzos de las pruebas de lanzamiento de pesos se empleaban piedras y trozos burdos de metal, llamados *hateres*. Más tarde el objeto que se lanzaba tomó la forma del disco moderno, el que se arrojaba sin girar por completo el cuerpo.

En 1896 los Juegos Olímpicos fueron revividos en Grecia y, con la excepción de los señalados para 1916, 1940 y 1944, que se suspendieron por las guerras, se realizaron regularmente cada cuatro años.

Definición:

Del vocablo griego "athlon" que significa lucha, competencia, combate.

El atletismo proviene de "Atleta", que en Grecia se le daba este nombre a toda persona que competía en carreras, luchas, saltos, lanzamientos, etc.

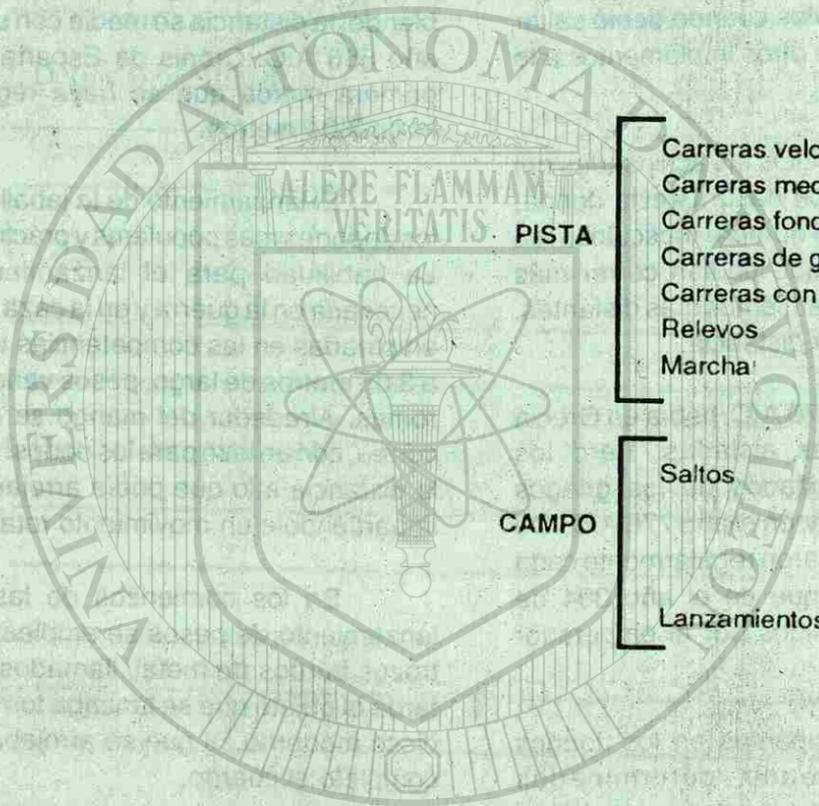
Además se le denomina actualmente

como atleta, a las personas que son corpulentas y de gran fuerza.

Clasificación:

Esta disciplina deportiva, comprende conductas motrices naturales, como correr, saltar, lanzar, es un proceso que hace necesario, que su técnica, sea enseñada antes que otros fundamentos deportivos.

Actualmente el atletismo comprende los juegos llamados de pista y campo, o sean: carreras, saltos, lanzamientos, marcha y pruebas múltiples.



Carreras velocidad
Carreras medio fondo
Carreras fondo
Carreras de gran fondo
Carreras con vallas
Relevos
Marcha

Salto
Lanzamientos

PRUEBAS MÚLTIPLES O COMBINADAS

Pentatlón
Heptatlón
Decatlón

Pruebas de pista

La marcha y las carreras. Son las pruebas llamadas pedestres. Desde luego que la marcha es de los deportes más antiguos puesto que desde el principio de la humanidad, los hombres tenían que caminar para buscar su alimento y correr cuando el caso lo ameritaba e imitando a los animales brincaban los obstáculos que encontraban a su paso. En la actualidad la marcha atlética en la cual el participante ejecuta la caminata paso a paso, de tal manera que siempre esté en contacto con el piso, es decir, con el pie que avanza toca el suelo antes de que el otro pie lo levante. En ningún momento debe correr.

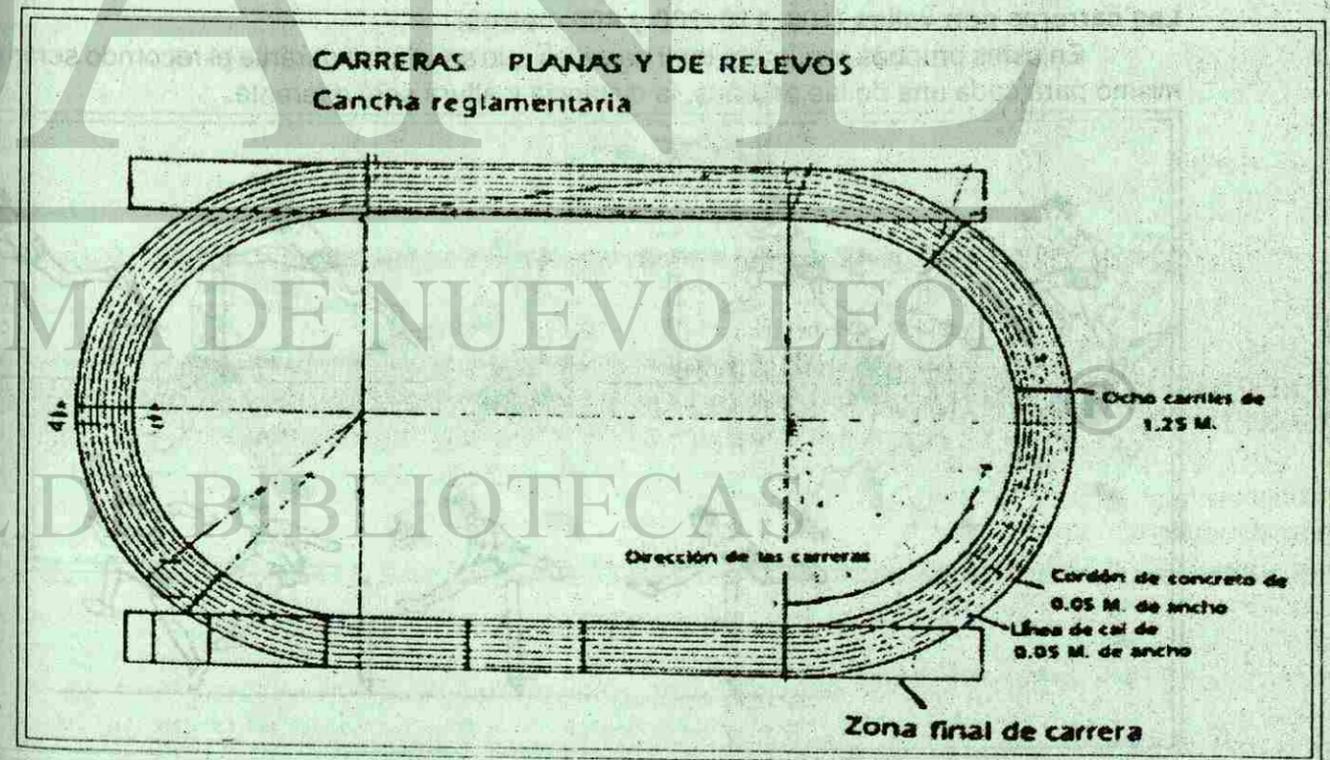
Actualmente se compite en esta prueba de marcha en 20 km. y 50 km. en las competencias oficiales de atletismo.

Las carreras se han clasificado tradicionalmente en cuatro apartados:

- 1) **Carreras de velocidad:** Se consideran a las pruebas de 100, 200 y 400 metros.
- 2) **Carreras de medio fondo:** Se consideran a las pruebas de 800 y 1,500 metros.
- 3) **Carreras de fondo:** Se consideran a las pruebas de 3,000 5,000 y 10,000 metros.
- 4) **Carreras de gran fondo:** Se considera a la prueba de maratón.

Las carreras de velocidad (100, 200 y 400 metros)

La pista de atletismo mide 400 metros y está dividida en 6 y 8 pasillos o "carriles" de una anchura mínima de 1.22 metros y máxima de 1.25 metros, quedando la parte interior de la pista delimitada por un bordillo o "cuerda".



En las carreras de velocidad los participantes tienen la obligación de permanecer en su carril correspondiente, desde que inicia la prueba hasta que finaliza.

En contra de lo que pueda parecer, no se trata de una prueba sencilla, para muchos únicamente consiste en correr, con la máxima potencia y velocidad. Sin embargo para poder conseguir de manera son necesarios muchos conocimientos y mucha práctica, puesto que aunque la distancia es larga, (100, 200 y 400 metros) debido al esfuerzo que tienen que hacer, los últimos metros resultan especialmente fatigosos.

Las carreras de medio fondo (800 y 1,500 metros)

Los corredores que participan en este tipo de pruebas deberán correr por sus respectivos carriles hasta el final de la primera curva. Los puntos de salida de cada corredor estarán escalonados de modo que, la distancia desde ellos hasta la línea de llegada sea la misma.

Las carreras de medio fondo ponen a prueba la velocidad y la resistencia física del competidor.

Las carreras de fondo (5,000, 10,000 y 3,000 metros con obstáculos)

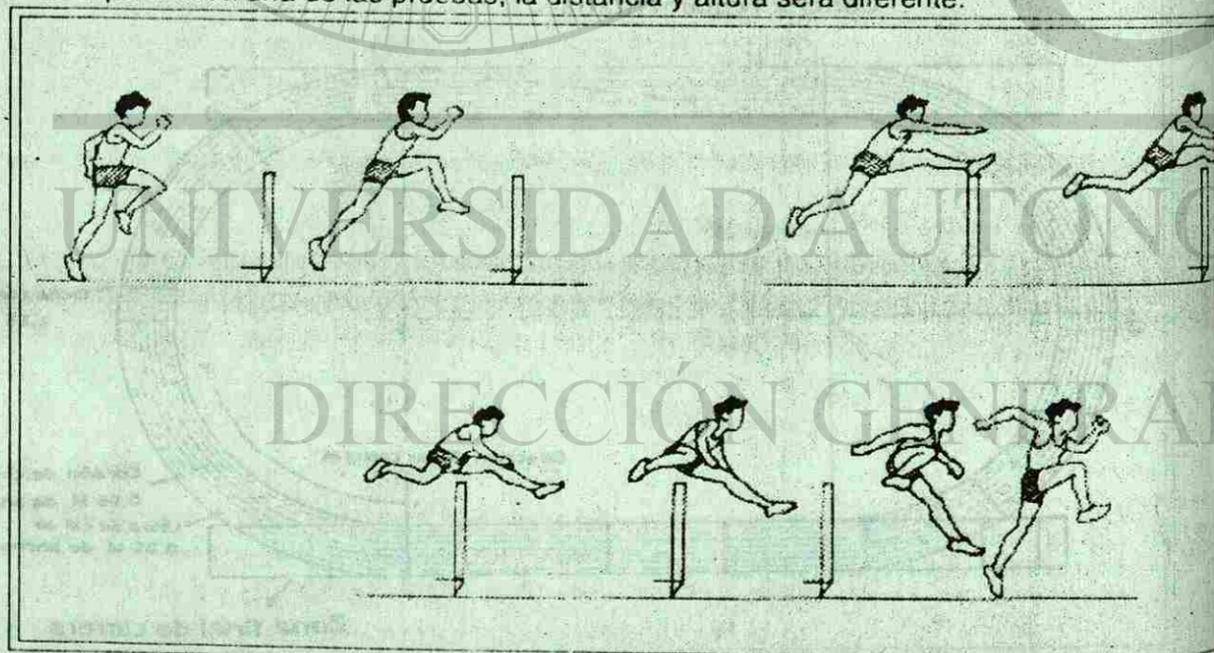
Estas carreras, tienen el predominio de esfuerzos de lograr duración durante el transcurso de estas pruebas, es aconsejable mantener un ritmo uniforme sin hacer cambios bruscos de velocidad ni realizar un gran esfuerzo inicial, para conseguir tomar la delantera. El buen corredor de esta prueba no se lanza, enseguida, a buscar la máxima velocidad, sino que espera el momento oportuno para desplegarse y hacer el cierre de la prueba.

Las carreras de gran fondo (42.195 metros)

Esta prueba se le denomina como el maratón, en donde la capacidad física será mayor que en otras pruebas. La carrera se lleva a efecto en calles o carreteras previamente elegidas, constituyendo la mayoría de veces, un verdadero circuito urbano.

Las carreras con vallas (100, 110, 200 y 400 metros)

En estas pruebas el número total de vallas que se utilizan durante el recorrido serán de igual número para cada una de las pruebas, la distancia y altura será diferente.



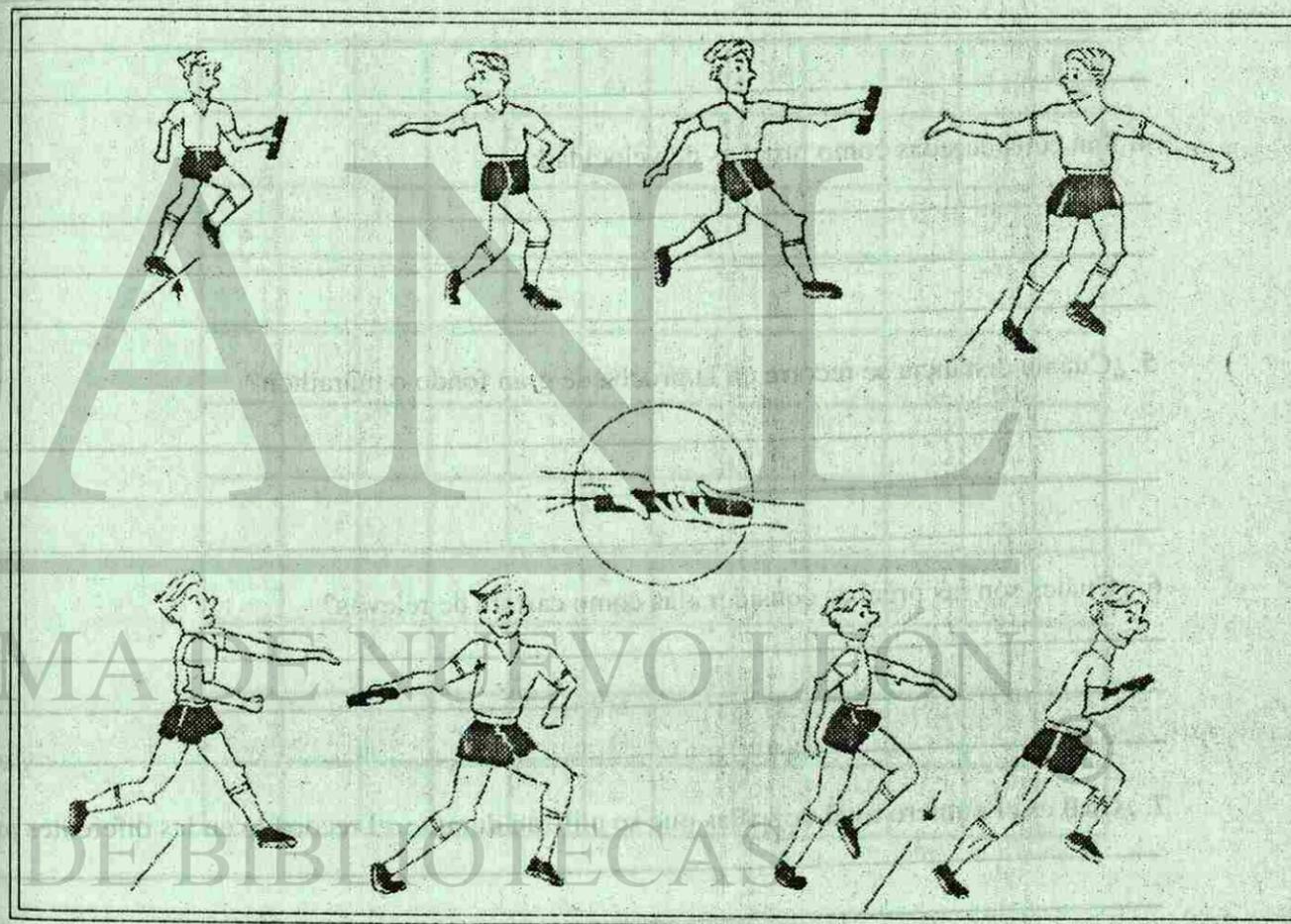
En todas las carreras de vallas el corredor debe permanecer en su carril, desde que se da la señal de salida hasta que llega a la línea de meta. Durante la carrera, puede ser descalificado un concursante cuando el juez-árbitro, determina que está derribando con las manos o pies intencionalmente alguna de las vallas. Los competidores de esta prueba deben ser rápidos, con decisión y coraje.

Carrera de relevos (4x100 y 4x400 metros)

Estas pruebas consisten en cubrir, cada uno de los cuatro participantes del equipo, una distancia asignada (100 ó 400 metros) portando un testigo o estafeta que intercambiaron en el momento adecuado.

El testigo debe llevarse en la mano y, en caso de que se caiga, únicamente puede recogerlo el corredor al que se le ha caído.

En cambio de "testigo" es uno de los factores primordiales que repercuten directamente en el resultado final de la prueba. El otro factor importante es la velocidad.



II. Contesta brevemente las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles eran las condiciones que tenían que obedecer los participantes en la antigüedad en los Olímpicos?

2. ¿Cuáles han sido las causas por las que se han suspendido los Juegos Olímpicos?

3. Define con tus palabras "Atleta".

4. Son consideradas como pruebas de velocidad:

5. ¿Cuánta distancia se recorre en la prueba de gran fondo o maratón?

6. ¿Cuáles son las pruebas consideradas como carrera de relevos?

7. ¿Cuál es el número total de vallas que se utilizan durante el recorrido en las diferentes pruebas?

8. ¿Cuál es la medida oficial de la pista de atletismo?

Completa los enunciados que se presentan y llena el crucigrama.

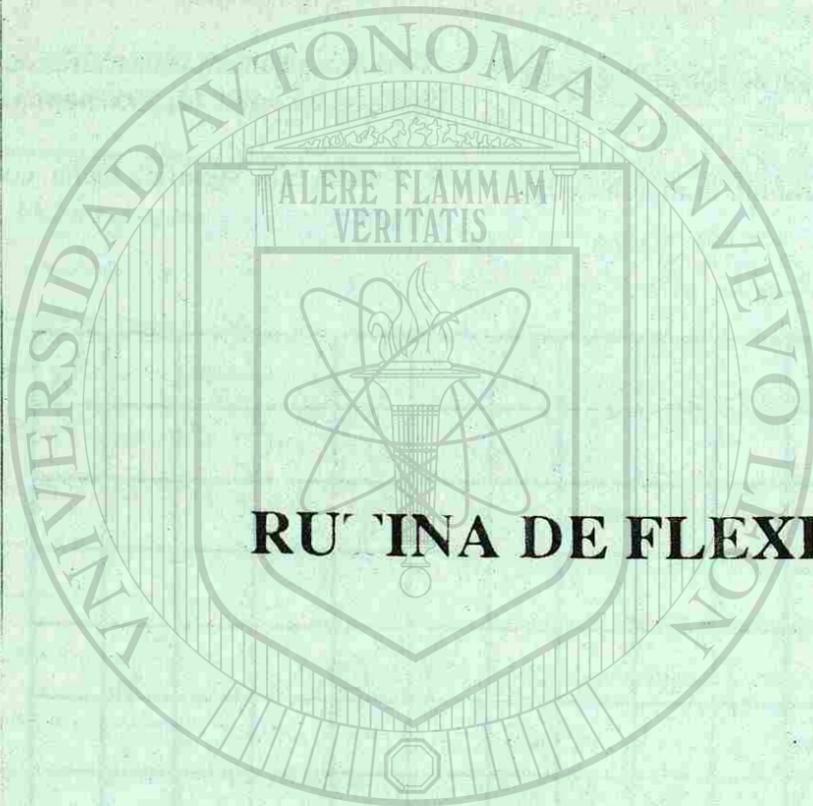
HORIZONTALES

VERTICALES

1. Disciplina deportiva que comprende conductas motrices naturales.
2. Lugar en la antigüedad donde se exaltó el culto al hombre musculoso.
3. Cuántos competidores participan en la prueba de relevos en un equipo.
4. Cómo son llamados también la marcha y las carreras.

5. Lugar donde se llevaron a cabo los primeros Juegos organizados por los griegos.
6. Nombre que recibe el implemento utilizado en la carrera de relevos.
7. Cómo se llama a las carreras de Gran Fondo donde se recorren 42, 195 metros.
8. Vocablo que significa lucha, competencia, combate.

					5					8
					O					A
4								6		
P								E		
				1						7
				A						M
					2					
					G					
					3					
					C					



RUTINA DE FLEXIBILIDAD

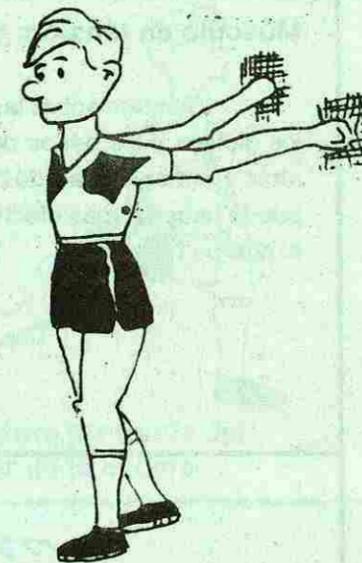
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

RUTINA DE FLEXIBILIDAD

Músculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides

Extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás, a ser posible de forma pasiva y permánecese así unos 20 segundos, sujetándote en una red. La extensión puede efectuarse asimismo con la ayuda de un compañero que te sujete por las muñecas.

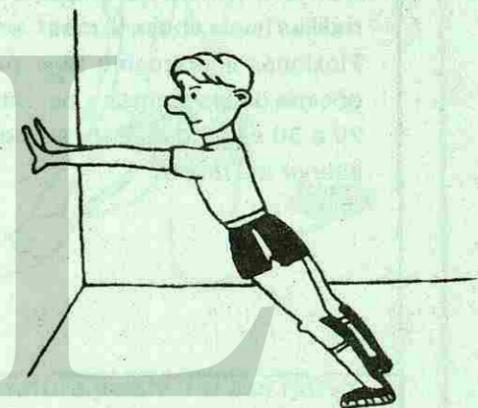
Nota: Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de los brazos, separándose un paso del compañero y sujetándose fuertemente de las manos.



Musculatura pectoral

Músculo en tensión: gemelos

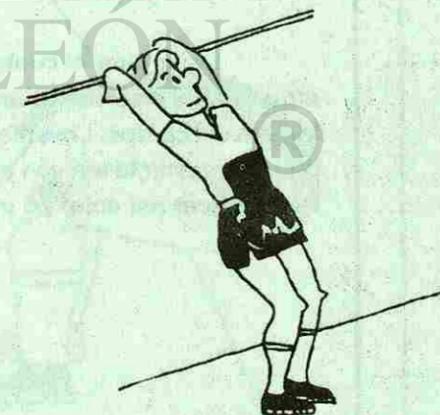
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



Musculatura de las pantorrillas

Músculo en tensión: Abdominales

Con los pies juntos apoyarse sobre las manos. Dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



Musculatura abdominal

Músculo en tensión: tibial anterior

Siéntate sobre las rodillas, con los talones bajo los glúteos y los dedos de los pies hacia abajo y hacia atrás. Permanecer así de 20 a 30 segundos. Este ejercicio puede hacerse más efectivo echando simultáneamente el cuerpo hacia atrás.



Musculatura anterior de la pierna

Músculo en tensión: aductores

Llevar los talones hasta los glúteos y con las manos y tirar de los empeines hacia atrás. Aprender las rodillas hacia abajo, lo más fuerte posible, con los codos. Flexionar ligeramente la espalda hacia adelante por encima de las piernas y permanecer en estiramiento de 20 a 30 segundos. Este se siente a lo largo de la parte interior del muslo.



Musculatura inguinal, parte interior del muslo (los aductores)

Músculo en tensión: ilíaco lumbar

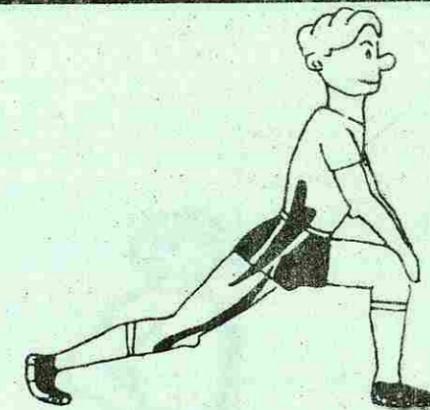
Dejar caer el cuerpo todavía más abajo, hacia atrás, y apoyarse en el suelo con las manos por la parte trasera del cuerpo. Levantar las caderas todo lo que sea posible y sentir la tensión en la parte anterior del muslo. Permanecer así entre 20 y 30 segundos.



Musculatura anterior del muslo y musculatura ilíaco-lumbar

Músculo en tensión: psoas mayor e ilíaco

Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyectar las caderas hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera, y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.



Musculatura profunda del flexor de la cadera

Atención: La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impedirá el estiramiento en la cadera.

Músculo en tensión: bíceps femoral

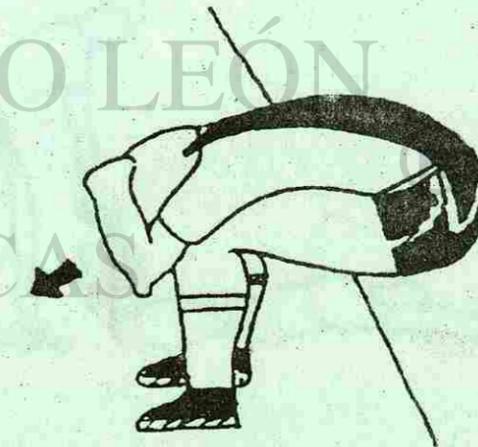
Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia delante, con el talón contra el suelo (en cuclillas). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siente cómo se tensa la parte posterior del muslo.



Musculatura posterior del muslo

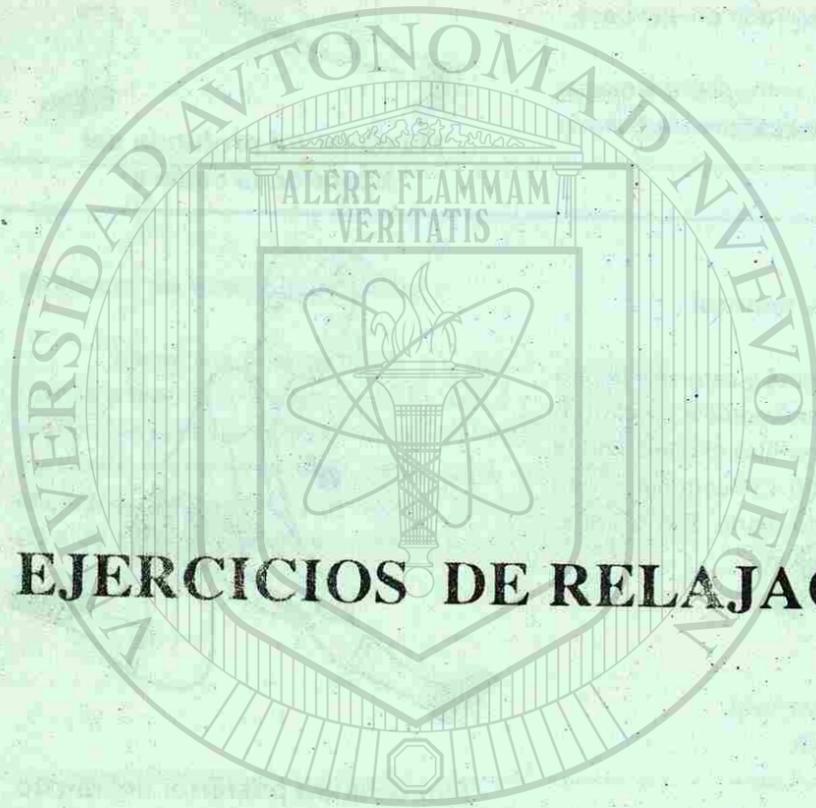
Músculo en tensión: erectores de la espalda

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión a lo largo de la espina dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.



Musculatura profunda de la espalda: los extensores

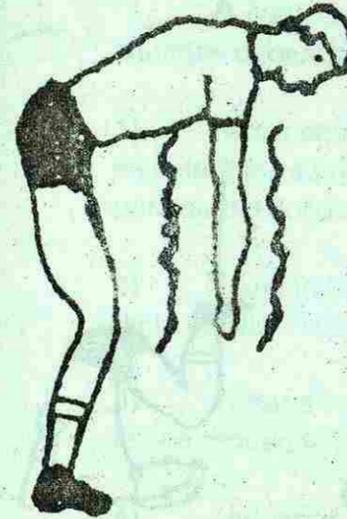
Alternativa: Este ejercicio también puede realizarse sentado, con las rodillas dobladas, colocando la cabeza entre las rodillas.



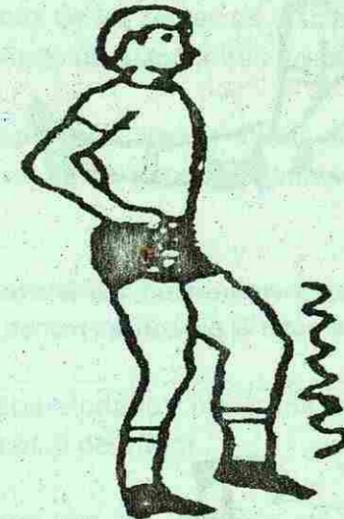
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECA

Ejercicios de Relajación



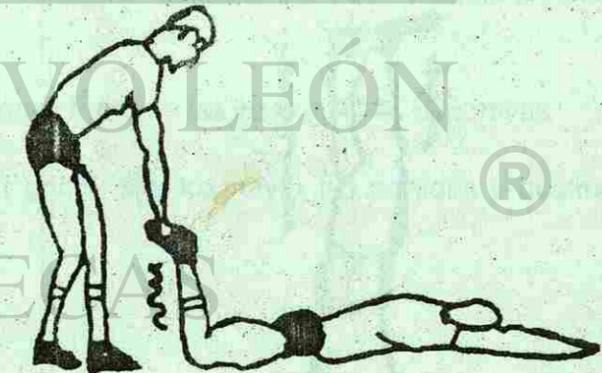
De pie con el tronco hacia adelante, dejar que los brazos cuelguen y sacudirlos.



Sostenerse sobre un pie y sacudir la otra pierna.



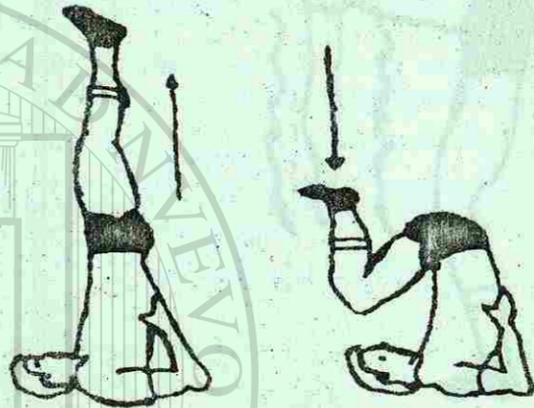
Sentado, con las piernas flexionadas y las manos atrás apoyadas sobre el suelo, sacudir los gemelos.



Acostado boca abajo con las piernas flexionadas sacudir los gemelos; otra variante sería, en la misma postura, con otra persona sacudiendo los gemelos.



Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con las manos.



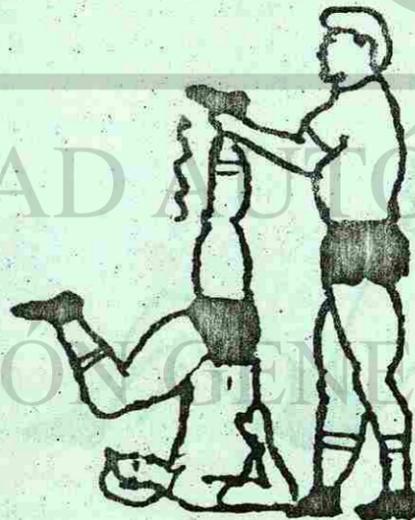
En posición de vela, extensión y flexión suave de piernas.



En la posición de vela, bicicleta suave.



En posición de vela vibraciones.



En posición de vela, se sacude primero una pierna y después, la otra.

Reglamento de la escuela

A continuación se presentan algunas de las reglas de disciplina que los alumnos deberán observar durante su período de estudiantes preparatorianos.

- 1) Asistir con puntualidad y regularidad a sus clases y a toda actividad que se determine como obligatoria, advirtiéndose que el exceso de faltas implica una pérdida del derecho a examen.
- 2) Tener todas las oportunidades de exámenes que marque la Ley Orgánica de la UANL.
- 3) Portar su credencial de alumno preparatorio y mostrarla cada vez que le sea requerida (identificación de exámenes o de pago).
- 4) Informar oportunamente a sus padres de la fecha de entrega de calificaciones parciales y finales.
- 5) Se prohíben las novatadas porque atentan contra la dignidad de los compañeros estudiantes.
- 6) Se prohíbe portar armas de fuego o armas blancas dentro de los terrenos de la universidad. El portar dichas armas será suficiente para que el estudiante sea expulsado.
- 7) Se prohíbe introducir e ingerir bebidas alcohólicas o drogas en las instalaciones de la universidad. La violación a este artículo se sancionará con la expulsión.
- 8) Se prohíbe practicar deportes fuera de las instalaciones deportivas.
- 9) Se prohíbe fumar, lanzar gritos, silbidos, rayar las paredes y destruir mobiliario.

Lineamientos de la clase

A continuación se presentan algunos de los lineamientos que los alumnos deberán observar durante las sesiones de clase.

- 1) En relación a la asistencia, se permitirán solamente dos faltas para tener derecho a que se tomen en cuenta las participantes en teoría y práctica y el trabajo Final y así obtener el grado de acreditado.
- 2) En relación a la puntualidad se permitirán como máximo 10 minutos de retardo, más de ese tiempo será considerado como falta. Además dos retardos serán considerados como una falta.
- 3) El alumno deberá, en las clases prácticas, utilizar su uniforme deportivo. Si el alumno no viste su uniforme no podrá participar en las prácticas y tendrá falta.
- 4) El alumno utilizará correctamente el equipo y las instalaciones deportivas, esto con el fin de evitar accidentes.
- 5) Queda estrictamente prohibido el juego brusco, pues la intención de las prácticas es que el alumno aprenda y no que se lastime.
- 6) El alumno deberá conducirse, dentro y fuera de las instalaciones deportivas, con decencia y respeto, procurando no alterar el orden.
- 7) Se prohíbe utilizar adornos tales como: diademas, artes, cadenas, pulseras, brazaletes, relojes y anillos.

Evaluación

Para la evaluación final del Curso, se tomarán en cuenta las Actividades de Aula, Actividades de Campo y Ficha de Control.

Las actividades de aula son 21. El alumno debe realizar un mínimo de 15 actividades, que corresponden a 70 puntos.

Las Actividades de Campo son 11. El alumno debe realizar un mínimo de 8 actividades, que corresponden a 70 puntos.

El trabajo de investigación tiene 15 características. Ya que la característica 8 que corresponde al tema, tendrá un valor de 6 características. El alumno debe realizar un mínimo de 11 características que corresponde a 70 puntos las que estén marcadas con asterisco son indispensables y por lo tanto deben aparecer.

- * Tema
- * Escrito a máquina o computadora.
- * Este trabajo es indispensable para promediar las actividades de Aula.

CALIFICACIÓN:

Actividad de Aula	= 34%
Actividad de Campo	= 33%
Prueba de Aptitudes	= 33%

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 aula y actividades de campo.

Normas para la aplicación de la prueba de Aptitud Física:

- 1) Debe ser causa de motivación, pues el alumno al conocer la medida de sus habilidades, tiende a mejorarlas.
- 2) Es conveniente elaborar instrumentos objetivos para obtener valoraciones justas.
- 3) Es importante orientarlo de una manera continua, considerando los progresos y la detección de las deficiencias que se observen.
- 4) Debe basarse sobre un trabajo continuo y sistemático.

Beneficios

- a) Nos permiten conocer el estado actual de las habilidades de los alumnos.
- b) Podemos comprobar también el desarrollo de sus cualidades como lo son: velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, destreza, equilibrio y agilidad.

Ficha de Aptitudes Físicas

Protocolo para la aplicación de pruebas, ver Apéndice en "Actividades de Campo"

Módulo: _____ Grupo: _____ Turno: _____
 Nombre del maestro: _____ Fecha: _____

Datos generales del alumno:

Nombre: _____ Sexo: _____ (1) Edad: _____
 (2) Peso: _____ (3) Estatura: _____

- 4) Dominadas o lagartijas
 30 segundos
- No. de dominadas realizadas: _____
 No. de lagartijas realizadas: _____

Prueba para medir: FLEXIBILIDAD

- 5) Flexión del Tronco
 Distancia
- 1º _____ 2º _____ 3º _____ (intento)
 Mejor marca: _____

Prueba para medir: RESISTENCIA

- 6) Carrera de 12 minutos
 Distancia recorrida: _____

Prueba para medir: AGILIDAD

- 7) Slalom
 Tiempo realizado: _____
- 8) Viga de equilibrio:
 Tiempo realizado: _____

Descripción de la aplicación de las pruebas de Aptitud Física

Las pruebas de Aptitud Física son instrumentos que nos permiten medir el grado físico de fortaleza o debilidad. Los datos que se obtengan servirán para desarrollar un Programa de Acondicionamiento Físico, para mantener o mejorar la condición actual, el enfoque para tal medida será el de una competencia contra sí mismos.

A continuación se describe cada una de las pruebas:

4) Dominadas

Método:

Colgado de la Barra fija (las manos a la anchura de los hombros), el alumno flexiona los brazos e iza el cuerpo hasta que la barbilla toque la barra. A continuación desciende el cuerpo hasta la posición inicial y repite esta secuencia el mayor número de veces posible en 30 segundos.

(Una flexión + una extensión = una tracción)

Material y equipo:

- Barra fija
- Cronómetro

*Calentamiento previo.

En caso de no tener el material y equipo para dominadas, se realizarán lagartijas.

4) Lagartijas (hombres)

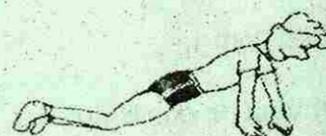
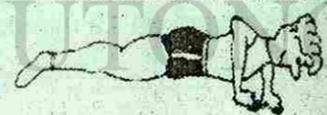
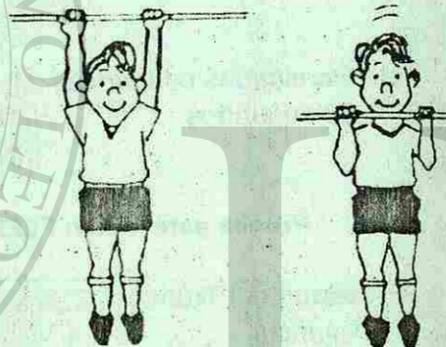
Método: Acostado boca arriba, con apoyo de la palma de las manos y la punta de los pies, las manos apoyadas a la anchura de los hombros, tronco y piernas extendidas, tronco, cadera y tobillos forman una línea recta. En esta posición el alumno realiza el mayor número de flexiones y extensiones de los brazos en 30 segundos.

En cada uno de los movimientos, la barbilla del alumno (A) toca el suelo; para controlar la extensión se sugiere tender una cuerda a la altura de la nuca cuando los brazos están extendidos.

4) Lagartijas (mujeres)

Método: Acostada boca abajo, con apoyo de las palmas de las manos y las rodillas, las manos apoyadas a la anchura de los hombros, espalda y piernas extendidas, tronco, caderas y rodillas forman una línea recta en esta posición; la alumna realiza el mayor número de flexiones y extensiones de los brazos en 30 segundos.

NOTA: Previo calentamiento, no está permitido doblar la cintura, ni flexionar el tronco.

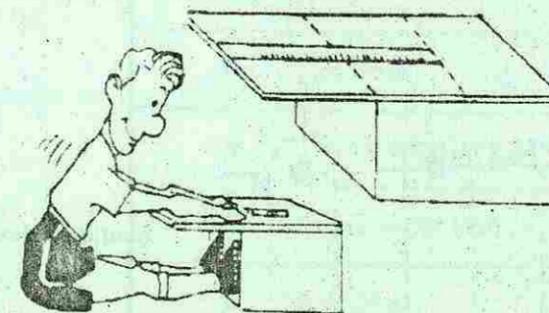


Pruebas de flexibilidad:

Flexión del tronco:

Método:

Descalzo, el alumno se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados con la planta contra el aparato (*). Los pies separados a lo ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición se flexiona el tronco tanto como sea posible, buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantiene la posición hasta que se lea la distancia alcanzada. Se repite el ejercicio 3 veces. No se deben flexionar las rodillas.



Material y equipo:

- Caja de madera (como la que muestra el dibujo).

Si no se cuenta con la caja, se puede usar una regla sobre el piso.



Material y equipo:

- Una regla o cinta métrica.

Prueba de resistencia

Carrera de 12 minutos

Método:

El alumno ha de recorrer la mayor distancia posible en el curso de 12 minutos. Se registra la distancia recorrida.

Material y equipo:

- Cronómetro

Pruebas de agilidad

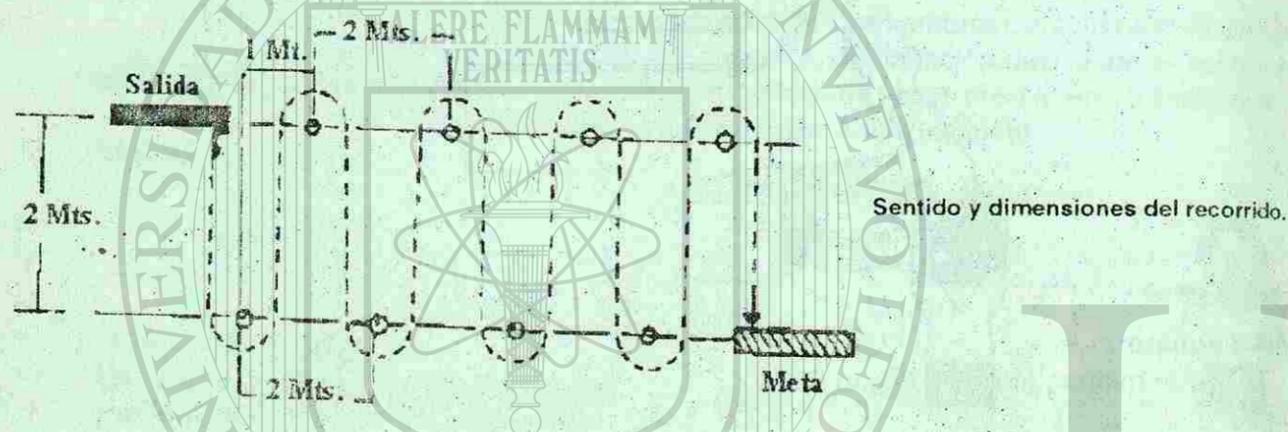
7) Slalom

Método:

Se realizará un recorrido en zig-zag rodeando ocho postes o conos colocados a intervalos regulares y alternándose en sentidos recíprocos al rodear cada uno de ellos en el menor tiempo posible, se indicarán los lugares de inicio y término del recorrido. Determinar con un cronómetro el tiempo total de la ejecución.

Material y equipo:

- Postes o conos
- Cronómetro



8) Viga de Equilibrio

Método:

Se coloca de pie sobre un extremo de una viga de equilibrio o bien en un barrote o implemento adaptado que tenga la superficie necesaria para mantenerse en posición de pie. A una señal, el alumno recorrerá la distancia de la viga en el menor tiempo posible, el cual será cronometrado.

Material y equipo:

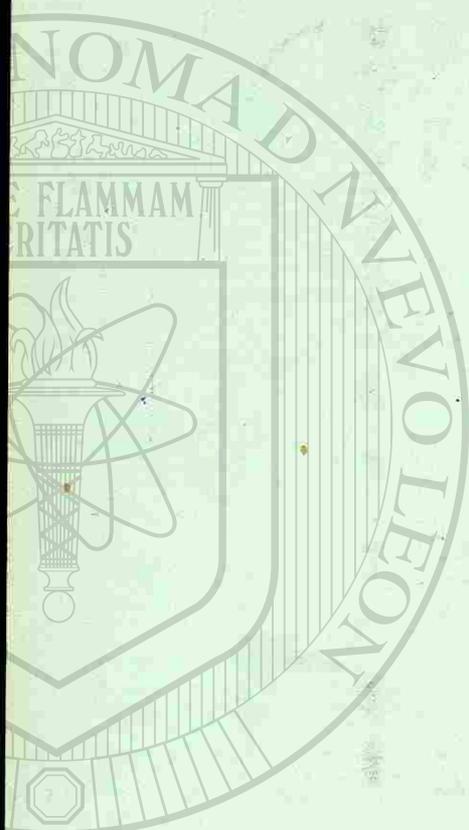
- Vigas de equilibrio o implementos adaptados.
- Cronómetro.



Ficha de Control No. 1

Prueba de Aptitudes Físicas

Nombre del alumno	Módulo I
1 * Edad	
2 * Peso	
3 * Estatura	
4 * Dominadas (H y M)	
5 * Flexión del tronco	
6 * Carrera	
7 * Agilidad (Slalom)	
8 * Viga de equilibrio	
Firma del maestro	



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECA