



1020124101

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 Frías

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



1997

INDICE

Introducción	1
Objetivos	2
Organización del Curso	3
Capítulo I	4
Historia de la Educación Física	4
Examen de diagnóstico	5
Examen	6
Historia	7
Relación con otras materias	8
Actividades del Capítulo	9
Capítulo II	10
Introducción a las ciencias de la salud	10
Conceptos fundamentales	11
Conceptos complementarios	12
Actividades del Capítulo	13
Capítulo III	14
Principios	14
Definición de los términos	15
Principios de la fisiología	16
Características	17
Actividades del Capítulo	18
Capítulo IV	19
Introducción al Atletismo	19
Examen	20
Historia	21
Clasificación	22
Formas de pista	23
Actividades del Capítulo	24
Formas de la pista	25
Estructura de la pista	26

Dos 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.

ÍNDICE

	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