



1020124103



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

0230  
1988  
P.V.

# EDUCACIÓN FÍSICA

## MÓDULO IV

Tercera edición 1998

### Elaboración:

- Lic. Marcos Cantú Silva
- Lic. Eduardo Martín Garza García
- Lic. Raúl Ángel Pequeño Garza
- Lic. Rosa María Ríos Escobedo
- Lic. Raymundo Villarreal Pérez

### Ilustraciones:

- Brenda Karina González Montaño
- Profr. Ricardo Palmieri Muñoz

Comité Técnico Académico de Educación Física  
U.A.N.L.



GV361  
U530  
1998  
V.4



EDUCACIÓN FÍSICA  
**Reflexión**  
MÓDULO IV  
Tercera edición 1998

Al principio de todos los tiempos, todas las aves fueron una a una con el Gran Maestro para aprender cómo se hacían los nidos. La golondrina, no se dejó enseñar pues decía saber todo al respecto de nidos.

Actualmente, la golondrina, es una ave sin nido, vive volando de techo en techo y de lugar en lugar pues no tiene a dónde llegar.

Seamos humildes aceptando que nunca terminaremos de aprender y que no lo sabemos todo. Aprendamos lo necesario para el buen desempeño de nuestro trabajo y el buen aprovechamiento de nuestra vida. Aprendamos a pedir ayuda cuando no sabemos. Humildad es sinónimo de aceptación y no de humillación.

*Analízate internamente; hay una fuente de poder que siempre fluirá si tú la buscas en tu mente y con tu esfuerzo*



FONDO  
UNIVERSITARIO

INDICE

19	Encuestas Instrucción-Familia
18	Organizador del Curso
9	Guía Maestro-Alumno
8	Metas
7	Objetivo general del Módulo
6	Esquema de capacidades físicas básicas
2	Introducción
2	Reflexión

CAPITULO I: VELOCIDAD

37	Actividades del capítulo
36	Evaluación de la velocidad
34	La relación
32	Ejercicios para el desarrollo de la velocidad
29	Método de intervalos
28	Efectos positivos y negativos
26	Ejercicios o aspectos a tomar en cuenta en el entrenamiento de velocidad
22	Principios del entrenamiento
24	Introducción
23	Esquema

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 Técnico de Educación Física designado por el **H. Consejo Universitario**.

87	Actividades del Capítulo
82	Glosario de Basquetbol
80	Juegos recreativos aplicados al basquetbol
62	Fundamentos
24	Reglamentación
24	Historia
24	Introducción
23	Esquema

APÉNDICE

BIBLIOGRAFÍA

## ÍNDICE

	Pág.
Reflexión .....	2
Introducción .....	5
Esquema de capacidades físicas básicas .....	6
Objetivo general del Módulo .....	7
Metas .....	8
Guía Maestro-Alumno .....	9
Organizador del Curso .....	18
Encuesta Institución-Familia .....	19
<b>CAPÍTULO I: VELOCIDAD</b>	
Esquema .....	23
Introducción .....	24
Principios del entrenamiento .....	24
Factores o aspectos a tomar en cuenta en el entrenamiento de velocidad .....	25
Efectos positivos y negativos .....	26
Método de intervalos .....	28
Ejercicios para el desarrollo de la velocidad .....	29
La relajación .....	32
Evaluación de la velocidad .....	34
Actividades del capítulo .....	36
<b>CAPÍTULO II: PRIMEROS AUXILIOS</b>	
Esquema .....	39
Introducción .....	40
Signos vitales .....	41
Hemorragias .....	42
Heridas .....	44
Actividades del Capítulo .....	48
<b>CAPÍTULO III: BASQUETBOL</b>	
Esquema .....	53
Introducción .....	54
Historia .....	54
Reglamentación .....	54
Fundamentos .....	62
Juegos recreativos aplicados al basquetbol .....	80
Glosario de Basquetbol .....	85
Actividades del Capítulo .....	87
<b>APÉNDICE</b> .....	88
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	98

## CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

El alumno conocerá y aplicará la capacidad física de velocidad y fomentará el espíritu de compañerismo al participar en las actividades de basquetbol y se interrelacionará mediante una encuesta Institución-Familia. Además conocerá las atenciones inmediatas en los Primeros Auxilios.

### INTRODUCCIÓN

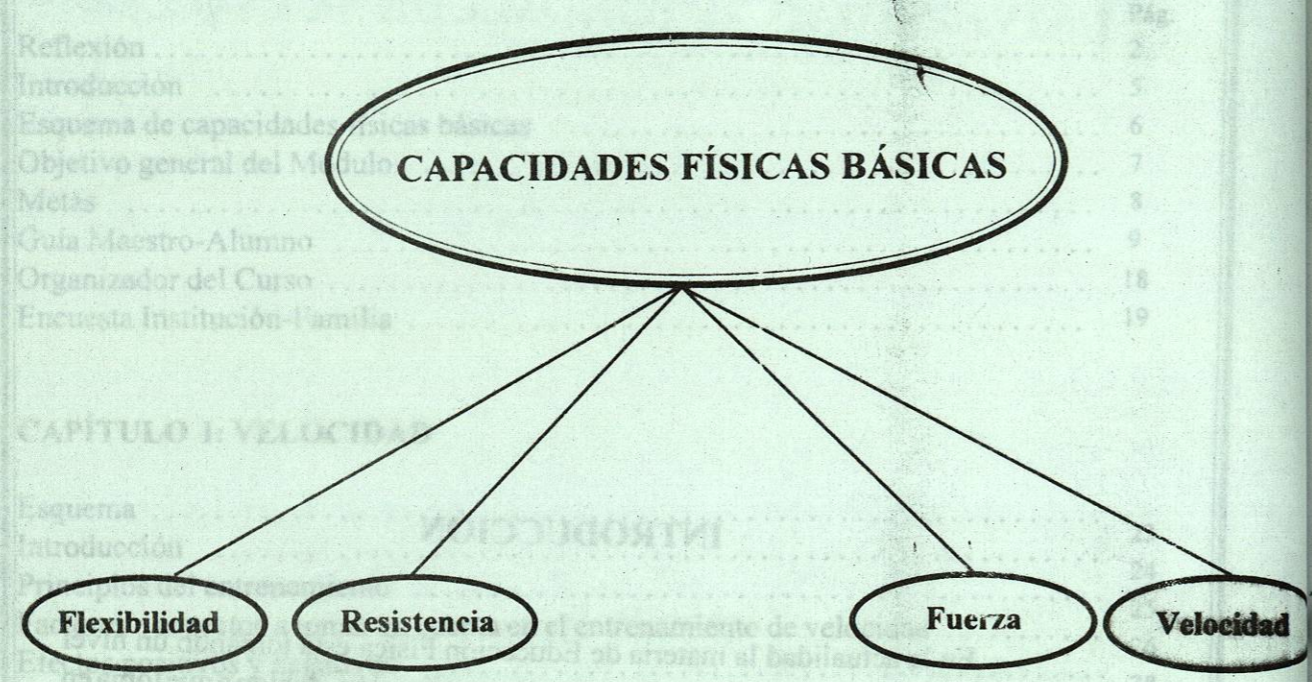
En la actualidad la materia de Educación Física está tomando un nivel trascendental tanto en su planeación como en su aplicación, debido a que toma en cuenta al alumno como un constructor de su propio ser, integralmente.

La interrelación de los ejes rectores: motricidad, salud física, interacción social, y consolidación deportiva y rendimiento físico, permiten moldear al individuo.

El Curso del Módulo IV, consta de tres capítulos. En el primero el alumno aprenderá lo relacionado con la capacidad física de velocidad, sus métodos de entrenamiento, los ejercicios para su desarrollo.


El segundo capítulo trata de los primeros auxilios en los diferentes tipos de lesiones que existen.

El capítulo tres describe los conocimientos teórico-prácticos del basquetbol, reglamentación, fundamentos técnicos, tácticos y otros.



**DEFINICIÓN**

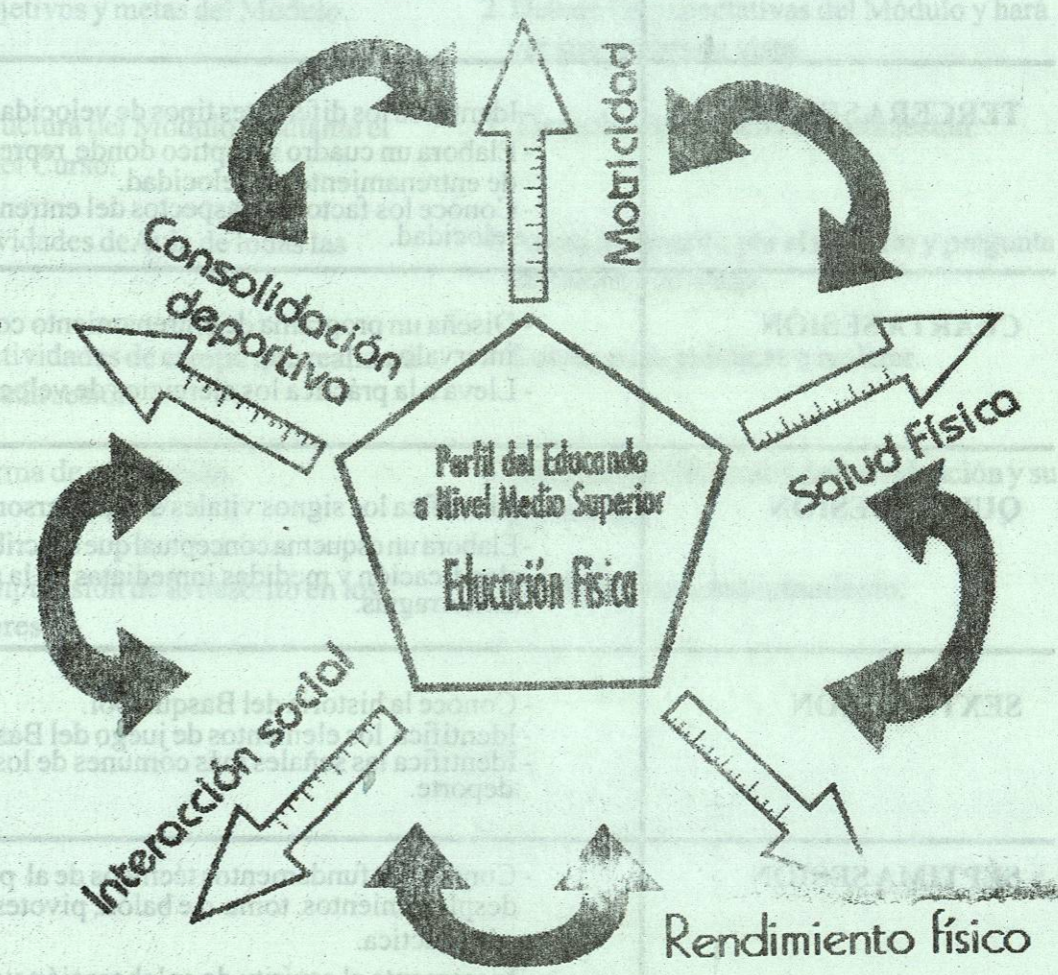
- Capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y su elasticidad muscular.
- Capacidad para realizar una determinada tarea de movimiento durante un tiempo relativamente largo, sin modificar la calidad del trabajo.
- Capacidad para vencer una carga por la contracción producida por los músculos.
- Capacidad neuromotriz que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

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

**GUÍA MAESTRO - ALUMNO**

**OBJETIVO GENERAL**

El alumno conocerá y aplicará la capacidad física de velocidad y fomentará el espíritu de compañerismo al participar en las actividades de basquetbol y se interrelacionará mediante una encuesta Institución- Familia. Además conocerá las atenciones inmediatas en los Primeros Auxilios.



**METAS**

<b>PRIMERA SESIÓN</b>	- Presenta el programa y la forma de evaluar el Módulo IV.
<b>SEGUNDA SESIÓN</b>	- Contesta la encuesta Institución- Familia, con los datos requeridos.
<b>TERCERA SESIÓN</b>	- Identifica los diferentes tipos de velocidad que existen. - Elabora un cuadro sinóptico donde represente los principios de entrenamiento de velocidad. - Conoce los factores o aspectos del entrenamiento de la velocidad.
<b>CUARTA SESIÓN</b>	- Diseña un programa de entrenamiento con el método de intervalos. - Lleva a la práctica los ejercicios de velocidad.
<b>QUINTA SESIÓN</b>	- Identifica los signos vitales de una persona. - Elabora un esquema conceptual que describa las características, clasificación y medidas inmediatas en la atención de las hemorragias.
<b>SEXTA SESIÓN</b>	- Conoce la historia del Basquetbol. - Identifica los elementos de juego del Basquetbol. - Identifica las señales más comunes de los árbitros de este deporte.
<b>SÉPTIMA SESIÓN</b>	- Conoce los fundamentos técnicos de al posición básica, desplazamientos, toma de balón, pivotes y pases y lo llevará a la práctica. - Incrementa el espíritu de colaboración y trabajo en equipo.
<b>OCTAVA SESIÓN</b>	- Conoce y aplica los fundamentos técnicos del bote, tiros, y llevarlos a la práctica. - Incrementa el espíritu de colaboración y trabajo en equipo.
<b>NOVENA SESIÓN</b>	- Evaluación y recuperación.

**GUÍA MAESTRO - ALUMNO****Primera Sesión****MAESTRO:**

1. Realiza una dinámica de iniciación.
2. Expone los objetivos y metas del Módulo.
3. Explica la estructura del Módulo mediante el Organizador del Curso.
4. Indica las actividades de Aula de todas las sesiones.
5. Presenta las actividades de campo que realizará el alumno en cada sesión.
6. Describe la forma de evaluación.
7. Verifica la comprensión de lo descrito en los puntos anteriores.

**ALUMNO:**

1. Participa en dicha dinámica.
2. Debate las expectativas del Módulo y hará ver sus puntos de vista.
3. Identifica los tópicos de cada sesión.
4. Anota lo descrito por el maestro y pregunta las dudas que tenga.
5. Localiza las prácticas a realizar.
6. Analiza los elementos de la evaluación y su porcentaje.
7. Modifica su comportamiento.