

1020124103



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

0520
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

MODULO IV

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

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

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
5	Introducción
4	Reflexión

CAPITULO I: VELOCIDAD

37	Actividades del capítulo
36	Evaluación de la velocidad
35	La relación
34	Ejercicios para el desarrollo de la velocidad
33	Método de intervalos
32	Efectos positivos y negativos
31	Factores a tomar en cuenta en el entrenamiento de velocidad
30	Principios del entrenamiento
29	Introducción
28	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
86	Glosario de Basquetbol
85	Juegos recreativos aplicados al basquetbol
84	Fundamentos
83	Reglamentación
82	Historia
81	Introducción
80	Esquema

APÉNDICE

BIBLIOGRAFÍA

98	BIBLIOGRAFÍA
97	APÉNDICE

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
CAPÍTULO I: VELOCIDAD	
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
CAPÍTULO II: PRIMEROS AUXILIOS	
Esquema	39
Introducción	40
Signos vitales	41
Hemorragias	42
Heridas	44
Actividades del Capítulo	48
CAPÍTULO III: BASQUETBOL	
Esquema	53
Introducción	54
Historia	54
Reglamentación	54
Fundamentos	62
Juegos recreativos aplicados al basquetbol	80
Glosario de Basquetbol	85
Actividades del Capítulo	87
APÉNDICE	88
BIBLIOGRAFÍA	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

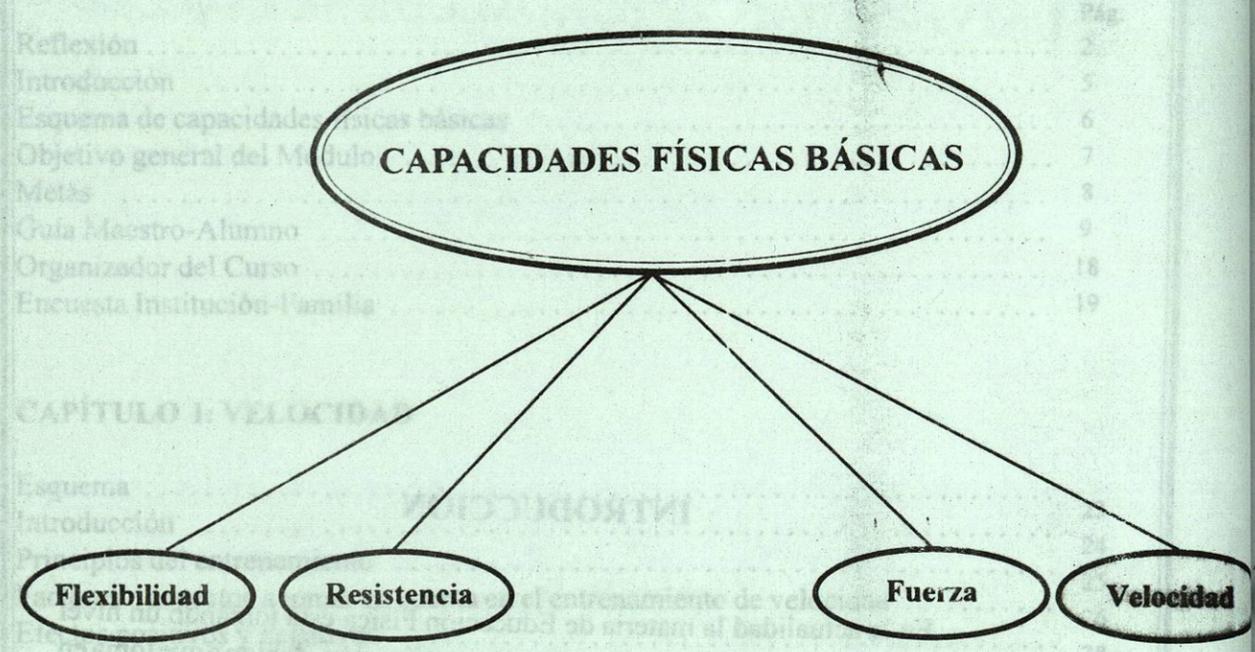
En la actualidad la materia de Educación Física está tomando un nivel trascendental tanto en su planeación como en su aplicación, debido a que toma en cuenta al alumno como un constructor de su propio ser, integralmente.

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.



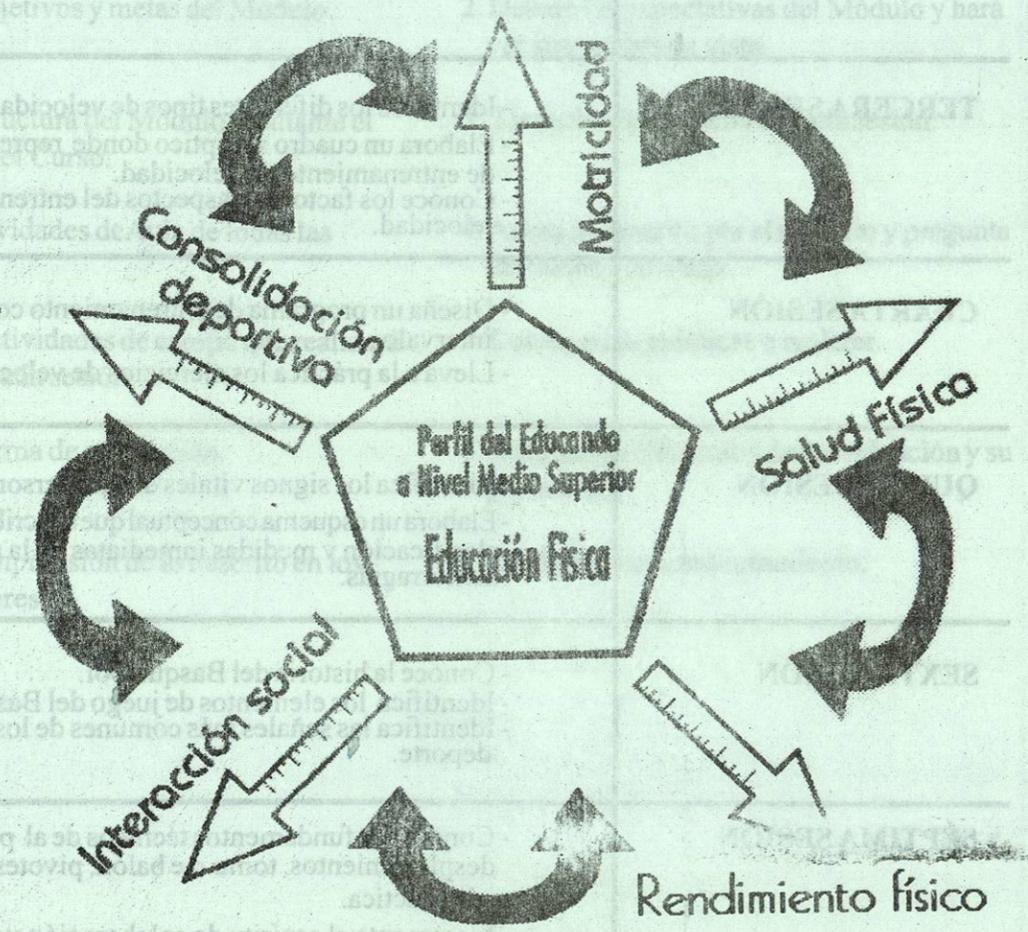
DEFINICIÓN

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.

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

PRIMERA SESIÓN	- Presenta el programa y la forma de evaluar el Módulo IV.
SEGUNDA SESIÓN	- Contesta la encuesta Institución- Familia, con los datos requeridos.
TERCERA SESIÓN	- 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.
CUARTA SESIÓN	- Diseña un programa de entrenamiento con el método de intervalos. - Lleva a la práctica los ejercicios de velocidad.
QUINTA SESIÓN	- 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.
SEXTA SESIÓN	- Conoce la historia del Basquetbol. - Identifica los elementos de juego del Basquetbol. - Identifica las señales más comunes de los árbitros de este deporte.
SÉPTIMA SESIÓN	- Conoce los fundamentos técnicos de la posición básica, desplazamientos, toma de balón, pivotes y pases y lo llevará a la práctica. - Incrementa el espíritu de colaboración y trabajo en equipo.
OCTAVA SESIÓN	- Conoce y aplica los fundamentos técnicos del bote, tiros, y llevarlos a la práctica. - Incrementa el espíritu de colaboración y trabajo en equipo.
NOVENA SESIÓN	- 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.