



1020124104

# EDUCACIÓN FÍSICA

## MÓDULO V

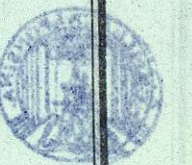
Tercera edición 1998

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

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



FONDO  
UNIVERSITARIO



FONDO  
UNIVERSITARIO

0120-24660

GV361

U530

1998

V.5

### Reflexión

El ganador

El ganador es siempre parte de la respuesta  
 El perdedor es siempre parte del problema  
 El ganador siempre tiene un programa  
 El perdedor siempre tiene una excusa  
 El ganador dice siempre "déjame hacer algo por tí"  
 El perdedor dice "ese no es mi trabajo"  
 El ganador ve una respuesta por cada problema  
 El perdedor ve un problema en cada respuesta  
 El ganador dice "puede ser difícil pero es posible"  
 El perdedor dice "puede ser posible pero es muy difícil"  
 ¡Sé un ganador!



FONDO  
UNIVERSITARIO *Pensamiento:*

*Al realizar un juego, por varios minutos, se logra conocer y convivir mejor con un semejante que a lo largo de un año de conversación.*

### AGRADECIMIENTO

Agradecemos al Lic. Orlando César Vázquez Ríos por facilitarnos el material del Capítulo III "Voleibol", actualizándonos y manteniéndonos al tanto de las modificaciones en esta área, así como por su constante apoyo y crítica constructiva a nuestra tarea.

Asimismo, hacemos presente nuestro agradecimiento al Profr. Ricardo Palmieri Muñoz y a Brenda Larina González Montalvo, por su apoyo en las ilustraciones que aparecen en el presente texto y al Dr. Sergio Carlos Rodríguez Frías por su colaboración como asesor en la presentación del material del libro.

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**.

	Pág.
Reflexión .....	2
Introducción .....	6
Esquema de capacidades físicas coordinadas .....	7
Objetivo general del Módulo .....	8
Metas .....	9
Organizador del Curso .....	10
Guía Maestro-Alumno .....	11
Encuesta para el Padre o Tutor .....	20
 <b>CAPÍTULO I: COORDINACIÓN</b>	
Esquema general de Coordinación .....	24
Introducción y definición .....	25
Clasificación y factores .....	26
Métodos de entrenamiento .....	27
Actividades prácticas .....	29
Actividades del Capítulo .....	33
 <b>CAPÍTULO II: PRIMEROS AUXILIOS</b>	
Introducción .....	38
Lesiones en las articulaciones .....	38
Lesiones en el tobillo .....	40
Lesiones en los músculos .....	43
Lesiones en los huesos .....	44
Actividades del Capítulo .....	48
 <b>CAPÍTULO III: VOLEIBOL</b>	
Introducción .....	52
Historia .....	53
Elementos del voleibol .....	54
Fundamentos técnicos .....	61
Juegos recreativos aplicados al voleibol .....	73
 <b>APÉNDICE</b> .....	
<b>Rutina de flexibilidad</b> .....	81
<b>Ejercicios de relajación</b> .....	85
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	92