

## INTRODUCCIÓN

En nuestros días el maestro y el alumno acarrean costumbres o hábitos con relación a la materia de Educación Física y por esta causa se pierden las metas tanto de uno como de otro las cuales son: La de enseñanza y la de aprendizaje.

Estas metas se consiguen gradualmente a través de concientizar a los dos elementos que forman este equipo, de las funciones que tienen asignadas.

Tomando como base la Educación Física, desglosada en los 5 ejes rectores que se desarrollan en el transcurso de los ocho módulos y como objetivo de la Reforma Académica (formar seres que equilibradamente puedan desenvolverse y transformar con éxito su medio social) surge la necesidad de unificar criterios al respecto de la materia, que nos lleven a lograr en forma real dicho objetivo.

Entre los temas que forman este texto analizaremos la coordinación, considerada como una de las capacidades físicas coordinativas, la cual posee el ser humano desde el inicio de la vida en el proceso de gestación en el vientre de la madre hasta la vejez.

En lo que concierne al Tema de Nutrición, el alumno, en el transcurso de su vida ha obtenido mucha información, a través de la comunicación con sus padres, con sus compañeros de escuela, la televisión, la radio, etc., es nuestro objetivo proporcionar los conceptos básicos y realzar la importancia de la alimentación para mantener la salud.

El tema relacionado con la consolidación deportiva es el voleibol, que pretende motivar y desarrollar en el alumno la idea de utilizar su capacidad para realizar correctamente el propio potencial motor, a través del conocimiento y práctica de los fundamentos técnicos y tácticos de este deporte.

Como último punto aparece el apéndice el cual desglosa todas las actividades (Aula y Campo) que deberá cumplir el alumno para obtener su calificación.

## CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS



## DEFINICIÓN

Capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada.

Es el grado de eficiencia en la ejecución de una tarea motriz compleja.

Es la capacidad sensoriomotriz que tiene el organismo para conservar el centro de gravedad sobre su base de sustentación.

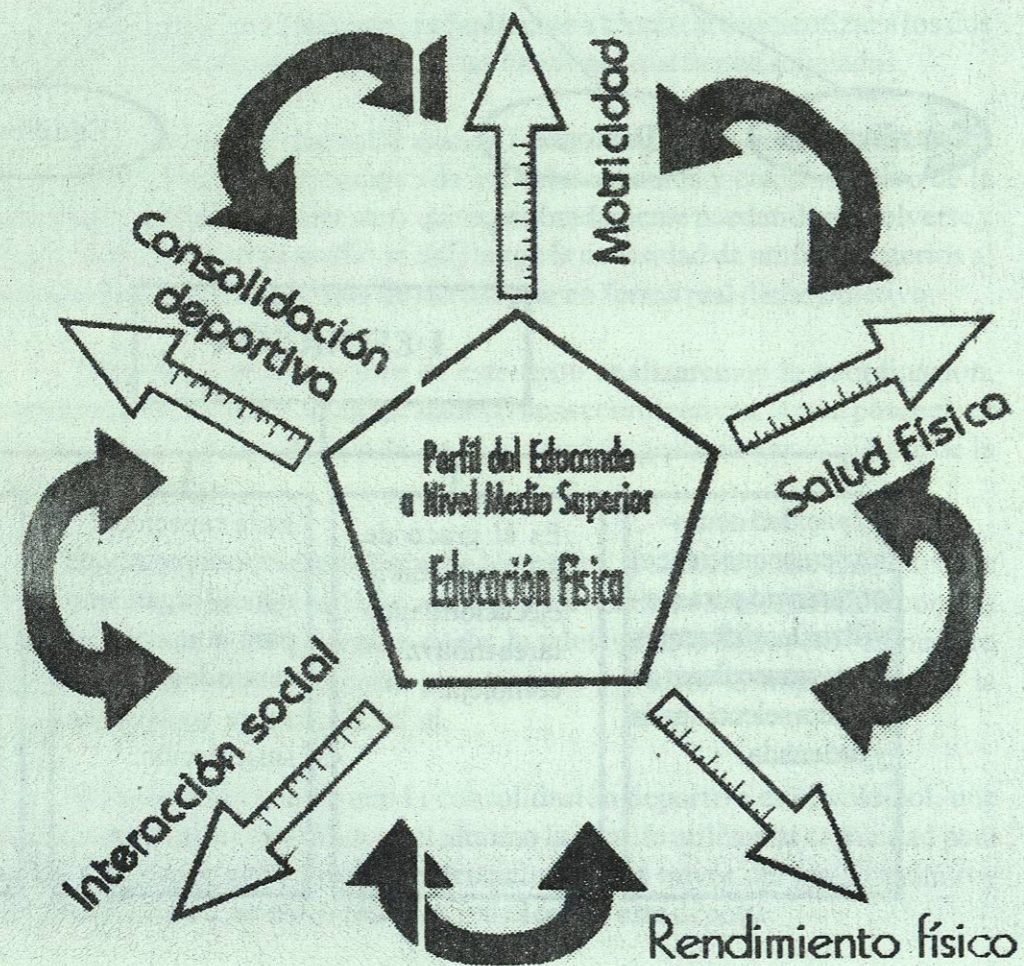
Es la capacidad que tiene el organismo para desplazarse rápidamente en distancias cortas con precisión de movimiento.



Capacidad física coordinativa que se analizará en este Módulo.

## OBJETIVO GENERAL

Ampliar los conocimientos sobre la "Coordinación" y fortalecer conceptos básicos de "Nutrición", que son factores esenciales para el buen funcionamiento del organismo y una consolidación deportiva del voleibol.

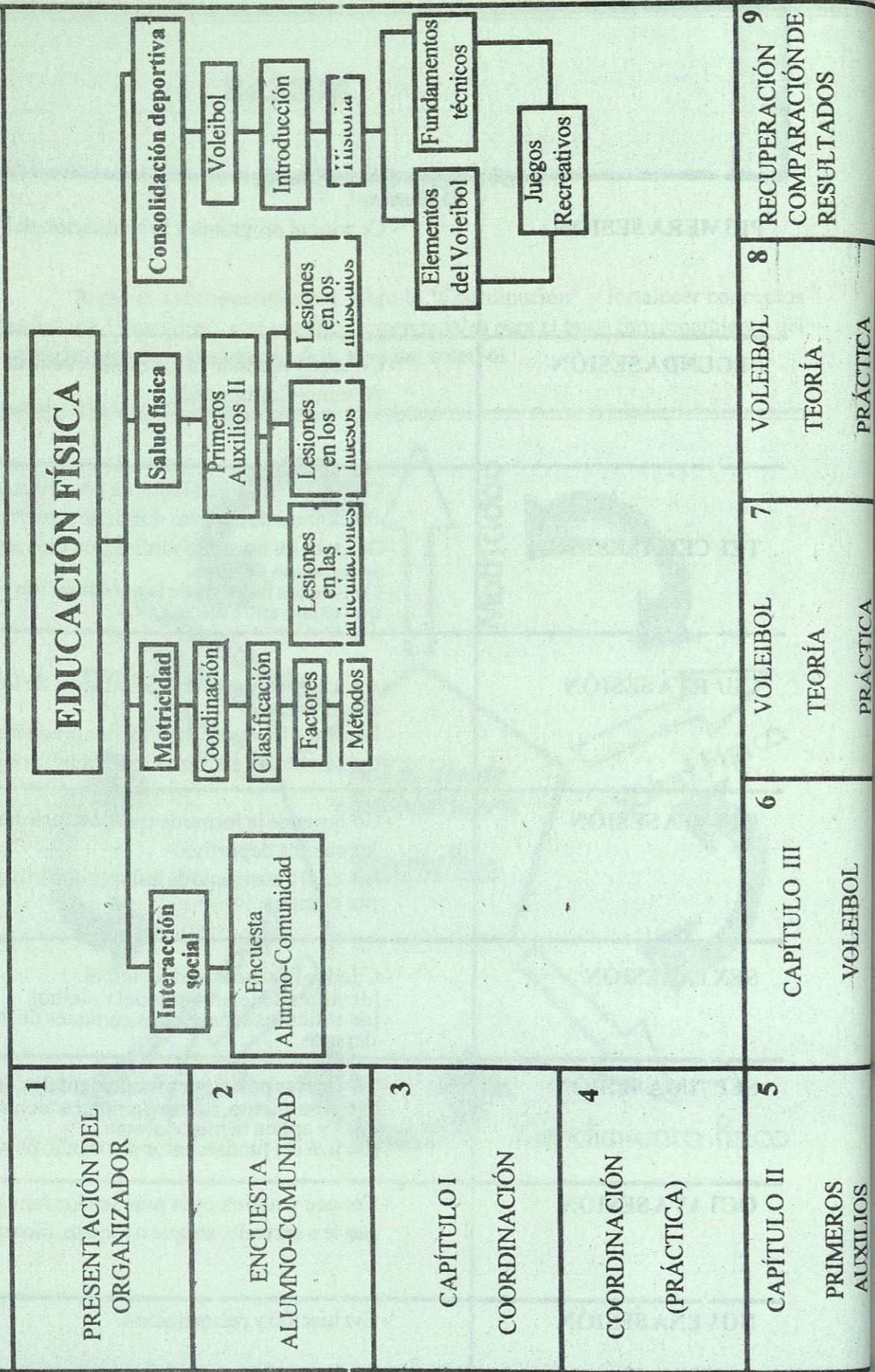


## METAS

	El alumno:
<b>PRI MERA SESIÓN</b>	- Conoce el programa y la evaluación del Módulo V.
<b>SEGUNDA SESIÓN</b>	- Conoce y aprende la forma adecuada de llenar la Encuesta Alumno-Comunidad.
<b>TERCERA SESIÓN</b>	- Define la capacidad física de coordinación y describe 3 disciplinas deportivas donde se presente. - Describe los tipos de coordinación y los aspectos más relevantes de cada uno de ellos. - Conoce los factores de la coordinación y establece la relación que existe entre ellos.
<b>CUARTA SESIÓN</b>	- Aplica en forma práctica cada uno de los métodos de la coordinación. - Realiza a través de actividades prácticas la capacidad de coordinación, en forma individual, por parejas o grupos.
<b>QUINTA SESIÓN</b>	- Comprende la forma de tratar las lesiones que se presentan en la práctica deportiva. - Aplica el tratamiento de lesiones deportivas con sus compañeros por equipos.
<b>SEXTA SESIÓN</b>	- Conoce la historia del Voleibol. - Identifica los elementos del Voleibol. - Identifica las señales más comunes de los árbitros de este deporte.
<b>SÉPTIMA SESIÓN</b>	- Conoce las posiciones fundamentales, los tipos de desplazamiento, los fundamentos técnicos de voleo, golpe bajo, y aplica la metodología. - Realiza los fundamentos por medio de juegos recreativos.
<b>OCTAVA SESIÓN</b>	- Conoce y aplica en la práctica los fundamentos técnicos, del saque o servicio, ataque o remate, bloqueo, caídas y rodadas.
<b>NOVENA SESIÓN</b>	- Evaluación y recuperación.

# ORGANIZADOR DEL CURSO

## Módulo V



## 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 realiza 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 hace 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.