



1020124105

EDUCACIÓN FÍSICA

MÓDULO VI

Tercera edición 1998

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

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



FONDO
UNIVERSITARIO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

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.

1998

ÍNDICE

	Pág.
Reflexión	2
Introducción	6
Esquema de capacidades físicas coordinativas	7
Objetivo general del Módulo	8
Metas	9
Organizador del Curso	10
Guía Maestro-Alumno	11
Encuesta para el Padre o Tutor	11
 CAPÍTULO I: DESTREZA	
Introducción	22
Clasificación	22
Componentes neuromusculares	23
Indicadores	23
Técnicas	25
Ejercicios	25
Test de destreza	29
Actividades del capítulo	30
 CAPÍTULO II: NUTRICIÓN	
Introducción	32
La dieta idónea	33
Consejos para una alimentación idónea	37
Equilibrio en la ingesta y el gasto	37
Peso ideal	38
Estado nutricional	40
Gasto de calorías	40
 CAPÍTULO III: FUTBOL SOCCER	
Esquema	43
Historia	44
Reglas y elementos del Fútbol Soccer	44
Fundamentos	46
Juegos simples	51
Juegos pre-deportivos	69
Glosario	72
Actividades del capítulo	76
Rutina de flexibilidad	78
Apéndice	81
Actividades de aula	85
Actividades de campo	89
Evaluación	90
 BIBLIOGRAFÍA	 92

Capacidad física coordinativa que se analizará en este Módulo.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física dentro del plan de estudios del Nivel Medio Superior, no es un agregado más, sino un factor importante para poder cumplir con el objetivo primordial que es la formación integral, dicho objetivo es una necesidad que los alumnos de este nivel exigen.

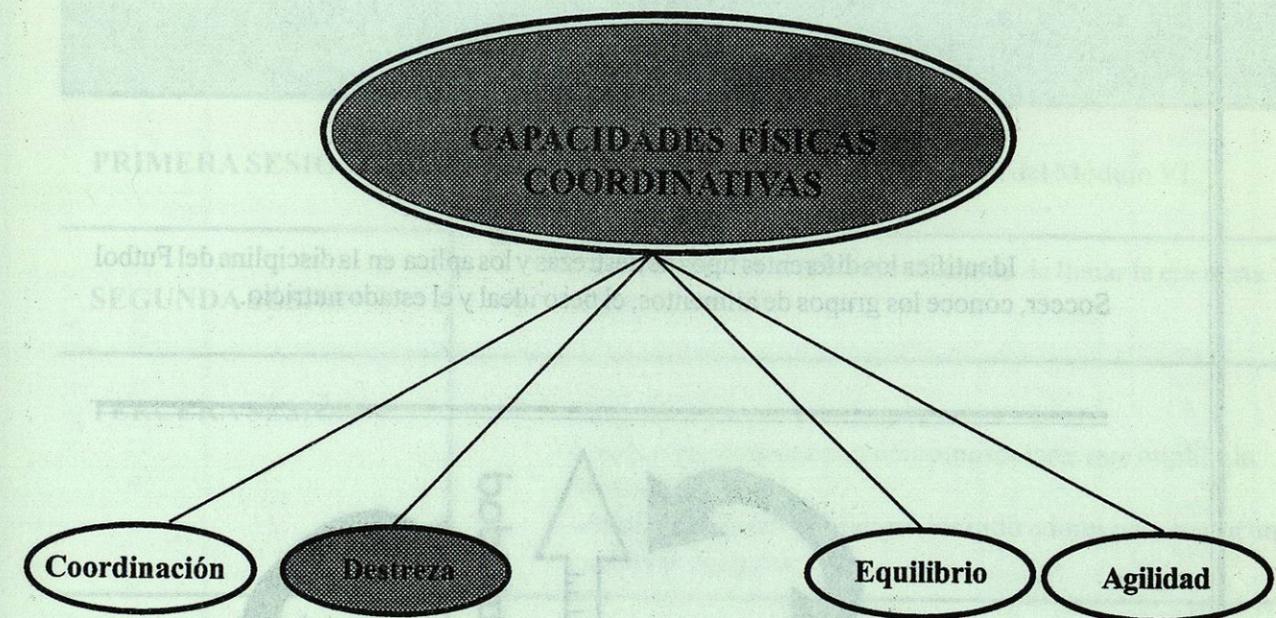
El libro de texto analiza en sus contenidos aspectos fisiológicos, pedagógicos, biológicos y sociales y la Educación Física los relaciona de la siguiente manera:

- Fisiológicos** -por la naturaleza de los ejercicios.
- Pedagógicos** - por el método empleado.
- Biológicos** - por sus efectos en el cuerpo.
- Sociales** - por su organización y actuación.

Todos estos aspectos encierran o rodean al centro cuya parte es la más importante en la cual se encuentra el ser humano, en este caso el alumno.

El ser humano desde que nace es dotado de músculos, los cuales son capaces de contraerse, dando como resultado los movimientos del cuerpo. Sin embargo las destrezas físicas implicadas en las diferentes disciplinas deportivas que existen, son adquiridas a través de la práctica.

La energía necesaria para realizar cualquier movimiento o actividad deportiva, depende directamente de la alimentación; dentro de los contenidos encontrarás consejos, organización y selección sobre los alimentos nutritivos y sanos.



DEFINICIÓN

Capacidad neuro-muscular 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.