

GUÍA MAESTRO - ALUMNO**Octava Sesión****MAESTRO:**

1. Presenta y explica el tema de Fútbol Soccer en su forma práctica.
2. Integra equipos para la mejor realización del trabajo.
3. Solicita llevar a cabo las actividades de campo como: (Ver Apéndice, Cuadro 2)
 - Demuestra la rutina de flexibilidad.
 - Demuestra ejercicios de calentamiento.
 - Demuestra los fundamentos técnicos del Fútbol Soccer.
 - Demuestra un juego de Fútbol Soccer.
 - Demuestra los ejercicios de relajación.
4. Registra en la Ficha de Control No. 3, las actividades de campo realizadas.
5. Efectúa una recapitulación de la sesión práctica.
6. Pasa lista de asistencia.

ALUMNO:

1. Presta atención y da sus puntos de vista.
2. Se incorpora a un equipo para iniciar la práctica.
3. Realiza actividades de campo como: (Ver apéndice, Cuadro 2)
 - Rutina de flexibilidad.
 - Ejercicios de calentamiento.
 - Los fundamentos técnicos del Fútbol Soccer.
 - Un juego de Fútbol Soccer.
 - Los ejercicios de relajación.
4. Verifica que el maestro registre en su Ficha de Control las actividades realizadas.
5. Presta atención a la recapitulación y participa activamente.
6. Responde al oír su nombre.

GUÍA MAESTRO - ALUMNO**Novena Sesión****MAESTRO:**

1. Efectúa una recapitulación de los temas estudiados.
2. Realiza una comparación de los resultados obtenidos.
3. Propone una recuperación de las actividades de campo a los alumnos que no las hayan completado y la registra en su Ficha de Control No. 3.
4. Pasa lista.

ALUMNO:

1. Presta atención a la recapitulación y dará opiniones.
2. Valora los resultados obtenidos.
3. Verifica que el maestro registre las actividades de campo que realizó.
4. Responde al oír su nombre.

* La Guía Maestro-Alumno, es una sugerencia para la mejor organización de la clase, que podrá ser modificada por el Maestro.

ENCUESTA ALUMNO - FAMILIA

Con el propósito de conocer la opinión de tus padres acerca de la actividad física y algunos antecedentes de ellos sobre este aspecto, tan importante para la conservación de la salud y el desarrollo de sus habilidades físicas te presentamos esta encuesta que forma parte del eje de interacción social dentro del programa de educación física.

La presente encuesta se la aplicarás a tus padres o tutores solicitándoles que contesten cada una de las preguntas que a continuación te presentamos.

*** Actividad física:** es toda aquella actividad que realices como caminar, trotar, saltar la cuerda, subir y bajar la escalera, cualquier rutina de ejercicios, andar en bicicleta, jugar basquetbol, voleibol, etc.

	Padre	Madre
1. ¿Considera Usted importante la actividad física?	Sí () No ()	Sí () No ()
2. ¿Practica actualmente algún deporte?	Sí () No ()	Sí () No ()
3. Ha o practicado algún deporte?	Sí () No ()	Sí () No ()
4. Pertenece a algún club o liga deportiva?	Sí () No ()	Sí () No ()
5. ¿Diariamente dedica un tiempo para realizar alguna actividad física?	Sí () No ()	Sí () No ()
6. Considera usted que su hijo (a) debe practicar alguna actividad física?	Sí () No ()	Sí () No ()
7. ¿La actividad física es para cuando uno tiene tiempo libre solamente?	Sí () No ()	Sí () No ()
8. ¿La educación física en la escuela, sólo es práctica de deportes?	Sí () No ()	Sí () No ()
9. ¿En su opinión considera importante la clase de educación física en preparatoria?	Sí () No ()	Sí () No ()

*** Tu maestro de Educación Física te orientará acerca de los resultados obtenidos en la escuela.**

**CAPÍTULO I
DESTREZA**

Se basan en la ejecución eficiente de movimientos tales como empujar, lanzar, atrapar, desviar, etc. (empujar, lanzar, atrapar, desviar, etc.)

Destrezas complejas

Es donde el individuo emplea todo su cuerpo en muchas situaciones imprevistas en una base de la educación física se considera una disciplina pedagógica que por medio de la actividad física busca alcanzar la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complejas, con el propósito de proporcionar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del individuo logrando favorecer las condiciones de salud y los aspectos cognoscitivos, afectivos y sociales.

En este capítulo se hablará de una de las capacidades coordinativas las cuales generalmente están determinadas por los procesos de organización, control y la regulación del movimiento. Nos referimos a la destreza.

La destreza es la habilidad que requiere aptitud y práctica y que se mide en términos de movimiento relativamente complejo, efectuado con cierto grado de eficiencia donde las capacidades motrices básicas constituyen el fundamento sobre el cual el individuo elabora sus destrezas.

Es la capacidad de estimular en el momento oportuno la ejecución de una tarea motriz compleja.

Definición de destreza:

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

Es la más breve capacidad que se refiere a la habilidad de coordinar movimientos precisos. Una capacidad de aprender rápidamente nuevos movimientos. Una capacidad de adaptar velozmente las experiencias para utilizar criterios relacionados a la destreza de movimiento se presenta la siguiente clasificación según su complejidad.

Para lograr un alto nivel de destreza en cualquier actividad deportiva, es necesario un perfecto dominio técnico en las diversas acciones motrices que se suscitan; es decir, buena destreza nos permite tener "economía" en un movimiento físico.

Destrezas simples

Estas se refieren a la adquisición de las conductas generales básicas (rodar, trepar o arrastrarse, caminar, correr, saltar, girar, tirar, etc.) en una nueva situación o circunstancias que requiere cierto grado de coordinación. Para lograr una destreza en estas acciones motrices se basan en el dominio o control de las primeras y en ellas se involucran una o más partes del cuerpo.