

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
Secretaría Académica

M1

REFORMA ACADÉMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

Texto

EDUCACION FÍSICA, TERCERA EDICIÓN 1997

Educación Física

ef

7361
530
097
1
.2

7361

530

997

1

.2



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

EDUCACIÓN FÍSICA

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 de Educación Física designado por el

MÓDULO I

Tercera edición 1997

Elaboración:

- Lic. Marcos Cantú Silva
- Lic. Eduardo Martín Garza García
- Lic. Raúl Angel Pequeño Garza
- Lic. Rosa María Ríos Escobedo
- Lic. Orlando César Vázquez Ríos

Ilustraciones:

Profr. Ricardo Palmieri Muñoz

Asesor:

Dr. Sergio Carlos Rodríguez Frías

Comité Técnico de Educación Física

UANL

1997



Los aspectos importantes de la vida son saber dónde estamos y en qué dirección.

El primer conocimiento no es la realidad. El segundo conocimiento moldea nuestro carácter y determina nuestro destino.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

GV361
U530
1997
v.1
ej.2



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 de Educación Física designado por el

H. Consejo Universitario

Elaboración:
Lic. Marcos Cantu Silva
Lic. Eduardo Martín García
Lic. Rosa María Ríos Escobedo
Lic. Ricardo Palma Muñoz



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

UNAL
1997

INDICE

8	Presentación para el maestro
7	Presentación para el alumno
8	Introducción
9	Objetivo general
11	Metas
12	Organización del Curso
13	Guía Maestro-Alumno
Capítulo I	
22	Historia de la Educación física
27	Examen de diagnóstico
28	Español
28	Historia
28	Relación con otras materias
28	Actividades del Capítulo
Capítulo II	
32	Introducción a las capacidades físicas
33	Capacidades condicionales
34	Capacidades coordinativas
35	Actividades del Capítulo
Capítulo III	
40	Flexibilidad
40	Definición de flexibilidad
40	Pruebas de flexibilidad
40	Calentamiento
40	Actividades del Capítulo
Capítulo IV	
41	Introducción al Atletismo
41	Español
41	Historia
41	Clasificación
41	Pruebas de pista
41	Pruebas del Capítulo
41	Flexibilidad
41	Ejercicios de relación
41	42
41	43
41	44
41	45
41	46
41	47
41	48
41	49
41	50
41	51
41	52
41	53
41	54
41	55
41	56
41	57
41	58
41	59
41	60
41	61
41	62
41	63
41	64
41	65
41	66
41	67
41	68
41	69
41	70
41	71
41	72
41	73
41	74
41	75
41	76
41	77
41	78
41	79
41	80
41	81
41	82
41	83

Das aspectos importantes de la vida son saber dónde estamos parados y saber en qué dirección nos movemos.

El primer conocimiento nos ubica en la realidad. El segundo conocimiento moldea nuestro carácter y determina nuestro destino.

Presentación para el maestro

El presente Programa de Educación Física ha sido elaborado con base en los cambios estructurales que se presentan en nuestra Universidad.

Después de analizar la situación de esta materia y tomando en consideración las características del programa actual, las cuales han servido como punto de partida para establecer las directrices de acción, se ha formulado un contenido programático acorde con el nuevo perfil del estudiante postulado por la filosofía de la Reforma Académica en el nivel medio superior, la cual es:

"Fomentar en el educando la formación de buenos hábitos y disciplina, conceptos de convivencia y colaboración, patriotismo y solidaridad que lo lleven a valorar la importancia del respeto por la vida, la familia, las instituciones y el medio ambiente."

De acuerdo con esta filosofía, y dentro del ámbito que atañe al desarrollo personal, el perfil de desempeño social para el egresado propone que el estudiante, al término de los módulos, haya aumentado su interés por el desarrollo físico y mental en forma armónica, tomando conciencia de la influencia positiva que la educación física tiene en su vida actual y futura.

El curso de Educación Física no sólo contempla el desarrollo físico, sino que también busca reforzar lo aprendido en otras materias, contribuyendo a su formación integral. Esto se manifestará en su conducta, hábitos de disciplina e integración de grupo, trascendiendo sus actividades escolares y reflejándose en su vida cotidiana.

Para alcanzar el éxito en el curso de Educación Física y, por ende, para lograr las metas propuestas se requiere de la participación efectiva del docente.

Atentamente
Comité Técnico de Educación Física

Presentación para el alumno

La materia de Educación Física forma parte de esta nueva experiencia que te corresponde vivir como lo es el cursar tus estudios de preparatoria.

Junto con las materias que integran el plan de estudio, los maestros del área de Educación Física te ofrecemos una preparación teórico-práctica de calidad, pero dependerá de tí el lograr que ésta te sea útil a lo largo de tu vida.

A través de este curso, tendrás la oportunidad de disfrutar las actividades físicas como un medio para obtener un acondicionamiento físico adecuado al nivel de tus habilidades. El nuevo enfoque de esta asignatura permite ofrecerte una alternativa para adquirir hábitos de salud que se reflejarán en una mejor calidad de vida.

Con esta preparación, el curso de Educación Física busca desarrollar en tí hábitos, habilidades, actitudes y valores que contribuyan a tu formación integral y armónica como meta principal.

El curso que recibirás será teórico-práctico y con él conocerás, desarrollarás y evaluarás tus capacidades físicas: **velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, coordinación, destreza, equilibrio y agilidad.**

Esperamos tu participación y entusiasmo, ya que al tener la oportunidad de convivir con tus compañeros de grupo y de formar parte en los equipos deportivos, podrás demostrar el desarrollo de las habilidades que hayas obtenido.

Recuerda siempre la máxima griega:

"Mens sana in corpore sano"

Mente sana en cuerpo sano.

Atentamente
Comité Técnico de Educación Física

Introducción

La materia de Educación Física no ha recibido la importancia que requiere dentro de los programas de una educación integral, ya que generalmente se le ha considerado como una materia de complemento, que carece de (o presenta escasa) teoría y sólo se le ha enfocado tomando en cuenta las actividades físicas pero de manera aislada, soslayando el hecho de que tales actividades físicas presentan su propio marco teórico que les señala metas bien definidas y las organiza en programas o circuitos estructurados.

El curso del **Módulo I** consta de nueve sesiones. En la primera sesión, se presentarán los lineamientos, tanto de la escuela como los de la clase, los cuales tienen como objetivo mostrarle a los alumnos sus derechos y obligaciones, señalándoles las normas que deberán seguir dentro de la Institución.

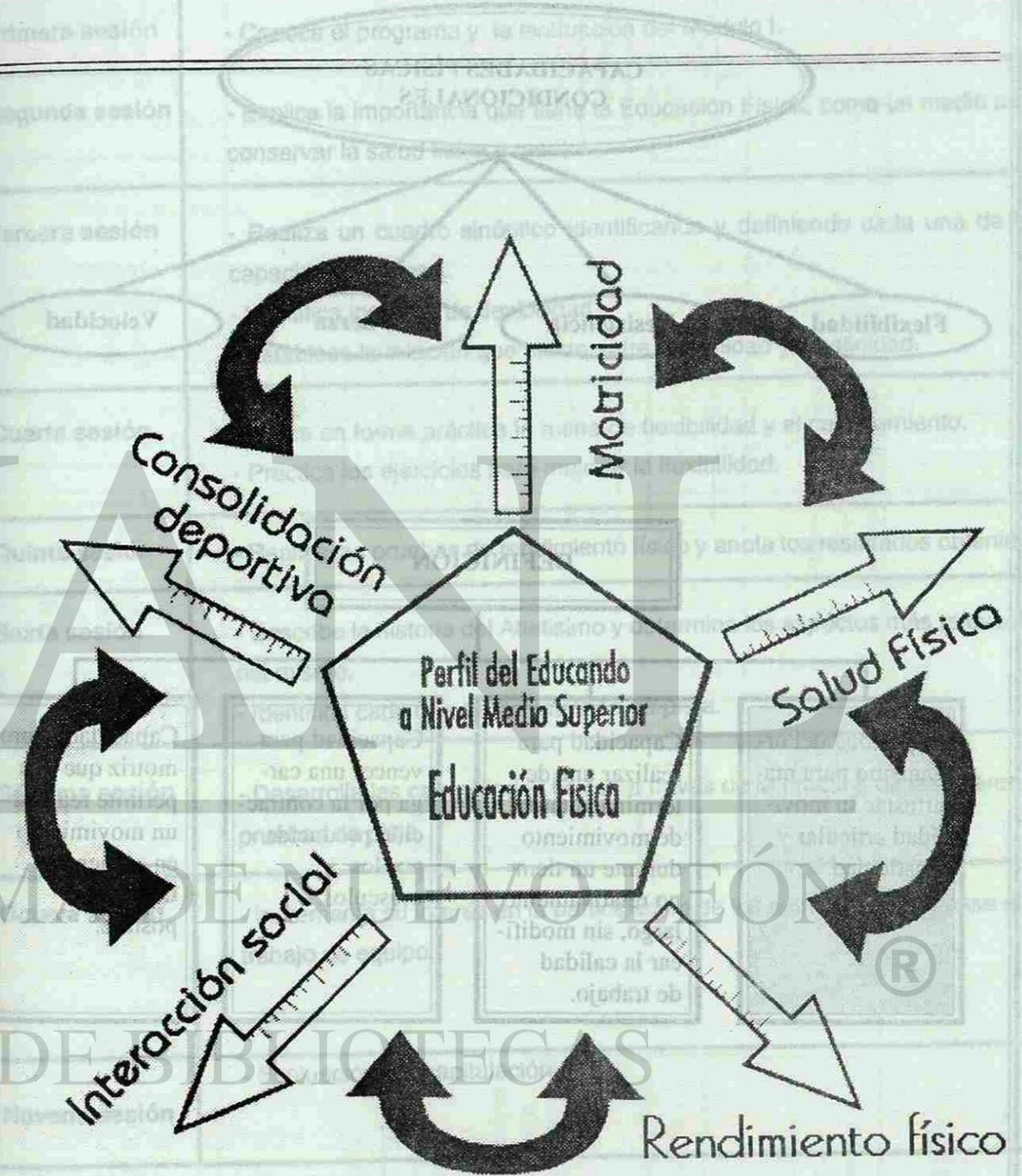
Asimismo se le aplicará una Prueba de Aptitudes Físicas cuyos resultados serán registrados para, medir el nivel de aptitud en que se encuentran los alumnos. En las sesiones Segunda, Tercera y Sexta se presentan la parte teórica del curso en las cuales se les pedirá a los

alumnos que realicen diferentes actividades de aula, tales como: lectura, discusión, elaboración de esquemas, cuadros sinópticos, exposición de clase, elaboración de resúmenes y ejecución de los ejercicios del libro. En las sesiones Cuarta, Quinta, Séptima y Octava, se presenta la parte práctica del curso, en la cual se realizarán diferentes actividades físicas como: ejercicios de flexibilidad y circuito en aparatos, rutinas de fuerza, velocidad y resistencia, mismas que los alumnos deberán seguir para desarrollar las capacidades físicas. Dichas actividades serán registradas en una **Ficha de Control** que se encuentra en el Apéndice.

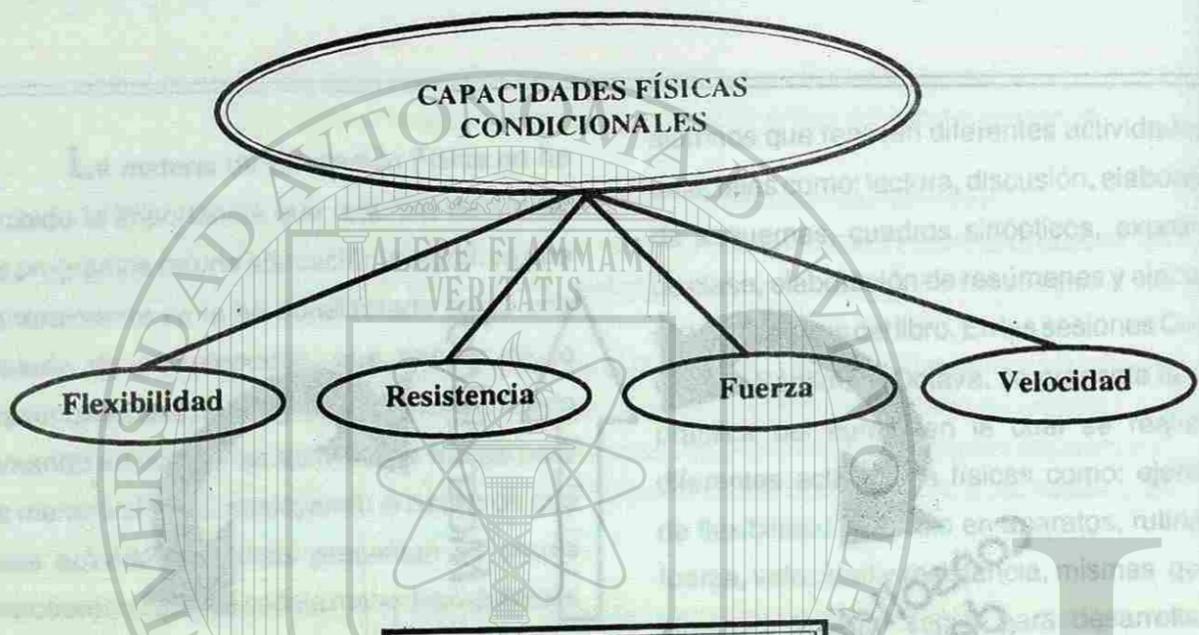
En la Novena sesión se efectuará una comparación de los resultados. La finalidad de este Módulo consiste en iniciar a los alumnos en la Educación Física mediante el estudio de los conceptos básicos y el desarrollo de actividades que le permitan obtener conocimientos, habilidades, actitudes y valores para que se mantengan en un buen estado de salud, tanto físico como mental el cual coadyuvará en cierta medida en el aprovechamiento escolar de los estudiantes.

Objetivo general

El alumno conocerá los inicios de la Educación Física, así como la capacidad física condicional "Flexibilidad" y las diferentes pruebas de pista que existen en el Atletismo.



Responde al oír su nombre.



DEFINICIÓN

Capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular.

Capacidad para realizar una determinada tarea de movimiento durante un tiempo relativamente largo, sin modificar la calidad de trabajo.

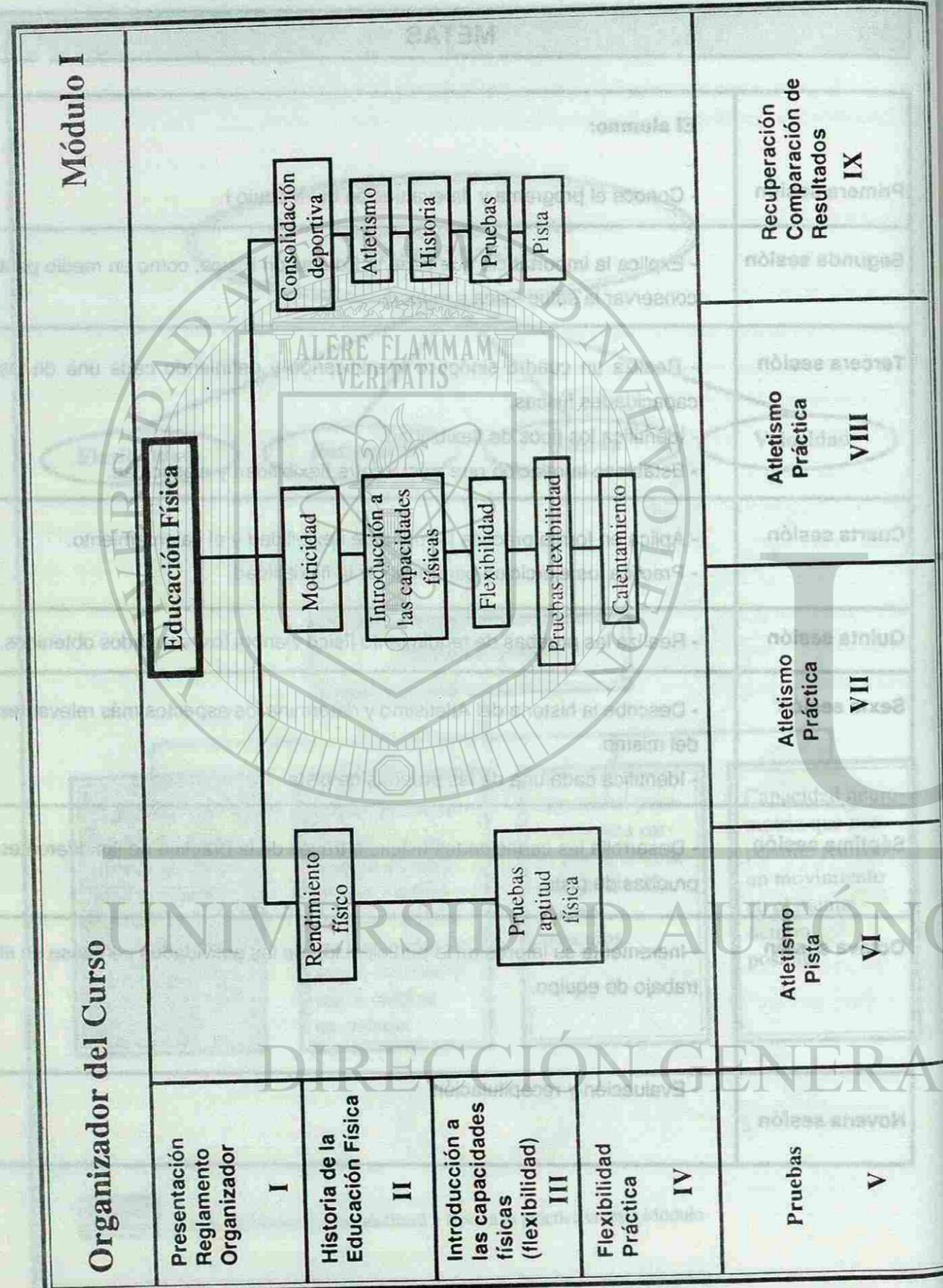
Capacidad para vencer una carga por la contracción producida por los músculos.

Capacidad neuromotriz que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

Capacidad física que se analizará y llevará la práctica en este Módulo

METAS

El alumno:	
Primera sesión	- Conoce el programa y la evaluación del Módulo I.
Segunda sesión	- Explica la importancia que tiene la Educación Física, como un medio para conservar la salud física y mental.
Tercera sesión	- Realiza un cuadro sinóptico identificando y definiendo cada una de las capacidades físicas. - Identifica los tipos de flexibilidad. - Establece la relación que existe entre flexibilidad y elasticidad.
Cuarta sesión	- Aplica en forma práctica la rutina de flexibilidad y el calentamiento. - Practica los ejercicios para mejorar la flexibilidad.
Quinta sesión	- Realiza las pruebas de rendimiento físico y anota los resultados obtenidos.
Sexta sesión	- Describe la historia del Atletismo y determina los aspectos más relevantes del mismo. - Identifica cada una de las pruebas de pista.
Séptima sesión	- Desarrolla las capacidades físicas a través de la práctica de las diferentes pruebas de pista.
Octava sesión	- Incrementa su interés en la participación de las actividades con base en el trabajo de equipo.
Novena sesión	- Evaluación y recapitulación.



GUÍA MAESTRO- ALUMNO

Primera sesión

Maestro:

- 1) Se presenta y da a conocer sus datos.
- 2) Pasa lista de asistencia.
- 3) Expone las expectativas del Módulo (Objetivos y Metas).
- 4) Explica la estructura del Curso mediante el Organizador del Curso.
- 5) Lee algunas de las reglas de la escuela.
- 6) Lee los lineamientos de la clase (reglas de comportamiento).
- 7) Explica las actividades de aula de todas las sesiones.
- 8) Explica las actividades de campo de todas las sesiones.
- 9) Explica en qué consisten el trabajo de investigación y proporciona los temas a desarrollar e indica si será en forma individual o en grupo.
- 10) Explica la forma de evaluación.
- 11) Pide de tarea leer el Capítulo I "Historia de la Educación Física".

Alumno:

- 1) Presta atención y anota los datos de su maestro.
- 2) Responde al oír su nombre.
- 3) Relaciona las expectativas del Módulo con la exposición del maestro.
- 4) Identifica los tópicos de cada sesión.
- 5) Toma nota del reglamento interior.
- 6) Presta atención y pregunta si tiene duda.
- 7) Presta atención y pregunta si tiene dudas.
- 8) Localiza las prácticas a realizar.
- 9) Presta atención y anota los temas a desarrollar y la forma, individual o en grupo, de elaboración.
- 10) Presta atención y pregunta si tiene dudas.
- 11) Lee el Capítulo I.

Segunda sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Aplica un examen de diagnóstico.
- 3) Presenta el tema del Capítulo I.
- 4) Explica brevemente el tema "Historia de la Educación Física".
- 5) Forma grupos para integrar mesas redondas.
- 6) Pide llevar a cabo las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1)
 - a) Pide leer el tema, utilizando la estrategia TRIPaS
 - b) Pide discutir el tema.
 - c) Pide elaborar un cuadro sinóptico del tema.
 - d) Pide elaborar las conclusiones del tema.
 - e) Pide la exposición del tema (c y d)
- 7) Registra en la Ficha de Control No. 2 las actividades de aula realizadas.
- 8) Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 9) Efectúa la recapitulación del tema.
- 10) Pide como tarea realizar las actividades del libro y un resumen del Capítulo I.
- 11) Pide como tarea el trabajo de investigación de Educación Física.
- 12) Pide de tarea leer el tema de Flexibilidad.

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Presenta el examen de diagnóstico.
- 3) Presta atención a la presentación.
- 4) Presta atención y toma notas.
- 5) Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 6) Realiza las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1).
 - a) Lee el tema, utilizando la estrategia TRIPaS
 - b) Discute el tema.
 - c) Elabora un cuadro sinóptico del tema.
 - d) Elabora las conclusiones del tema.
 - e) Expone el tema (c y d)
- 7) Verifica que el maestro registre las Actividades de Aula que realizó.
- 8) Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 9) Presta atención a la recapitulación del tema.
- 10) Realiza las actividades del libro.
- 11) Toma nota del trabajo y sus características.
- 12) Lee el tema de Flexibilidad.

Tercera sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Revisa las actividades del libro Capítulo 1 y las registra en su Ficha de Control No. 2. Recoge el trabajo de "Investigación de la Educación Física".
- 3) Hace un repaso de lo realizado en la sesión anterior.
- 4) Explica brevemente los temas "Introducción a las capacidades físicas" y "Flexibilidad".
- 5) Fomenta grupos para integrar mesas redondas.
- 6) Pide llevar a cabo las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1)
 - a) Pide leer el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide discutir el tema.
 - c) Pide la exposición del tema.
 - d) Pide elaborar las conclusiones del tema.
- 7) Registra la realización de las Actividades de Aula en su Ficha de Control No.2.
- 8) Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 9) Efectúa una recapitulación de lo realizado en esta sesión.
- 10) Pide como tarea realizar las actividades del libro, Capítulos II y III.

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Muestra las actividades del libro Capítulo 1 y verifica su registro.
- 3) Presta atención.
- 4) Presta atención y toma notas.
- 5) Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 6) Realiza las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1)
 - a) Lee el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Discute el tema.
 - c) Expone el tema.
 - d) Elabora las conclusiones del tema.
- 7) Muestra las actividades del libro (Cap. I) y verificará su registro.
- 8) Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 9) Presta atención a la recapitulación.
- 10) Realiza las actividades del libro.

Cuarta sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Revisa las actividades del libro, Capítulos II y III y las registra en su Ficha de Control No. 2.
- 3) Hace un repaso de lo realizado en la sesión anterior.
- 4) Pide llevar a cabo las actividades de campo (Ver Apéndice cuadro 2).
 - a) Pide realizar un calentamiento (ejemplo del libro u otro).
 - b) Pide realizar la rutina de flexibilidad.
 - c) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 5) Registra la realización de los ejercicios de flexibilidad y calentamiento en su Ficha de Control No. 3.
- 6) Efectúa una recapitulación de lo realizado en esta sesión.

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Muestra las actividades del libro y verifica su registro.
- 3) Presta atención.
- 4) Realiza las actividades de campo (Ver Apéndice, cuadro 2).
 - a) Realiza los ejercicios de calentamiento.
 - b) Realiza los ejercicios de flexibilidad.
 - c) Realiza los ejercicios de relajación.
- 5) Verifica que el maestro registre los ejercicios de flexibilidad y calentamiento en su Ficha de Control No. 3.
- 6) Presta atención a la recapitulación.

Quinta sesión

Sexta sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Procede a realizar las pruebas de aptitud física, registrando los datos en su Ficha de Control No. 1.
- 3) Pide llevar a cabo las Actividades de Campo (Ver Apéndice, Cuadro 2).
 - a) Pedirá realizar la rutina de flexibilidad.
 - b) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 4) Pide de tarea leer el tema de "Atletismo".

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Realiza las pruebas de aptitud física, registrando los datos en la Ficha de Control No. 1 que se encuentra en el Apéndice de su libro.
- 3) Realizará las Actividades de Campo (Ver Apéndice, Cuadro 2).
 - a) Realiza la rutina de flexibilidad.
 - b) Realiza los ejercicios de relajación.
- 4) Lee el tema de "Atletismo".

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



Quinta sesión
Sexta sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Presenta el nuevo tema (Cap. IV).
- 3) Explica brevemente el tema "Introducción al Atletismo".
- 4) Forma grupos para integrar mesas redondas.
- 5) Pide llevar a cabo las Actividades de Aula (Ver Apéndice, Cuadro 1).
 - a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide elaborar un cuadro sinóptico.
 - c) Pide exposición del tema.
 - d) Pide discutir el tema.
 - e) Pide elaborar las conclusiones.
- 6) Registra en la Ficha de Control No. 2 las Actividades de Aula realizadas.
- 7) Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 8) Efectúa la recapitulación del tema.

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Presta atención.
- 3) Presta atención y tomará notas.
- 4) Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 5) Realiza las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1)
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - d) Discute el tema.
 - b) Elabora un cuadro sinóptico.
 - e) Expone las conclusiones.
 - c) Expone el tema.
- 6) Verifica que el maestro registre las Actividades de Aula que revisó.
- 7) Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 8) Presta atención.

Séptima sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Revisa las Actividades del Libro (Cap. IV) y las registra en su Ficha de Control No. 2.
- 3) Pide llevar a cabo las Actividades de Campo (Ver Apéndice: Cuadro 2).
 - a) Pide realizar la rutina de flexibilidad.
 - b) Pide realizar los ejercicios de pruebas de pista.
 - c) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 4) Efectúa una recapitulación de lo realizado en esta sesión.
- 5) Registra en su Ficha de Control No. 3 las actividades de campo realizadas.

Alumno

- 1) Muestra las Actividades del libro (Cap. IV) y verifica su registro.
- 2) Realiza las actividades de Campo (Ver Apéndice: Cuadro 2).
 - a) Realiza la rutina de flexibilidad.
 - b) Realiza los ejercicios de pista.
 - c) Realiza los ejercicios de relajación.
- 3) Presta atención a la recapitulación.
- 4) Verifica que el maestro registre en su Ficha de
- 5)

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



Octava sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Presenta y explica el tema de atletismo en su forma práctica.
- 3) Integra equipos para la mejor realización de los trabajos.
- 4) Pide llevar a cabo las actividades de campo siguientes: (Ver Apéndice Cuadro 2)
 - Pide realizar ejercicios de calentamiento.
 - Pide realizar pruebas de pista de atletismo.
 - Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 5) Registra en la Ficha de Control No. 3 las actividades de campo realizadas.

Efectúa una recapitulación de la sesión práctica.

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Presta atención y dará sus puntos de vista.
- 3) Se incorpora a un equipo para iniciar la práctica.
- 4) Realiza actividades de campo como: (Ver Apéndice Cuadro 2)
 - Ejercicios de calentamiento.
 - Realiza pruebas de pista de atletismo.
 - Realiza los ejercicios de relajación.
- 5) Verifica que el maestro registre en su Ficha de Control las actividades realizadas.
- 6) Presta atención a la recapitulación del tema.

Novena sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Hace un repaso de lo realizado en la sesión anterior.
- 3) Realiza una comparación de los resultados obtenidos.
- 4) Permite una recuperación de las Actividades de Campo a los alumnos que no las hayan completado y las registra en su Ficha de Control No. 3.

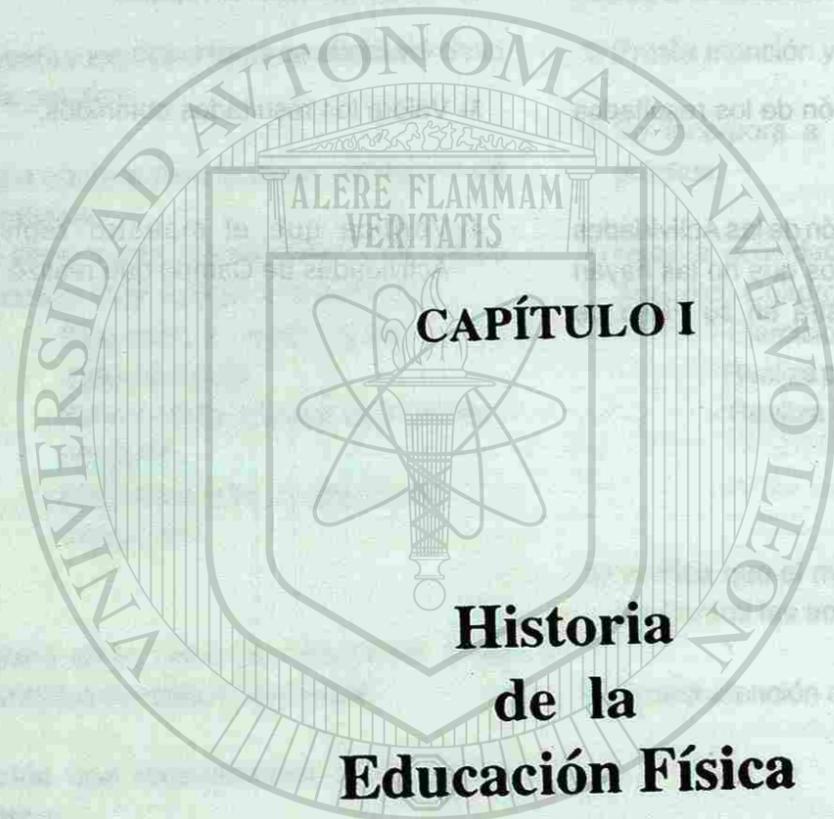
Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Presta atención al repaso.
- 3) Valora los resultados obtenidos.
- 4) Verifica que el maestro registre las Actividades de Campo que realizó.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Examen de diagnóstico

Escoge la respuesta correcta. Escribe la letra en los paréntesis:

() **1. Las actividades físicas se basaron en tres aspectos:**

- a) Religión, higiene y milicia.
- b) Historia, cultura y ejercicios.
- c) Geografía, política y biología.
- d) Economía, astronomía y psicología.

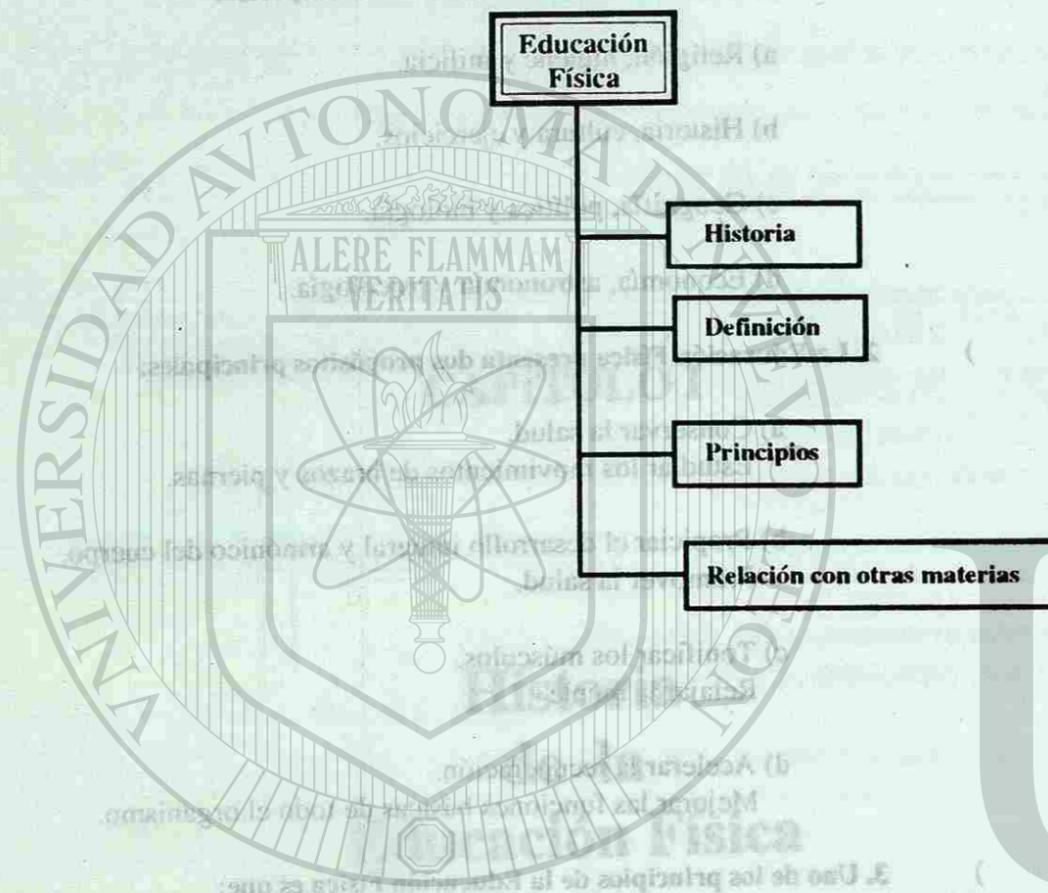
() **2. La Educación Física presenta dos propósitos principales:**

- a) Conservar la salud.
Estudiar los movimientos de brazos y piernas.
- b) Propiciar el desarrollo integral y armónico del cuerpo.
Promover la salud.
- c) Tonificar los músculos.
Relajar la mente
- d) Acelerar la recuperación.
Mejorar las funciones básicas de todo el organismo.

() **3. Uno de los principios de la Educación Física es que:**

- a) Es estática en el movimiento corporal de los ejercicios desarrollados a través de los años.
- b) Contribuye a la conservación de la salud, pues las actividades efectuadas fortalecen los sistemas del cuerpo.
- c) Es dinámica en el movimiento corporal de los ejercicios desarrollados a través de los años.
- d) Ayuda a ocupar el tiempo libre del individuo.

Esquema conceptual de Educación Física



CAPÍTULO I

Historia

En los albores de la Humanidad, la Educación Física se reducía simplemente a actividades físicas, tales como, caminar, correr o saltar, cuyo principal propósito era el de recolectar alimentos o cazar animales. Al establecerse los primeros asentamientos humanos, la actividad física se centró en el cultivo de los campos y en el cuidado de ganado. En este período de la Historia, la Educación Física consistía esencialmente en un entrenamiento imitativo, esto es, de padres a hijos, en las costumbres y tradiciones de la tribu concretándose al grupo familiar. Al progresar la civilización, las actividades físicas se basaron en tres aspectos: la religión, cuyo fin era honrar a las fuerzas naturales; la higiene, para prevenir las enfermedades; y la milicia, que promovía los ejercicios corporales para el ataque y la defensa.

En Egipto, los ejercicios corporales se practicaban casi hasta alcanzar la perfección. En China, los ejercicios se realizaban con toda una ceremonia. Así, cada pueblo estableció su propio sistema de ejercicios. Fue en Grecia donde los ejercicios corporales alcanzaron su máxima plenitud en cuanto a la perfección y metodología, añadiéndole el gusto estético por la cultura física. Los griegos estructuraron la gimnasia en la cual atletas y entrenadores se despojaban de la ropa para que sus músculos gozaran de la más completa libertad sin ataduras o compresiones. Los ejercicios se realizaban de acuerdo a las habilidades o al gusto de cada uno, inculcándose en el ánimo de todos el aprecio por la Educación Física.

Obtención de una constitución física perfecta; mientras que los espartanos establecieron objetivos de Estado cuyas metas eran la obtención de individuos fuertes mediante el sometimiento de hombres, mujeres y niños a la disciplina militar.

Al desaparecer la democracia y con establecimiento de las dictaduras militares, el adiestramiento físico perdió su significado y los centros de entrenamiento, denominados gimnasios, fueron destinados a desarrollar la eficiencia física, la constitución perfecta y la destreza militar, transformándose el ejercicio en competencias formales.

Los romanos adoptaron la gimnasia griega, pero después la abandonaron, tomando los ejercicios más como un espectáculo circense que como una medida de higiene y desarrollo físico personal. Durante la Edad Media, el cristianismo, con su renuncia a las cosas materiales (incluyendo el fortalecimiento del cuerpo y la conservación de la belleza) favoreció que la Educación Física quedara en el olvido, aunque los nobles y los que se dedicaban a la guerra siguieron ejercitándose.

Con el surgimiento del Renacimiento, los grandes y pequeños filósofos en todas partes de Europa promovieron los ejercicios corporales y ayudaron a establecer los cimientos de la Educación Física actual. En el siglo XVI, Mercuriales estableció algunos de los principios de la gimnasia, y Rabelais sostuvo que los objetivos de la educación eran el adiestramiento intelectual y el fortalecimiento del cuerpo. En el siglo XVII, John Locke reconoció el valor de los ejercicios físicos y la vida al aire libre

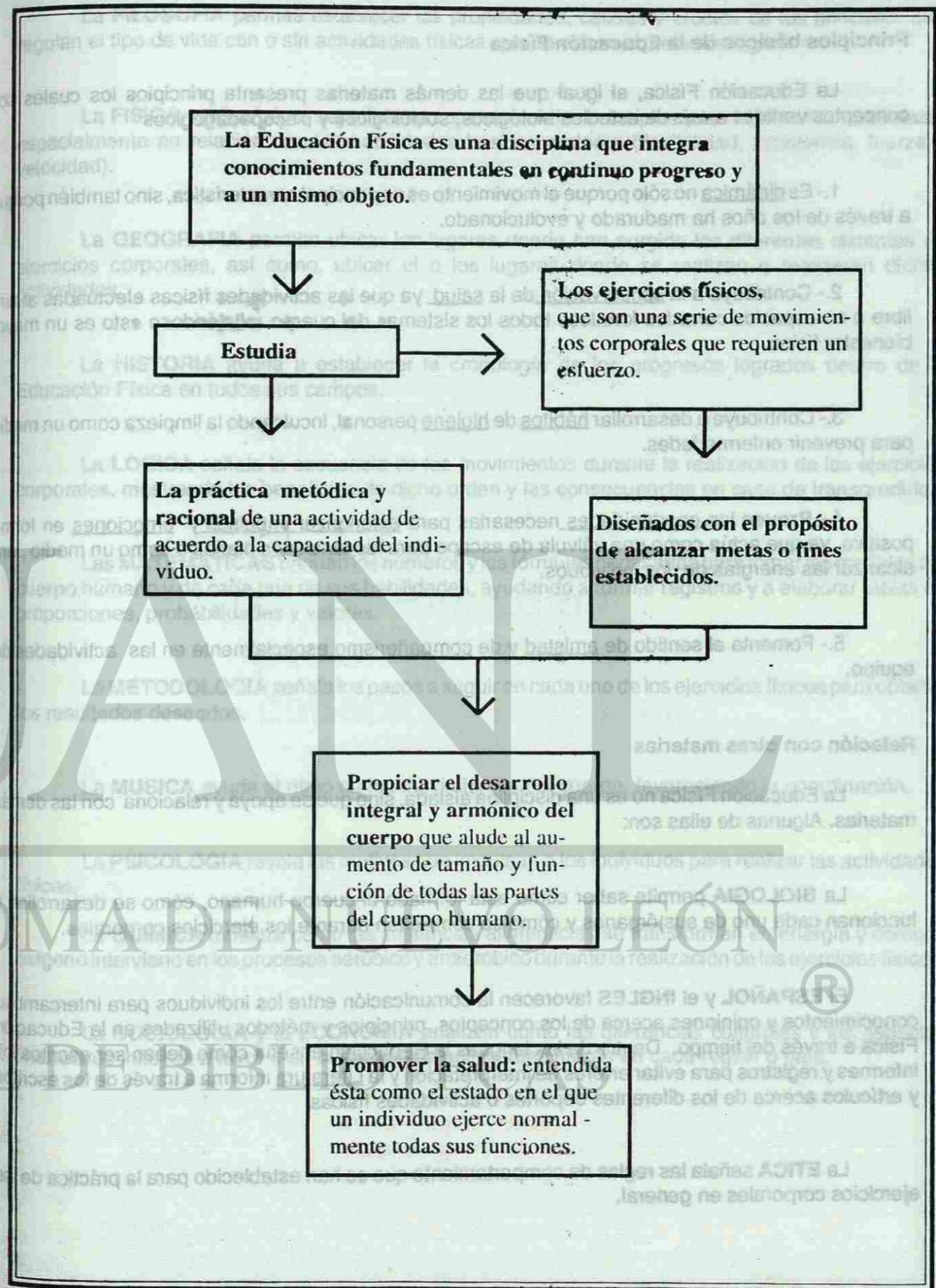
como parte de un proceso de fortalecimiento equilibrado. En el siglo XVIII, Rosseau aconsejaba acercar al hombre a la naturaleza. Por su parte Pestalozzi analizó los movimientos complejos, descomponiéndolos en movimientos simples, fáciles de ejecutar. En el siglo XIX se sostenía que el desarrollo del individuo incluía cuerpo, mente y carácter para lo cual se requería de ejercicios, aparatos y juegos. En Suecia, Ling creó sus ejercicios de gimnasia, descubriendo la tensión dinámica o contracción muscular estática. Amorós, en París, le dio al esfuerzo un carácter mecánico al utilizar anillos y barras. Arnold, en Inglaterra, estableció el concepto de solidaridad al realizar ejercicios en equipo y favoreció la libertad para elegir los ejercicios. Demeny, en Francia, sostuvo que la Educación Física debía basarse en la Fisiología. Así, en los niños debía buscarse el desarrollo armonioso del cuerpo; mientras que en los adultos debía mantenerse y mejorarse el funcionamiento de los órganos para lograr la salud.

Y finalmente, Hebert ajustó muchos de los conceptos y reglas de la Educación Física; estudió las actividades físicas de los pueblos atrasados culturalmente rescatando la práctica de algunas de ellas y afirmó que la civilización hace que el hombre se olvide de los ejercicios naturales lo cual trae como consecuencia la debilidad y degeneración de la condición física.

En el siglo XX, el progreso científico organizado ha ayudado al movimiento gimnástico, por un lado, se ha aconsejado no usar aparatos. Actualmente se sabe que el ejercicio es una necesidad, pues ayuda a prevenir o curar enfermedades y fortalece todos los sistemas del cuerpo, dando como resultado un estado de bienestar físico.

Definición

La Educación Física es una disciplina que estudia la práctica metódica y racional de ejercicios físicos diseñados con el propósito de propiciar el desarrollo integral y armónico del cuerpo y de promover la salud.



Principios básicos de la Educación Física

La Educación Física, al igual que las demás materias presenta principios los cuales son conceptos vertidos a raíz de estudios biológicos, sociológicos y psicopedagógicos

1.- Es **dinámica** no sólo porque el movimiento es su principal característica, sino también porque a través de los años ha madurado y evolucionado.

2.- Contribuye a la **conservación** de la **salud** ya que las actividades físicas efectuadas al aire libre o en espacios cerrados fortalece todos los sistemas del cuerpo **relajándose** esto es un mayor bienestar físico.

3.- Contribuye a desarrollar **hábitos** de **higiene personal**, inculcando la limpieza como un medio para prevenir enfermedades.

4.- **Provee** las **oportunidades** necesarias para **exteriorizar impulsos y emociones** en forma positiva, ya que actúa como una válvula de escape para las tensiones diarias o como un medio para alcanzar las energías de los individuos.

5.- **Fomenta** el sentido de **amistad** y de **compañerismo** especialmente en las actividades de equipo.

Relación con otras materias

La Educación Física no es una disciplina aislada, sino que se apoya y relaciona con las demás materias. Algunas de ellas son:

La **BIOLOGÍA** permite saber como está formado el cuerpo humano, cómo se desarrollan y funcionan cada uno de sus órganos y cómo se comportan durante los ejercicios corporales.

El **ESPAÑOL** y el **INGLES** favorecen la comunicación entre los individuos para intercambiar conocimientos y opiniones acerca de los conceptos, principios y métodos utilizados en la Educación Física a través del tiempo. Dentro de las lenguas la **Redacción** enseña cómo deben ser escritos los informes y registros para evitar errores de interpretación y la **Literatura** informa a través de los escritos y artículos acerca de los diferentes deportes o actividades físicas.

La **ÉTICA** señala las reglas de comportamiento que se han establecido para la práctica de los ejercicios corporales en general.

La **FILOSOFÍA** permite establecer las propiedades, causas y efectos de los principios que regulan el tipo de vida con o sin actividades físicas que se desea o pretende lograr.

La **FÍSICA** explica cómo se aplican y comprueban los principios y las leyes de la naturaleza, especialmente en relación con las habilidades básicas motoras (flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad).

La **GEOGRAFÍA** permite ubicar los lugares donde han surgido los diferentes sistemas de ejercicios corporales, así como, ubicar el o los lugares donde se realizan o realizarán dichas actividades.

La **HISTORIA** ayuda a establecer la cronología de los progresos logrados dentro de la Educación Física en todos sus campos.

La **LOGICA** señala la secuencia de los movimientos durante la realización de los ejercicios corporales, mostrando los beneficios de dicho orden y las consecuencias en caso de transgredirlo.

Las **MATEMÁTICAS** brindan los números y las fórmulas necesarias para tomar las medidas del cuerpo humano y de cada una de sus habilidades, ayudando a formar registros y a elaborar tablas de proporciones, probabilidades y valores.

La **METODOLOGÍA** señala los pasos a seguir en cada uno de los ejercicios físicos para obtener los resultados deseados.

La **MUSICA** ayuda al ritmo de los movimientos del cuerpo, favoreciendo la coordinación.

La **PSICOLOGÍA** revela los motivos que impulsan a los individuos para realizar las actividades físicas.

La **QUÍMICA** muestra cómo las sustancias alimenticias se transforman en energía y cómo el oxígeno interviene en los procesos aeróbico y anaeróbico durante la realización de los ejercicios físicos.

La **SOCIOLOGÍA** y la **ECONOMÍA** analizan cómo las diferencias culturales y los aspectos financieros influyen a favor o en contra de las actividades físicas en cada región o país.

Actividades del CAPÍTULO I

Cuadro sinóptico de la Educación Física

El alumno deberá elaborar un cuadro sinóptico para el Capítulo I, basándose para ello en la explicación de las actividades de escritorio que se encuentran en el Apéndice.

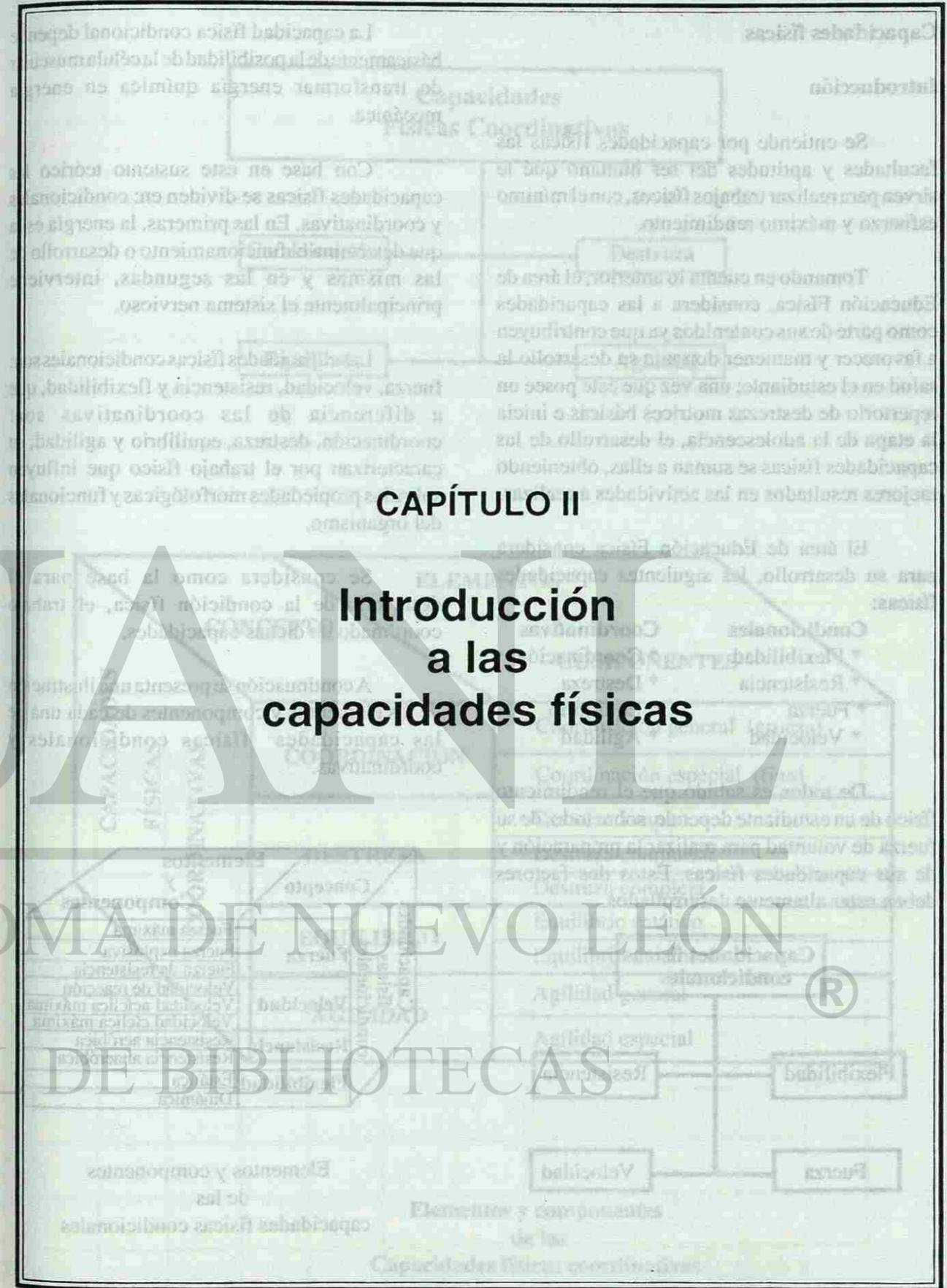


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

CAPÍTULO II

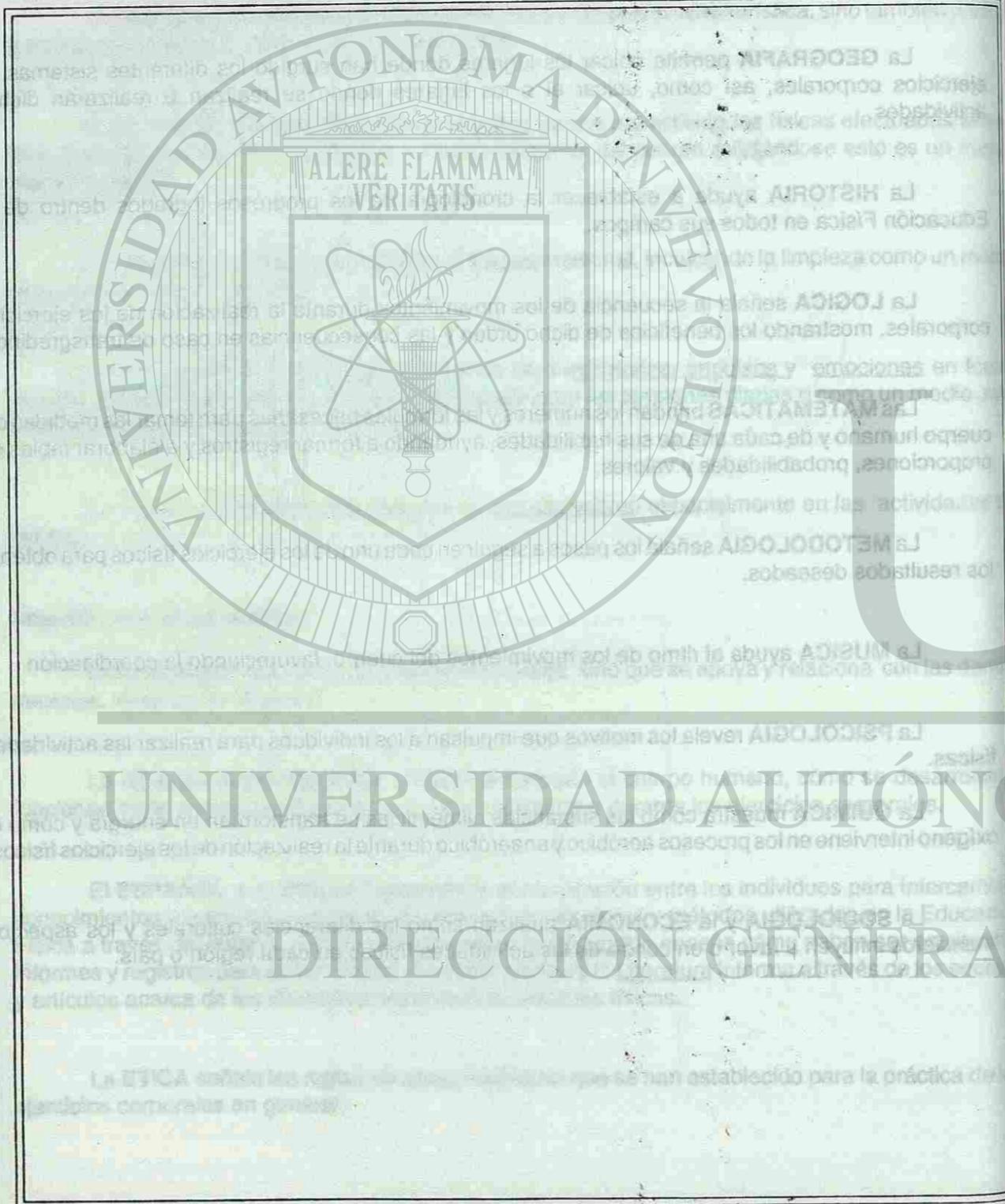
Introducción a las capacidades físicas



Actividades del CAPÍTULO I

Cuadro sinóptico de la Educación Física

El alumno deberá elaborar un cuadro sinóptico para el Capítulo I, basándose para ello en la explicación de las actividades de escritorio que se encuentran en el Apéndice.

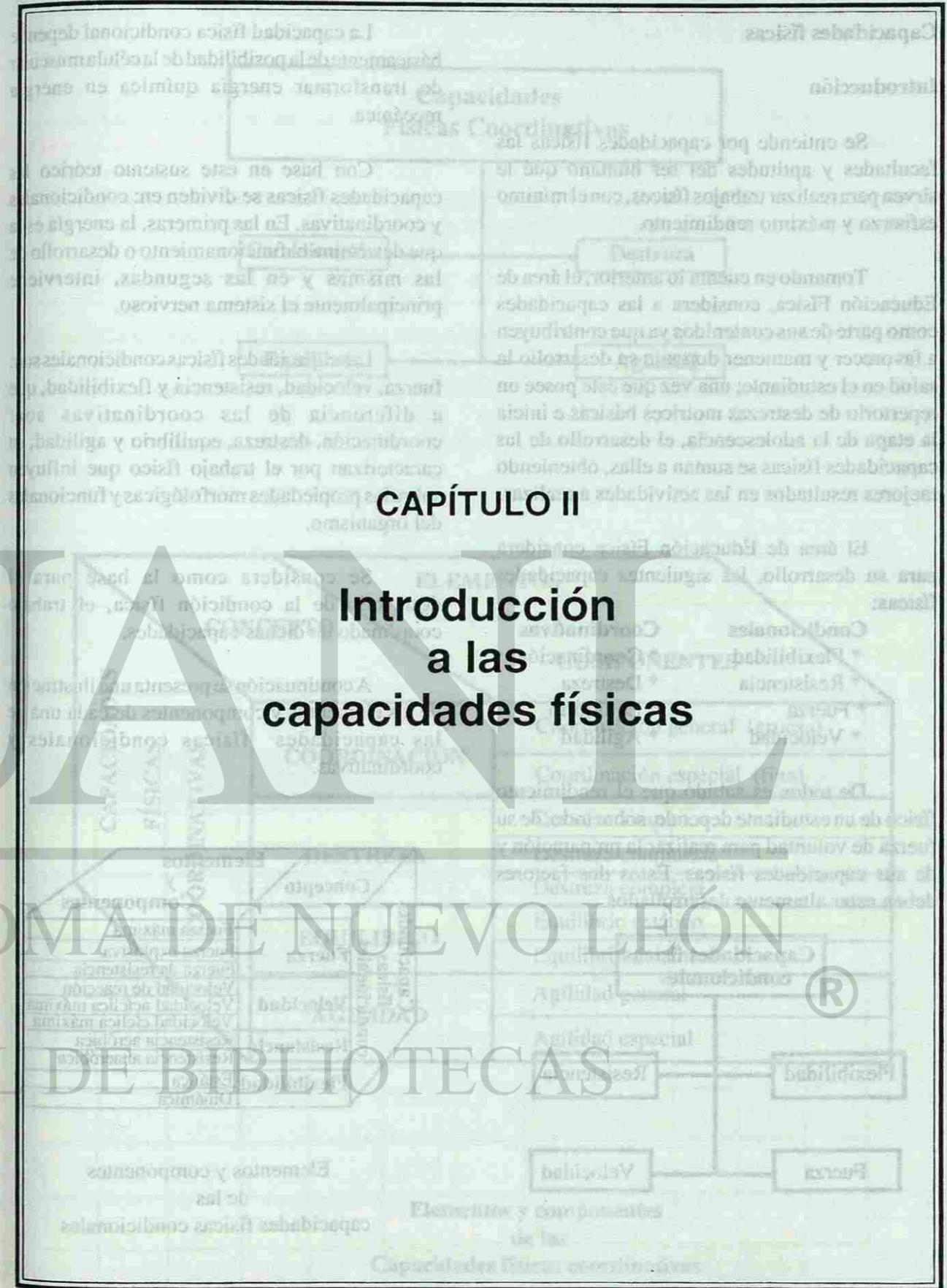


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

CAPÍTULO II

Introducción a las capacidades físicas



Capacidades físicas

Introducción

Se entiende por capacidades físicas las facultades y aptitudes del ser humano que le sirven para realizar trabajos físicos, con el mínimo esfuerzo y máximo rendimiento.

Tomando en cuenta lo anterior, el área de Educación Física, considera a las capacidades como parte de sus contenidos ya que contribuyen a favorecer y mantener durante su desarrollo la salud en el estudiante; una vez que éste posee un repertorio de destrezas motrices básicas e inicia la etapa de la adolescencia, el desarrollo de las capacidades físicas se suman a ellas, obteniendo mejores resultados en las actividades a realizar.

El área de Educación Física considera para su desarrollo, las siguientes capacidades físicas:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| Condicionales | Coordinativas |
| * Flexibilidad | * Coordinación |
| * Resistencia | * Destreza |
| * Fuerza | * Equilibrio |
| * Velocidad | * Agilidad |

De todos es sabido que el rendimiento físico de un estudiante depende, sobre todo, de su fuerza de voluntad para realizar la preparación y de sus capacidades físicas. Estos dos factores deben estar altamente desarrollados.



La capacidad física condicional depende básicamente de la posibilidad de la célula muscular de transformar energía química en energía mecánica.

Con base en este sustento teórico las capacidades físicas se dividen en: condicionales y coordinativas. En las primeras, la energía es la que determina el funcionamiento o desarrollo de las mismas y en las segundas, interviene principalmente el sistema nervioso.

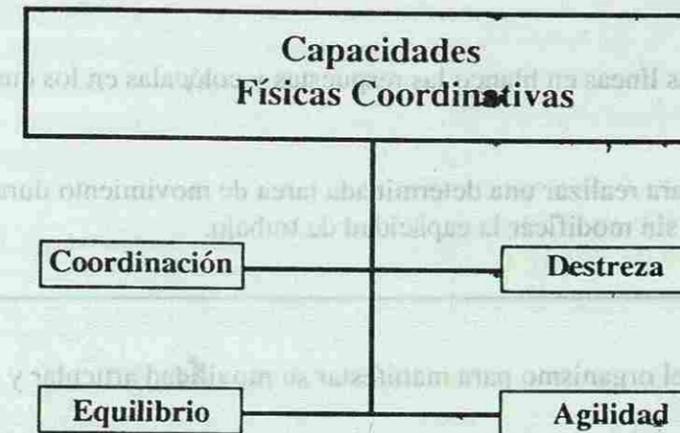
Las capacidades físicas condicionales son: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, que a diferencia de las coordinativas son: coordinación, destreza, equilibrio y agilidad; se caracterizan por el trabajo físico que influyen sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo.

Se considera como la base para el desarrollo de la condición física, el trabajo coordinado de dichas capacidades.

A continuación se presenta una ilustración de los elementos y componentes de cada una de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Elementos y Componentes	
Concepto	
Fuerza	Fuerza máxima
	Fuerza explosiva
	Fuerza de resistencia
Velocidad	Velocidad de reacción
	Velocidad acíclica máxima
	Velocidad cíclica máxima
Resistencia	Resistencia aeróbica
	Resistencia anaeróbica
Flexibilidad	Estática
	Dinámica

Elementos y componentes de las capacidades físicas condicionales



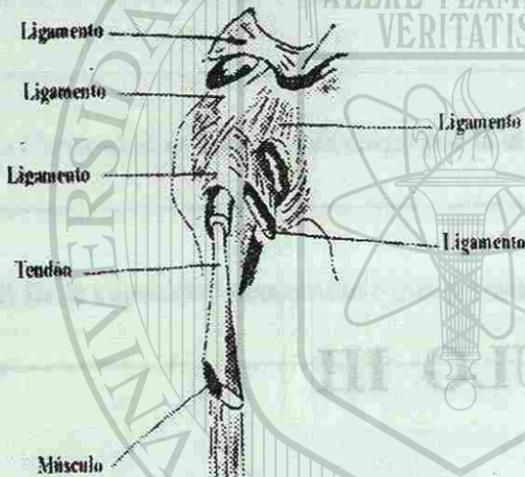
CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS	ELEMENTOS Y COMPONENTES	
	CONCEPTO	
COORDINACIÓN		Coordinación general (gruesa)
		Coordinación especial (fina)
DESTREZA		Destreza simple
		Destreza compuesta
		Destreza compleja
EQUILIBRIO		Equilibrio estático
		Equilibrio dinámico
AGILIDAD		Agilidad general
		Agilidad especial

Elementos y componentes de las Capacidades físicas coordinativas

Factores que intervienen en la flexibilidad

- La elasticidad de los tendones
- La elasticidad de los músculos
- La elasticidad de los ligamentos

Cuanto más están desarrolladas estas facultades, mayor será la amplitud del movimiento y mayor será también, por tanto, la fuerza del mismo.



Ligamentos, tendones y músculos.

NOTA: Antes de efectuar el alumno una prueba de aptitud física, se recuerda que se requiere prepararse.

Pruebas de flexibilidad

1. Flexión del tronco
Método

Descalzo, el alumno se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados con la planta contra el aparato. Los pies separados a lo ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra sobre el aparato.

Desde esta posición se flexiona el tronco tanto como pueda, buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantiene la posición hasta que se lea la distancia alcanzada. Se repite el ejercicio 3 veces. No se deben flexionar las rodillas (Ver Figura 1)

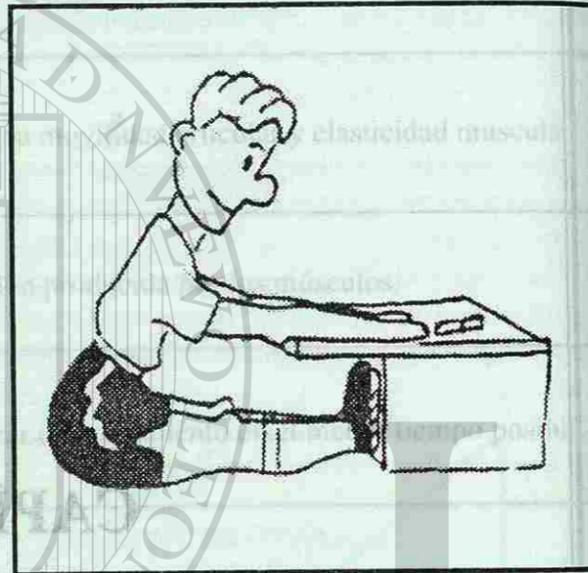


Figura 1

Material y equipo

- Caja de madera como la que muestra el dibujo. Si no se cuenta con la caja, se puede utilizar una regla sobre el piso (Ver Figura 2)

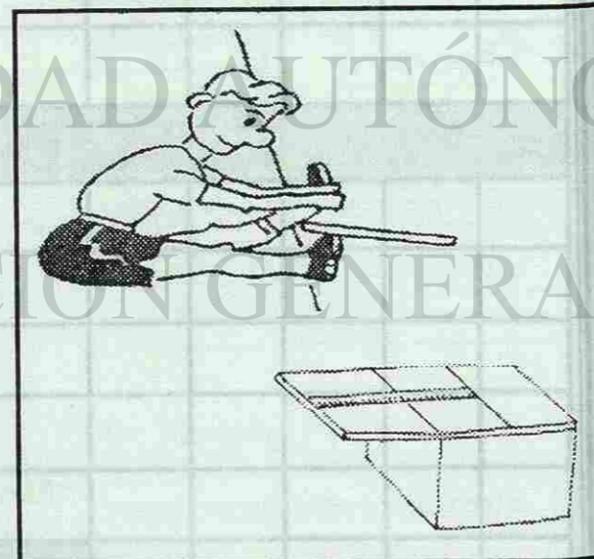


Figura 2

Flexibilidad

Hay actividades físicas en las que se requiere una gran flexibilidad para lograr obtener resultados óptimos. Esta flexibilidad se obtiene principalmente cuando se consigue un alto grado de elasticidad de los músculos. A mayor fuerza y elasticidad, movimiento articular más amplio y en consecuencia mayor flexibilidad y fuerza angular. Sin embargo existen diferencias entre las que se denominan flexibilidad y lo que se entiende por elasticidad.

Flexibilidad es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones, mientras que la elasticidad es la facultad del músculo para recobrar su forma en reposo, inmediatamente después de que cesa cualquier fuerza que lo deforma o estira.

Una articulación es flexible si los músculos y tendones encargados de mover son fuertes y a la vez elásticos, en otras palabras para que una articulación sea flexible necesita de músculos perfectamente elásticos. Como observamos la flexibilidad y la elasticidad van muy unidos en donde se suelen realizar ejercicios para mejorar ambas al mismo tiempo.

Definición de flexibilidad

Es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular. La primera depende de elementos articulares, entendiéndose por tales: los cartílagos, las cápsulas articulares, ligamentos, meniscos y el líquido sinovial. La segunda es una propiedad del tejido por lo cual los músculos pueden contraerse y elongarse recuperando luego su longitud normal.

Los ejercicios de flexibilidad se subdividen en estáticos y dinámicos. Como a continuación se presentan en el cuadro No. 2.

<p>Estáticos</p>	<p>Es la movilidad máxima posible de una articulación que el sujeto puede realizar con ayuda (de otra persona o de algún aparato). Tiempo de ejecución para cada ejercicio: 6 segundos.</p>	<p>Ilustraciones de ejercicios estáticos de flexibilidad, como el estiramiento de la espalda y el estiramiento de los brazos.</p>
<p>Dinámicos</p>	<p>Es la movilidad máxima posible de una articulación que el sujeto puede realizar. (Sin ayuda).</p>	<p>Ilustraciones de ejercicios dinámicos de flexibilidad, como el estiramiento de la espalda en movimiento y el estiramiento de los brazos en movimiento.</p>

Cuadro No. 2 Ejercicios de flexibilidad

MUJERES	HOMBRES
Excelente = 22 o más	Excelente = + 18 o más
Muy bueno = +16 a + 21	Muy bueno = + 13 a + 17
Bueno = + 9 a + 15	Bueno = + 16 a + 12
Regular = + 3 a + 8	Regular = - 1 a + 5
Malo = - 4 a + 2	Malo = - 8 a - 2
Muy malo = - 5 o menos	Muy malo = - 9 o menos

Tabla No 3 Comparación para flexión del tronco (en centímetros)

2. Hiperextensión del tronco

Método

Se coloca el alumno en decúbito ventral (boca abajo) sobre el suelo. Un compañero se arrodilla, colocándose sobre sus piernas, manteniendo fija la cadera y las piernas. Coloque las manos entrelazadas en la nuca, y levante el tronco manteniéndolo así, hasta contar tres. Mida la distancia desde el mentón al piso.



Flexión profunda

Objetivo

Pretende medir globalmente la flexibilidad y la elasticidad del tronco y extremidades.

Ejecución

Posición inicial sobre el aparato y con los pies colocados en los sitios correspondientes, flexionando todo el cuerpo y llevando los brazos hacia atrás y entre las piernas.

Reglas

Deberá tocar hasta atrás como pueda el cursor de la regla.

- mantener la posición hasta que se lea el resultado.
- No se permitirá separar del piso parte alguna de los pies (Ver Figura 4).

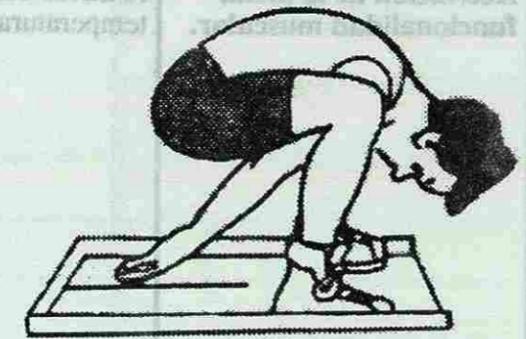
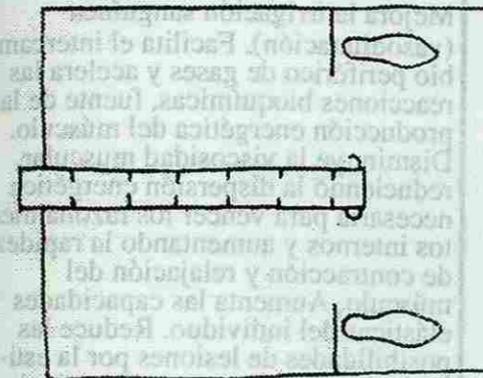


Tabla de Comparación de Flexión Profunda

CATEGORÍA	DISTANCIA
Excelente	35 a 40 cm
Muy bueno	30 a 34 cm
Bueno	25 a 29 cm
Regular	20 a 24 cm
Malo	15 a 19 cm
Muy malo	10 a 14 cm

Calentamiento

Comprende una amplísima gama de actividades, cuya finalidad es la de poner al atleta en las condiciones musculares orgánicas y nerviosas óptimas para enfrentarse a esfuerzos físicos de alta intensidad.

El calentamiento tiene como objetivo fundamental, ayudar a la prevención de lesiones y preparar a la persona física, fisiológica y psíquicamente para el comienzo de una actividad más intensa de lo normal.

Considerando que los ejercicios de calentamiento son activadores de los sistemas cardiocirculatorio y respiratorio es bueno tener presente que para poder solicitar dichos aparatos, es preciso que intervenga al menos el 50% de la musculatura global.

El calentamiento es subjetivo y varía según el grado de preparación y según la edad.

La planificación de una sesión de entrenamiento, que ante todo debe ser dividida en tres fases: una de introducción, de corta duración y baja intensidad que llamaremos de calentamiento; otra final, desfatigante, dirigida a restablecer el equilibrio orgánico y muscular.

EFECTOS DEL CALENTAMIENTO

Activación de la plena funcionalidad muscular.	A través del aumento de la temperatura interna.	Mejora la irrigación sanguínea (vasodilatación). Facilita el intercambio periférico de gases y acelera las reacciones bioquímicas, fuente de la producción energética del músculo. Disminuye la viscosidad muscular, reduciendo la dispersión energética necesaria para vencer los razonamientos internos y aumentando la rapidez de contracción y relajación del músculo. Aumenta las capacidades elásticas del individuo. Reduce las posibilidades de lesiones por la estimulación de los mecanismos citados.
Mejora las capacidades orgánicas fundamentales para algunas disciplinas.	A través de la activación del aparato cardiocirculatorio y respiratorio tenemos que:	Se alcanza el régimen cardio-respiratorio próximo al de óptima funcionalidad. En efecto, en la fase inicial de cualquier actividad preferentemente aeróbica, que son de larga duración, la cantidad de oxígeno absorbida y enviada a los músculos es relativamente escasa. Será preciso un tiempo determinado (alrededor de 1 a 2 minutos) para que se alcance un régimen óptimo de funcionamiento.
Estimulación de las cualidades nerviosas	A través de la sollicitación del Sistema Nervioso Central y Periférico que:	Mejora la coordinación Acelera la reactividad Estimula la destreza Incrementa la agilidad

Normas generales para el calentamiento

El calentamiento debe ser:

- Estrictamente aeróbico.
- Gradual.
- Preferentemente con carga natural.
- De baja intensidad.

Puede tener:

- Fases anaeróbicas alactácidas* (esfuerzos intensos de corta duración, máximo 6-7 seg.)

No debe tener:

- Excesiva duración.
- Fases anaeróbicas lácticas* (esfuerzos intensos de duración superior a 6-7 seg)

Debe incluir:

- En la segunda parte, ejercicios de movilidad articular y flexibilidad.

* Anaeróbica alactácida: ausencia de oxígeno y ácido láctico.

* Anaeróbica láctica: ausencia de oxígeno y presencia de ácido láctico.

CALENTAMIENTO

* Rotación de articulaciones.

* Caminata durante 5 minutos o trote de 800 metros; después de recorridos 600 metros se alternan:

- 50 metros elevación de rodillas.
- 50 metros elevación de talones.
- 50 metros avanzando del lado derecho.
- 50 metros avanzando del lado izquierdo.
- Flexibilidad y elasticidad.
- Un minuto de caminata

Actividades del Capítulo III

Contesta las siguientes preguntas:

1. Menciona los factores más importantes que intervienen en la flexibilidad:

2. Define flexibilidad:

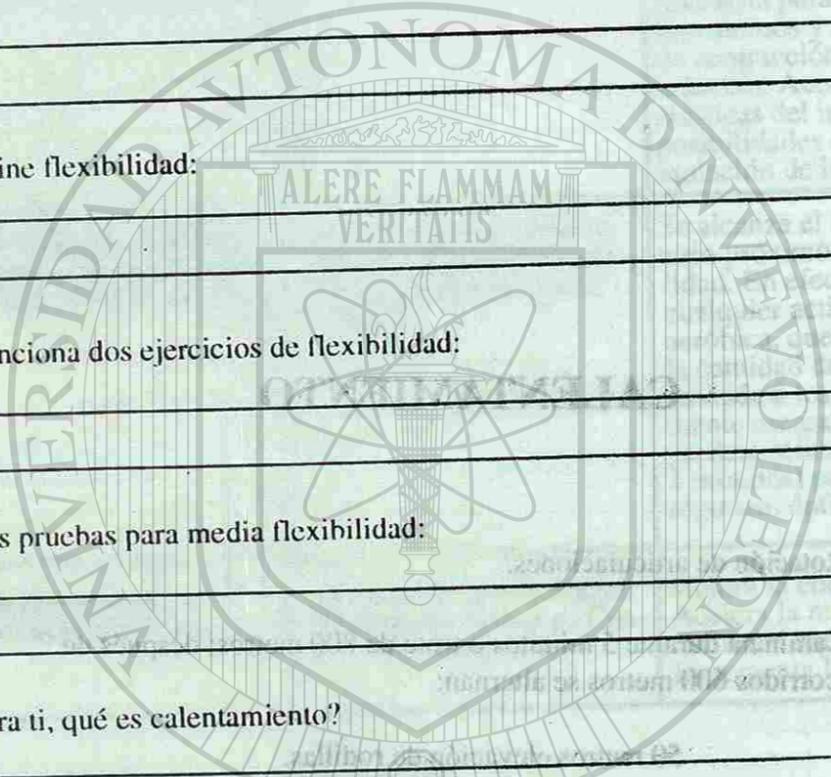
3. Menciona dos ejercicios de flexibilidad:

4. Dos pruebas para medir flexibilidad:

5. Para ti, ¿qué es calentamiento?

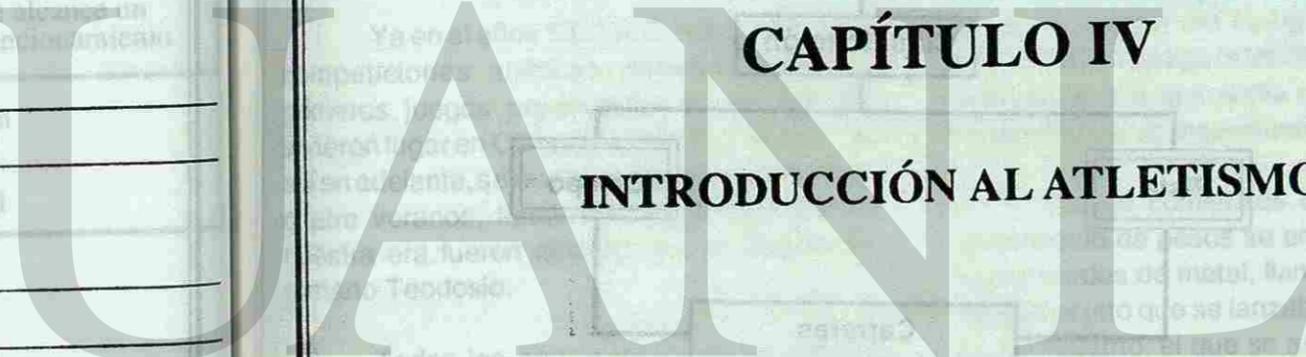
6. Describe los efectos del calentamiento

7. Escribe los pasos que se deben seguir para efectuar un calentamiento:



CAPÍTULO IV

INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO



Actividades del Capítulo III

Contesta las siguientes preguntas:

1. Menciona los factores más importantes que intervienen en la flexibilidad:

2. Define flexibilidad:

3. Menciona dos ejercicios de flexibilidad:

4. Dos pruebas para medir flexibilidad:

5. Para ti, ¿qué es calentamiento?

6. Describe los efectos del calentamiento:

7. Escribe los pasos que se deben seguir para efectuar un calentamiento:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

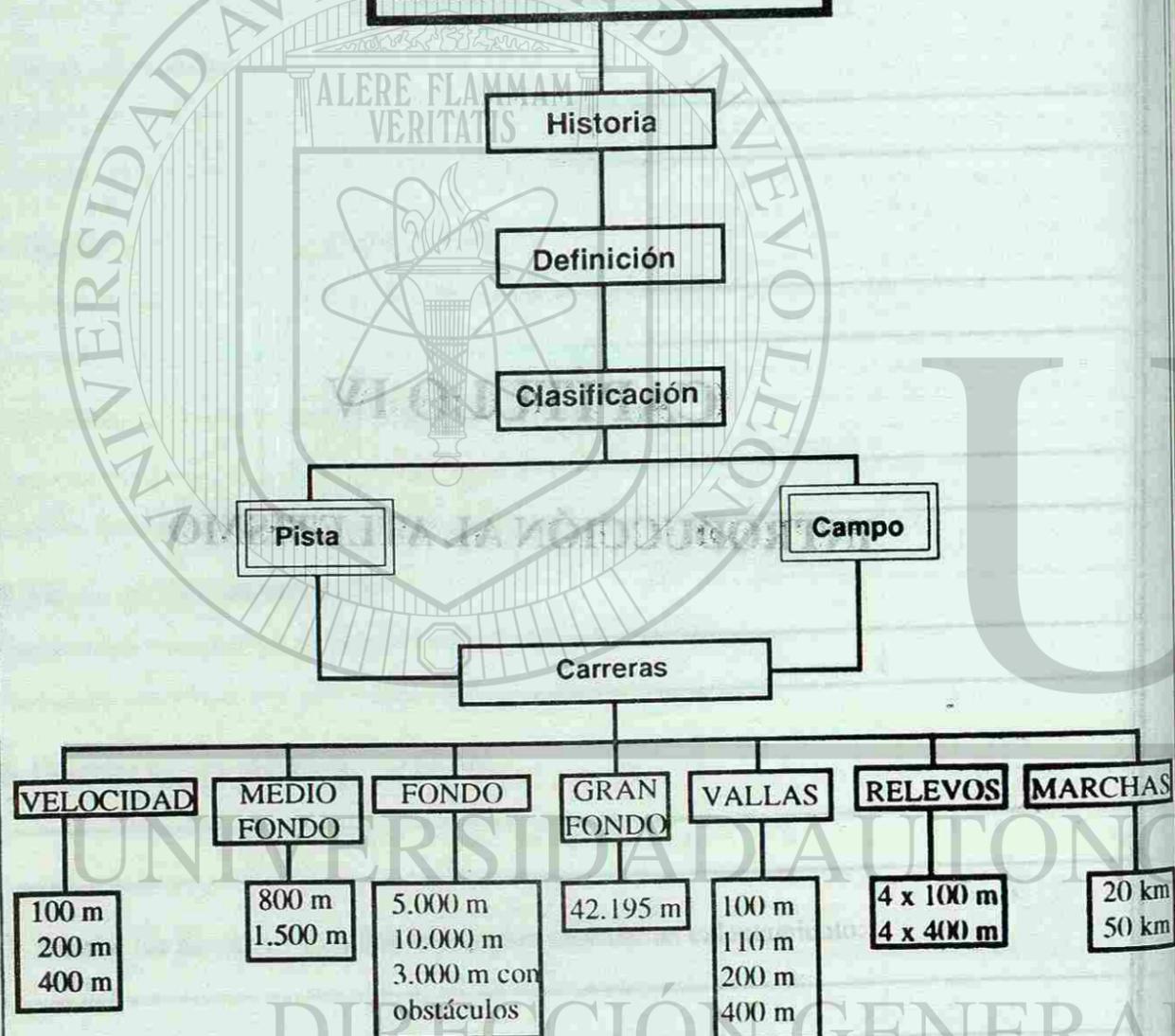
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

CAPÍTULO IV

INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO



Introducción al Atletismo



Historia:

Muchas de las pruebas de pista y campo que hoy conocemos fueron, en su origen, habilidades necesarias para la supervivencia del hombre primitivo. Tenía que correr para perseguir a sus enemigos o escapar de ellos, y que atrapar animales que le proporcionaban alimento y vestido. No hay duda de que sus carreras tomaron la forma de pruebas de velocidad tanto como de larga distancia y hasta de carreras con obstáculos cuando debió saltar sobre grandes piedras y otros implementos a lo largo de sus recorridos.

A través de los siglos las actividades del hombre primitivo llegaron hasta Grecia donde, ejemplificando el culto al hombre musculoso, se glorificó a los jóvenes que podían correr más rápido, efectuar los lanzamientos más distantes, y saltar a mayor altura y distancia.

Ya en el años 1370 A.C. había en Grecia competiciones atléticas aisladas. Pero los primeros juegos organizados de los griegos tuvieron lugar en Olimpia, en el año 776 A.C. De allí en adelante, se realizaron regularmente cada cuatro veranos, hasta que en el año 394 de nuestra era fueron abolidos por el emperador romano Teodosio.

Todos los participantes en los Juegos Olímpicos debían reunir determinadas condiciones: tenían que ser griegos, no haber cometido nunca un delito, jurar que competirían lealmente, haberse entrenado durante 10 meses antes de los juegos, y haber permanecido en Olimpia durante el último mes.

Las pruebas incluían carreras, cuyas distancias dependían del largo del estadio. Este era de unos 200 metros. Los atletas también corrían dos veces esa distancia, y es posible que compitieron en recorridos de hasta 4,400 metros, los que competían en carreras cortas eran divididos en series en las que participaban hasta cuatro hombres, elegidos por sorteo. Los ganadores de las series competían en una carrera final, donde era calificado el ganador y los que le seguían. Esta es, exactamente, la forma en que

se disputan en la actualidad las carreras de velocidad. Cinco siglos antes de nuestra era, los corredores practicaban corriendo sobre arena profunda.

Además de las carreras, se competía en saltos y en lanzamientos de jabalina y el disco. Las pruebas de salto incluían el salto largo y el salto triple. Todos los competidores saltaban desde el mismo lugar, hacia un terreno más blando; la distancia se medía con una vara. En el año 656 A.C. Cronis de Esparta estableció la primera marca que se haya registrado: salto largo 7.04 metros.

El lanzamiento de la jabalina era uno de los deportes más populares y prácticos de Grecia. La habilidad para el lanzamiento se hacía necesaria en la guerra y en la caza. Las jabalinas empleadas en las competencias tenían de 2.45 a 3.05 metros de largo, pesos variables y puntas romas. Alrededor del mango se enrollaba una correa, con un lazo para los dedos. Esto triplicaba la distancia a lo que podía arrojarse la jabalina impartiendo un movimiento rotatorio.

En los comienzos de las pruebas de lanzamiento de pesos se empleaban piedras y trozos burdos de metal, llamados *hateres*. Más tarde el objeto que se lanzaba tomó la forma del disco moderno, el que se arrojaba sin girar por completo el cuerpo.

En 1896 los Juegos Olímpicos fueron revividos en Grecia y, con la excepción de los señalados para 1916, 1940 y 1944, que se suspendieron por las guerras, se realizaron regularmente cada cuatro años.

Definición:

Del vocablo griego "athlon" que significa lucha, competencia, combate.

El atletismo proviene de "Atleta", que en Grecia se le daba este nombre a toda persona que competía en carreras, luchas, saltos, lanzamientos, etc.

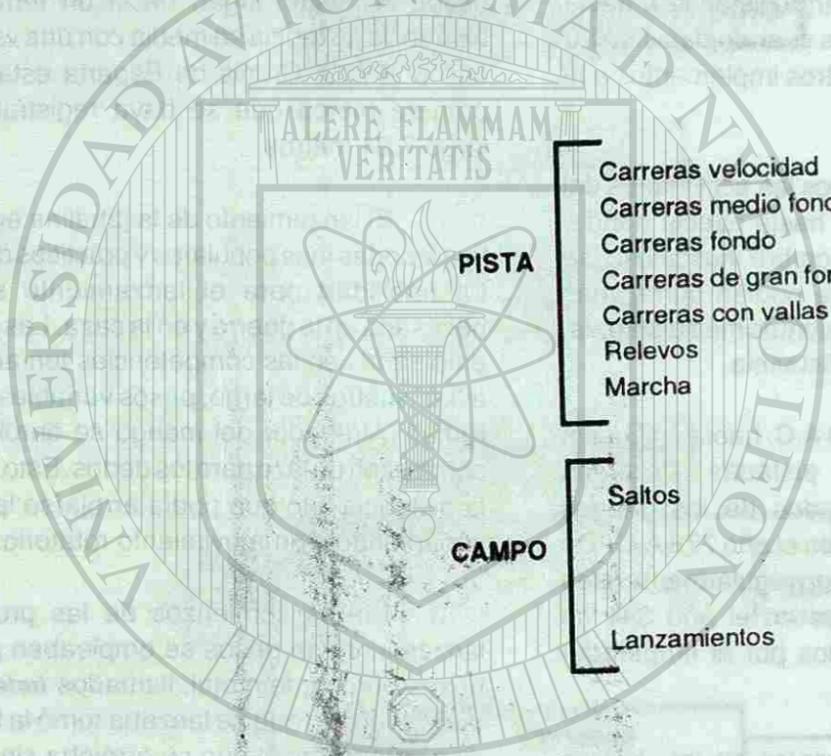
Además se le denomina actualmente

como atleta, a las personas que son corpulentas y de gran fuerza.

Clasificación:

Esta disciplina deportiva, comprende conductas motrices naturales, como **correr, saltar, lanzar**, es un proceso que hace necesario, que su técnica, sea enseñada antes que otros fundamentos deportivos.

Actualmente el atletismo comprende los juegos llamados de pista y campo, o sean: carreras, saltos, lanzamientos, marcha y pruebas múltiples.



PRUEBAS MÚLTIPLES O COMBINADAS

- Pentatlón
- Heptatlón
- Decatlón

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Pruebas de pista

La marcha y las carreras. Son las pruebas llamadas pedestres. Desde luego que la marcha es de los deportes más antiguos puesto que desde el principio de la humanidad, los hombres tenían que caminar para buscar su alimento y correr cuando el caso lo ameritaba e imitando a los animales brincaban los obstáculos que encontraban a su paso. En la actualidad la marcha atlética en la cual el participante ejecuta la caminata paso a paso, de tal manera que siempre esté en contacto con el piso, es decir, con el pie que avanza toca el suelo antes de que el otro pie lo levante. En ningún momento debe correr.

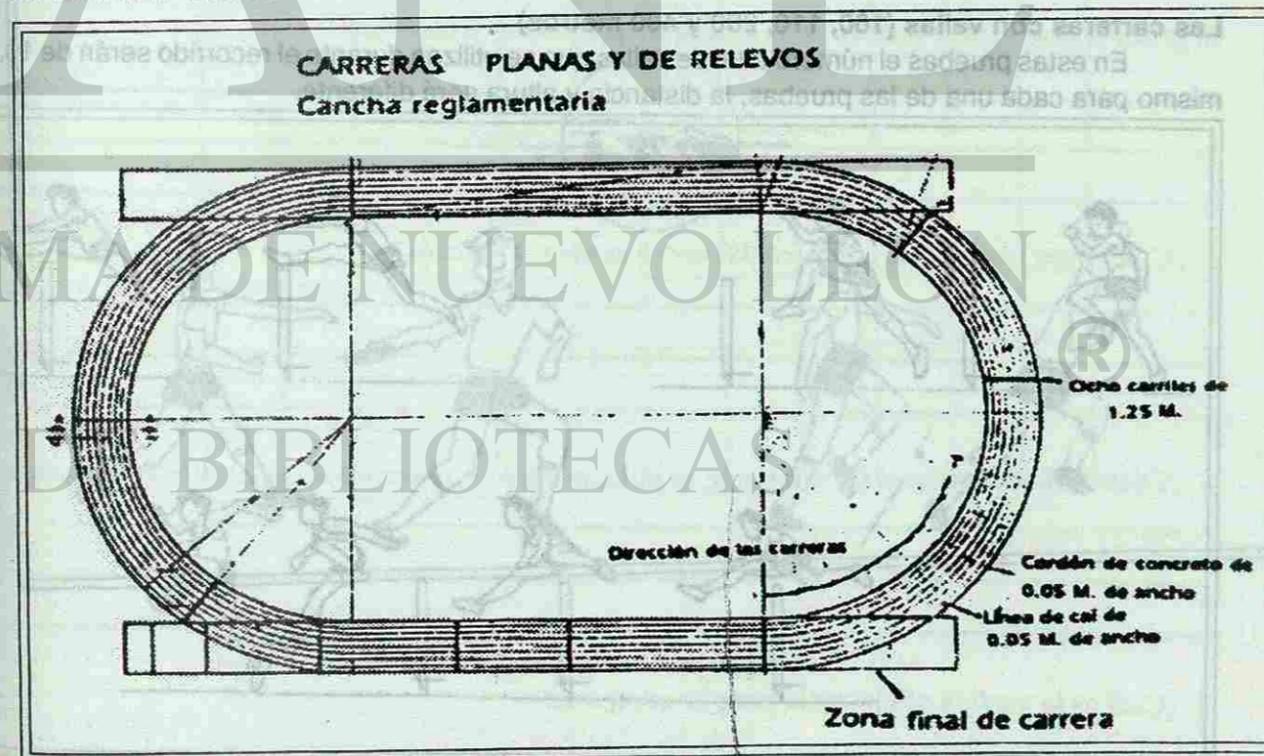
Actualmente se compite en esta prueba de marcha en 20 km. y 50 km. en las competencias oficiales de atletismo.

Las carreras se han clasificado tradicionalmente en cuatro apartados:

- 1) **Carreras de velocidad:** Se consideran a las pruebas de 100, 200 y 400 metros.
- 2) **Carreras de medio fondo:** Se consideran a las pruebas de 800 y 1,500 metros.
- 3) **Carreras de fondo:** Se consideran a las pruebas de 3,000 5,000 y 10,000 metros.
- 4) **Carreras de gran fondo:** Se considera a la prueba de maratón.

Las carreras de velocidad (100, 200 y 400 metros)

La pista de atletismo mide 400 metros y está dividida en 6 y 8 pasillos o "carriles" de una anchura mínima de 1.22 metros y máxima de 1.25 metros, quedando la parte interior de la pista delimitada por un bordillo o "cuerda".



En las carreras de velocidad los participantes tienen la obligación de permanecer en su carril correspondiente, desde que inicia la prueba hasta que finaliza.

En contra de lo que pueda parecer, no se trata de una prueba sencilla, para muchos únicamente consiste en correr, con la máxima potencia y velocidad. Sin embargo para poder conseguir de esta manera son necesarios muchos conocimientos y mucha práctica, puesto que aunque la distancia no es larga, (100, 200 y 400 metros) debido al esfuerzo que tienen que hacer, los últimos metros resultan especialmente fatigosos.

Las carreras de medio fondo (800 y 1,500 metros)

Los corredores que participan en este tipo de pruebas deberán correr por sus respectivos carriles hasta el final de la primera curva. Los puntos de salida de cada corredor estarán escalonados, de modo que, la distancia desde ellos hasta la línea de llegada sea la misma.

Las carreras de medio fondo ponen a prueba la velocidad y la resistencia física del corredor.

Las carreras de fondo (5,000, 10,000 y 3,000 metros con obstáculos)

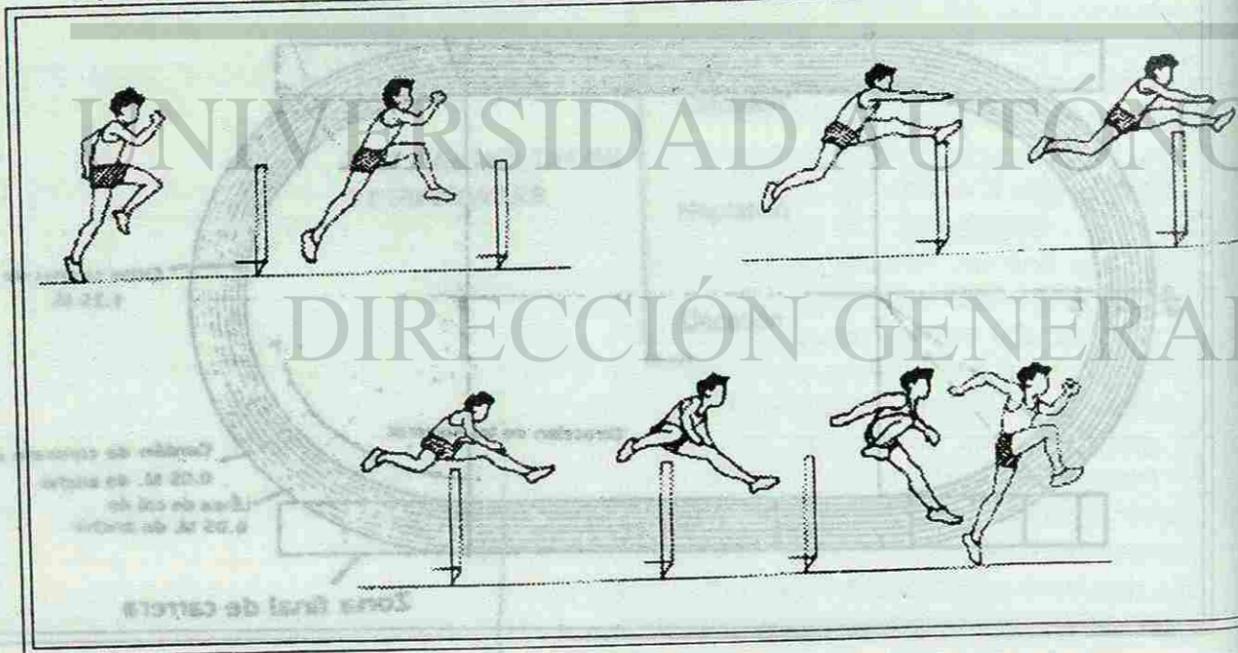
Estas carreras, tienen el predominio de esfuerzos de lograr duración durante el transcurso de estas pruebas, es aconsejable mantener un ritmo uniforme sin hacer cambios bruscos de velocidad, ni realizar un gran esfuerzo inicial, para conseguir tomar la delantera. El buen corredor de esta prueba no se lanza, enseguida, a buscar la máxima velocidad, sino que espera el momento oportuno para desplegarse y hacer el cierre de la prueba.

Las carreras de gran fondo (42,195 metros)

Esta prueba se le denomina como el maratón, en donde la capacidad física será mayor que en otras pruebas. La carrera se lleva a efecto en calles o carreteras previamente elegidas, constituyendo la mayoría de veces, un verdadero circuito urbano.

Las carreras con vallas (100, 110, 200 y 400 metros)

En estas pruebas el número total de vallas que se utilizan durante el recorrido serán de 10, así mismo para cada una de las pruebas, la distancia y altura será diferente.



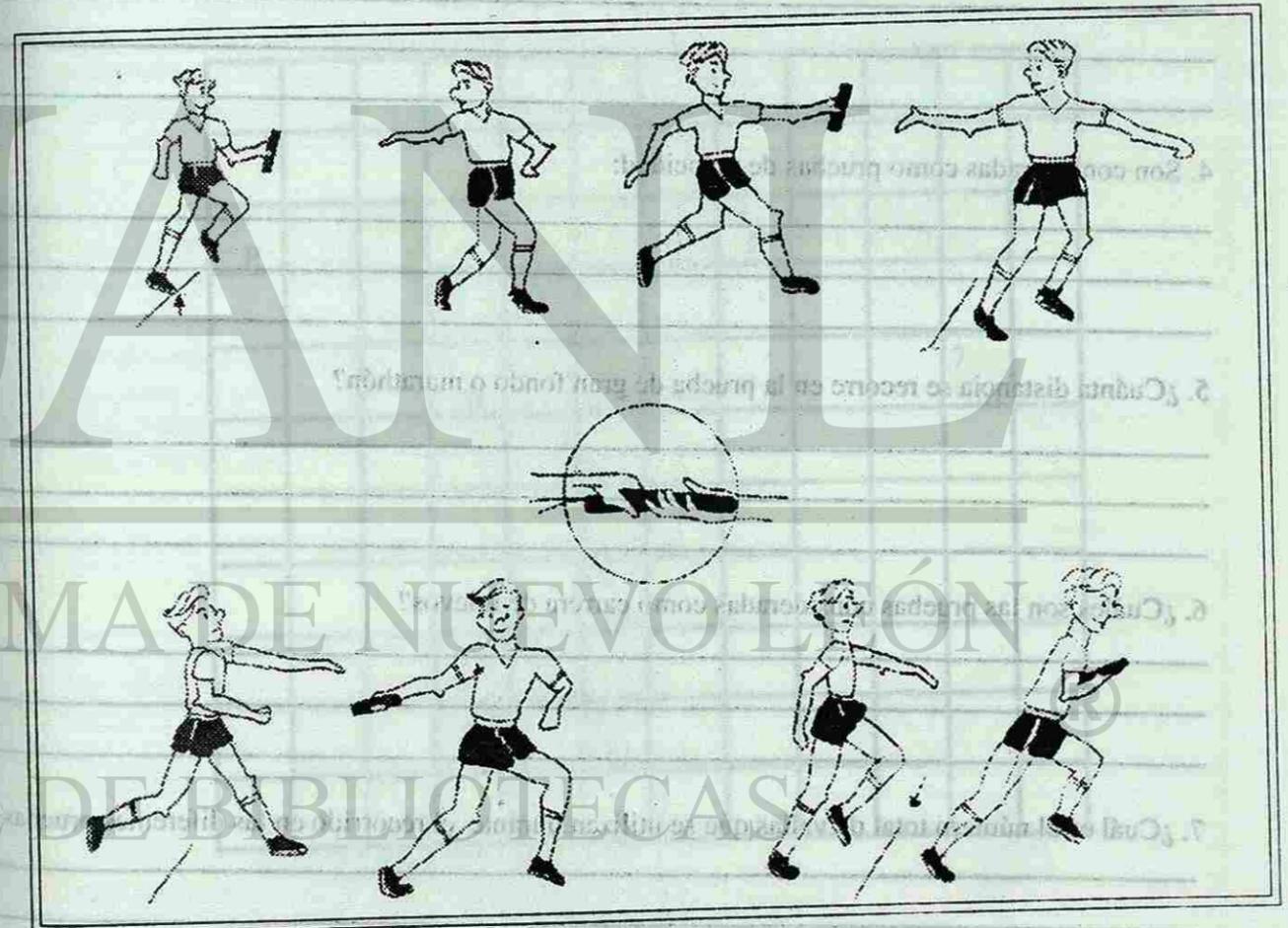
En todas las carreras de vallas el corredor debe permanecer en su carril, desde que se da la señal de salida hasta que llega a la línea de meta. Durante la carrera, puede ser descalificado un concursante cuando el juez-árbitro, determina que esté derriba con las manos o pies intencionalmente alguna de las vallas. Los competidores de esta prueba deben ser rápidos, con decisión y coraje.

Carrera de relevos (4x100 y 4x400 metros)

Estas pruebas consisten en cubrir, cada uno de los cuatro participante del equipo, una distancia asignada (100 ó 400 metros) portando un testigo o estafeta que intercambiaron en el momento adecuado.

El testigo debe llevarse en la mano y, en caso de que se caiga, únicamente puede recogerlo el corredor al que se le ha caído.

En cambio de "testigo" es uno de los factores primordiales que repercuten directamente en el resultado final de la prueba. El otro factor importante es la velocidad.



II. Contesta brevemente las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles eran las condiciones que tenían que obedecer los participantes en la antigüedad en los Juegos Olímpicos?

2. ¿Cuáles han sido las causas por las que se han suspendido los Juegos Olímpicos?

3. Define con tus palabras "Atleta".

4. Son consideradas como pruebas de velocidad:

5. ¿Cuánta distancia se recorre en la prueba de gran fondo o maratón?

6. ¿Cuáles son las pruebas consideradas como carrera de relevos?

7. ¿Cuál es el número total de vallas que se utilizan durante el recorrido en las diferentes pruebas?

8. ¿Cuál es la medida oficial de la pista de atletismo?

Completa los enunciados que se presentan y llena el crucigrama.

HORIZONTALES

- Disciplina deportiva que comprende conductas motrices naturales.
- Lugar en la antigüedad donde se exaltó el culto al hombre musculoso.
- Cuántos competidores participan en la prueba de relevos en un equipo.
- Cómo son llamados también la marcha y las carreras.

VERTICALES

- Lugar donde se llevaron a cabo los primeros Juegos organizados por los griegos.
- Nombre que recibe el implemento utilizado en la carrera de relevos.
- Cómo se llama a las carreras de Gran Fondo donde se recorren 42, 195 metros.
- Vocablo que significa lucha, competencia, combate.

				5					8
				O					A
4							6		
P							E		
			1						7
			A						M
					2				
					G				
					3				
					C				



RUTINA DE FLEXIBILIDAD

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

RUTINA DE FLEXIBILIDAD

Músculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides

Extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás, a ser posible de forma pasiva y permanece así unos 20 segundos, sujetándote en una red. La extensión puede efectuarse asimismo con la ayuda de un compañero que te sujete por las muñecas.

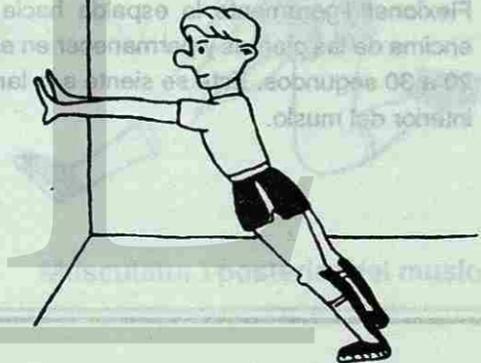
Nota: Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de los brazos, separándose un paso del compañero y sujetándose fuertemente de las manos.



Musculatura pectoral

Músculo en tensión: gemelos

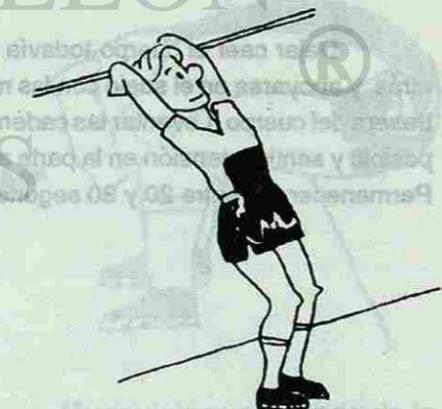
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



Musculatura de las pantorrillas

Músculo en tensión: Abdominales

Con los pies juntos apoyarse sobre las manos. Dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



Musculatura abdominal

Músculo en tensión: tibial anterior

Siéntate sobre las rodillas, con los talones bajo los glúteos y los dedos de los pies hacia abajo y hacia atrás. Permanecer así de 20 a 30 segundos. Este ejercicio puede hacerse más efectivo echando simultáneamente el cuerpo hacia atrás.



Musculatura anterior de la pierna

Músculo en tensión: aductores

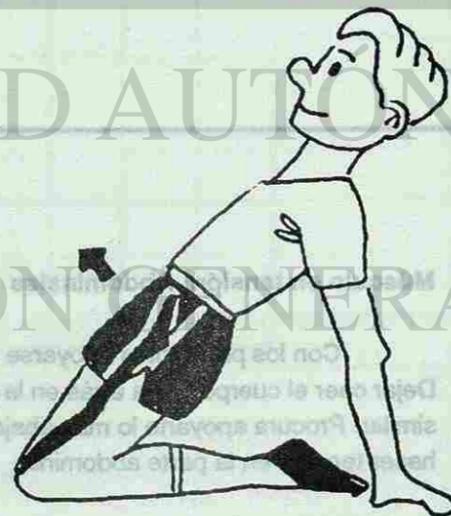
Llevar los talones hasta los glúteos y con las manos y tirar de los empeines hacia atrás. Apretar las rodillas hacia abajo, lo más fuerte posible, con los codos. Flexionar ligeramente la espalda hacia adelante por encima de las piernas y permanecer en estiramiento de 20 a 30 segundos. Este se siente a lo largo de la parte interior del muslo.



Musculatura inguinal, parte interior del muslo (los aductores)

Músculo en tensión: iliaco lumbar

Dejar caer el cuerpo todavía más abajo, hacia atrás, y apoyarse en el suelo con las manos por la parte trasera del cuerpo. Levantar las caderas todo lo que sea posible y sentir la tensión en la parte anterior del muslo. Permanecer así entre 20 y 30 segundos.



Musculatura anterior del muslo y musculatura iliaco-lumbar

Músculo en tensión: psoas mayor e ilíaco

Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyectar las caderas hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera, y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.

Atención: La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impedirá el estiramiento en la cadera.



Musculatura profunda del flexor de la cadera

Músculo en tensión: bíceps femoral

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia delante, con el talón contra el suelo (en cuclillas). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siente cómo se tensa la parte posterior del muslo.



Musculatura posterior del muslo

Músculo en tensión: erectores de la espalda

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión a lo largo de la espina dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

Alternativa: Este ejercicio también puede realizarse sentado, con las rodillas dobladas, colocando la cabeza entre las rodillas.

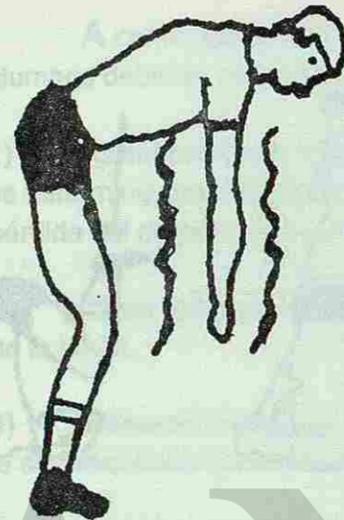


Musculatura profunda de la espalda: los extensores

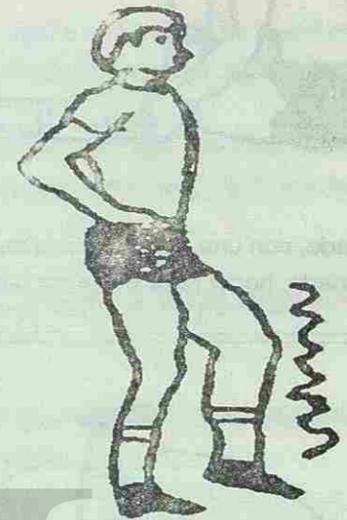


EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Ejercicios de Relajación



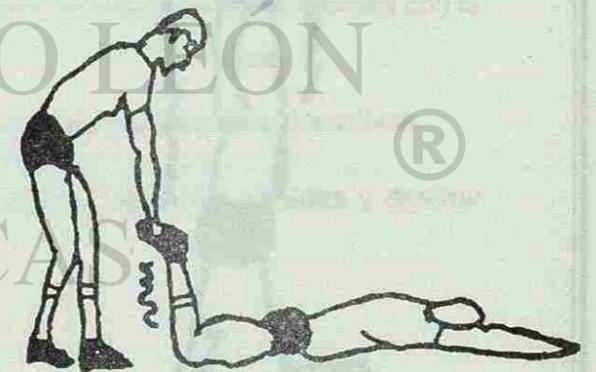
De pie con el tronco hacia adelante, dejar que los brazos cuelguen y sacudirlos.



Sostenerse sobre un pie y sacudir la otra pierna.



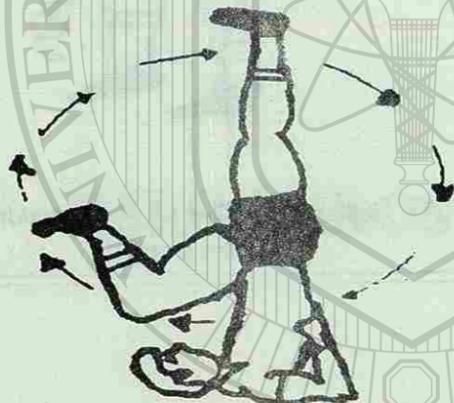
Sentado, con las piernas flexionadas y las manos atrás apoyadas sobre el suelo, sacudir los gemelos.



Acostado boca abajo con las piernas flexionadas sacudir los gemelos; otra variante sería, en la misma postura, con otra persona sacudiendo los gemelos.



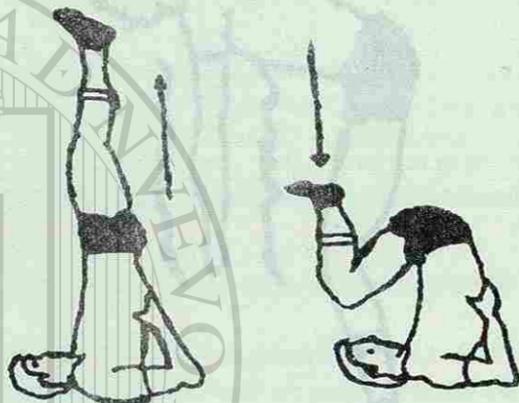
Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con las manos.



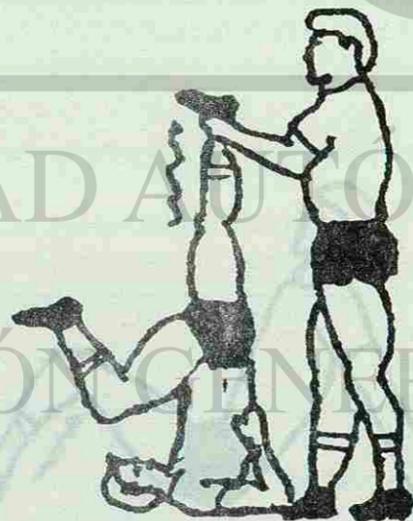
En la posición de vela: bicicleta suave.



En posición de vela: vibraciones



En posición de vela, extensión y flexión suave de piernas.



En posición de vela, se sacude primero una pierna y después, la otra.

Reglamento de la escuela

A continuación se presentan algunas de las reglas de disciplina que los alumnos deberán observar durante su período de estudiantes preparatorianos.

- 1) Asistir con puntualidad y regularidad a sus clases y a toda actividad que se determine como obligatoria, advirtiéndose que el exceso de faltas implica una pérdida del derecho a examen.
- 2) Tener todas las oportunidades de exámenes que marque la Ley Orgánica de la UANL.
- 3) Portar su credencial de alumno preparatorio y mostrarla cada vez que le sea requerida (identificación de exámenes o de pago).
- 4) Informar oportunamente a sus padres de la fecha de entrega de calificaciones parciales y finales.
- 5) Se prohíben las novatadas porque atentan contra la dignidad de los compañeros estudiantes.
- 6) Se prohíbe portar armas de fuego o armas blancas dentro de los terrenos de la universidad. El portar dichas armas será suficiente para que el estudiante sea expulsado.
- 7) Se prohíbe introducir e ingerir bebidas alcohólicas o drogas en las instalaciones de la universidad. La violación a este artículo se sancionará con la expulsión.
- 8) Se prohíbe practicar deportes fuera de las instalaciones deportivas.
- 9) Se prohíbe fumar, lanzar gritos, silbidos, rayar las paredes y destruir mobiliario.

Lineamientos de la clase

A continuación se presentan algunos de los lineamientos que los alumnos deberán observar durante las sesiones de clase.

- 1) En relación a la asistencia, se permitirán solamente dos faltas para tener derecho a que se tomen en cuenta las participantes en teoría y práctica y el trabajo Final y así obtener el grado de acreditado.
- 2) En relación a la puntualidad se permitirán como máximo 10 minutos de retardo, más de ese tiempo será considerado como falta. Además dos retardos serán considerados como una falta.
- 3) El alumno deberá, en las clases prácticas, utilizar su uniforme deportivo. Si el alumno no viste su uniforme no podrá participar en las prácticas y tendrá falta.
- 4) El alumno utilizará correctamente el equipo y las instalaciones deportivas, esto con el fin de evitar accidentes.
- 5) Queda estrictamente prohibido el juego brusco, pues la intención de las prácticas es que el alumno aprenda y no que se lastime.
- 6) El alumno deberá conducirse, dentro y fuera de las instalaciones deportivas, con decencia y respeto, procurando no alterar el orden.
- 7) Se prohíbe utilizar adornos tales como: diademas, artes, cadenas, pulseras, brazaletes, relojes y anillos.

TRIPaS

Pasos de la Estrategia

Pasos para aplicar la estrategia TRIPaS en el salón de clase:

- Título**
- 1) Encontrar el título.
 - 2) Parafrasear el título.

Ejemplo: **T**

Relaciones

R

- 1) Encontrar el título en el índice.
- 2) Localizar y parafrasear el título de la unidad.
- 3) Parafrasear los títulos de los capítulos anterior y posterior del capítulo que se va a estudiar.
- 4) Determinar la relación entre el tema del libro y el tema del capítulo.

Introducción

I

- 1) Usar palabras claves para confirmar las relaciones entre la información.
- 2) Identificar la información proporcionada en la introducción (organización del capítulo, temas generales que se cubren, información ya vista).
- 3) Identificar las metas y objetivos del capítulo.

Partes principales

Pa

- 1) Identificar los encabezados principales y los subtemas; encerrar en cuadros los encabezados y los subtemas para obtener una descripción gráfica de la organización de los temas del capítulo.
- 2) Localizar las palabras claves usadas en el capítulo.
- 3) Enlazar las palabras claves con la nueva información esencial.

Sumario

S

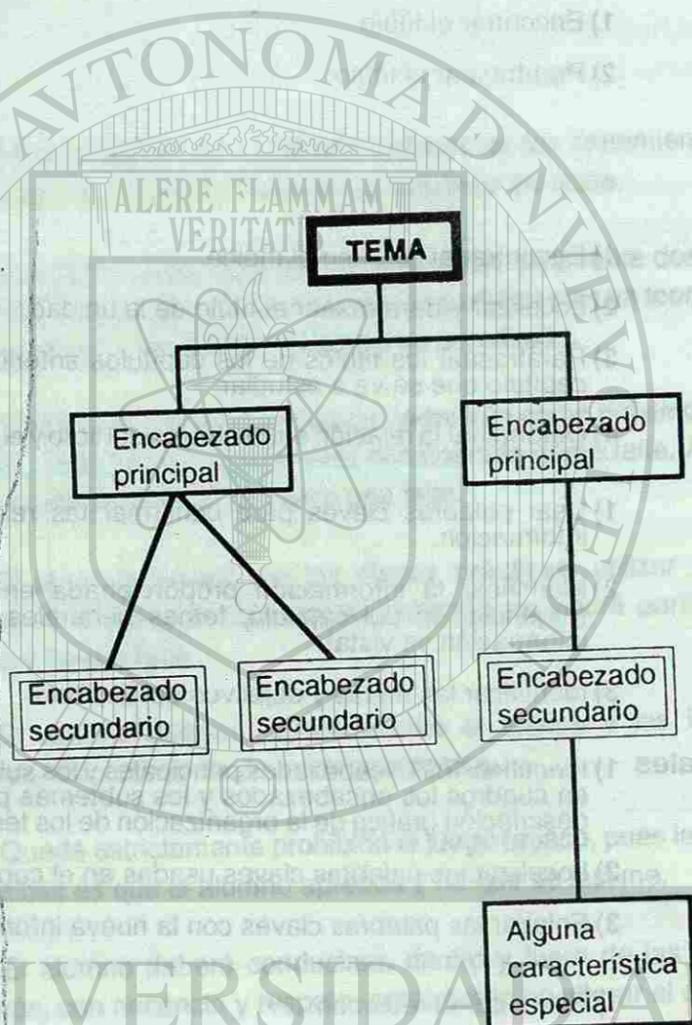
- 1) Encontrar el resumen.
- 2) Localizar el cuestionario del capítulo (para utilizarlo en el resumen o repaso del capítulo).
- 3) Parafrasear el resumen.

Organizador Posterior: Repaso de las justificaciones, de las expectativas y de la tarea.

Esquema conceptual

Consiste en presentar, en forma vertical, las ideas principales (1 tema, 2 encabezados principales, 3 encabezados secundarios y 4 alguna característica especial) en 3 o más niveles que señalan la jerarquía de las ideas. Todas las ideas se presentan encerradas en cuadros. Las ideas se unen por medio de líneas o flechas que señalan las jerarquías subordinadas.

Ejemplo:



- 1er nivel
- 2do nivel
- 3er nivel
- 4to nivel

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Cuadro sinóptico

Consiste en presentar, en forma horizontal, las ideas principales (1=tema, 2=encabezados principales, 3=encabezados secundarios, 4= alguna característica especial) en 3 ó más niveles que señalan la jerarquía de las ideas. Los niveles se marcarán por medio de llaves que delimitan a las ideas del mismo nivel. La característica que diferencia al Cuadro Sinóptico es que cada idea representa una breve explicación o división.

Ejemplo:



Conclusiones: Consiste en escribir las ideas principales en una hoja de rotafolio o en el pizarrón.

Actividades de Aula

Las Actividades de Aula son: lectura (utilizando la estrategia TRIPaS), discusión, cuadro sinóptico, conclusiones, exposición de tema, resumen, actividades del libro, elaboración de reactivos.

A continuación se presenta un cuadro que muestra una relación de las Actividades de Aula por sesión.

Cuadro 1

Actividades de Aula				
Sesiones	2	3	6	Total
Capítulos	I	II y III	IV	
Lectura	√	√	√	3
Estrategia de TRIPaS	√	√	√	3
Discusión	√	√	√	3
Cuadro sinóptico	√		√	2
Conclusiones	√	√	√	3
Exposición del tema	√	√	√	3
Actividades del libro	√	√	√	3
Trabajo de investigación	√		√	2
Total	8	6	8	22

Cada una de las Actividades de Aula se describen a continuación:

Lectura: Consiste en pasar la vista por un escrito, interpretando el calor y significado de los caracteres empleados. Se aconseja utilizar la estrategias TRIPaS, la cual consiste en:

Discusión: Consiste en examinar con atención un tema para encontrar razones en pro o en contra que justifiquen o resten importancia a su estudio.

Resumen: Consiste en presentar por escrito una relación congruente y coherente de las ideas principales (tema, encabezados principales, secundarios, y alguna característica especial), presentando una breve explicación de cada una de ellas.

Actividades del Libro: Consiste en una serie de ejercicios escritos que el alumno debe realizar para aplicar y practicar los conceptos, estudiarlos, reforzando su comprensión.

Actividades de Campo

Las Actividades de Campo son: Prueba de aptitudes físicas, Ejercicios de calentamiento, Ejercicios principales y Ejercicios de relajación

A continuación se presenta el Cuadro 2 que muestra una relación de las actividades de Campo por sesión.

Cuadro 2

Sesiones	4a.	5a.	7a.	8a.	Total
Prueba de aptitudes físicas		√			1
Rutina de flexibilidad	√	√	√	√	4
Atletismo. Pruebas pista.			√	√	2
Ejercicios de relajación	√	√	√	√	4
Total	2	3	3	3	11

Descripción:

Prueba de aptitudes físicas: Es un conjunto de ejercicios que tiene por objeto medir las capacidades físicas del individuo para obtener información sobre su nivel de acondicionamiento físico.

Rutina de flexibilidad: Son una serie de estiramientos musculares que realizan antes de un entrenamiento o práctica y preparan a los músculos y articulaciones evitando lesiones o desgarres.

Ejercicios principales: Son una serie de movimientos corporales que se realizan para desarrollar y mantener las habilidades básicas motoras.

Ejercicios de relajación: Son una serie de movimientos corporales que se realizan para evitar que los músculos se enfrién rápidamente, ayudando a disminuir efectos tales como dolores musculares y calambres.

Trabajos de investigación

Los trabajos de investigación consiste en desarrollar los temas relacionados con los conceptos básicos de este Módulo, para lo cual se sugiere los siguientes:

TEMAS

* La educación física en:

Grecia
Roma
Edad Media
Epoca Moderna
México Prehispánico

El trabajo de Investigación presentará las siguientes características:

A) Presentación

- 1) En hojas tamaño carta
- 2) Escrito a máquina o en computadora *
- 3) 16 cuartillas (**) a doble espacio como máximo y no menos de 8
- 4) En legajo o engargolado

B) Estructura

- 5) Portada (1 página)
- 6) Índice (1 página)
- 7) Introducción (1 página)
- 8) Tema * (3 páginas mínimo)
- 9) Conclusión (1 página)
- 10) Bibliografía (1 página)

(*) Estas características son indispensables.

(**) Cuartilla equivale a una página

Nota 1: El maestro indicará a los alumnos la forma, individual o en grupo (máximo 3 alumnos), para elaborar los trabajos de Investigación.

Nota 2: Se sugiere a los alumnos utilizar los servicios de la biblioteca de la **Facultad de Organización Deportiva**, donde podrán consultar una mayor variedad de libros, además de los libros recomendados en la Bibliografía de este texto.

Evaluación

Para la evaluación final del Curso, se tomarán en cuenta las Actividades de Aula, Actividades de Campo y Ficha de Control.

Las actividades de aula son 21. El alumno debe realizar un mínimo de 15 actividades, que corresponden a 70 puntos.

Las Actividades de Campo son 11. El alumno debe realizar un mínimo de 8 actividades, que corresponden a 70 puntos.

El trabajo de investigación tiene 15 características. Ya que la característica 8 que corresponde al tema, tendrá un valor de 6 características. El alumno debe realizar un mínimo de 11 características que corresponde a 70 puntos las que estén marcadas con asterisco son indispensables y por lo tanto deben aparecer.

* Tema

* Escrito a máquina o computadora.

* Este trabajo es indispensable para promediar las actividades de Aula.

CALIFICACIÓN:

Actividad de Aula	= 34%
Actividad de Campo	= 33%
Prueba de Aptitudes	= 33%

Acreditación:

La calificación de 0% a 69% se considera como **NO ACREDITADA**

La calificación de 70% a 100% se considera como **ACREDITADA**

Nota: La asistencia del alumno está implícita en las actividades de aula y actividades de campo.

Norma para la aplicación de la prueba de Aptitud Física:

- 1) Debe ser causa de motivación, pues el alumno al conocer la medida de sus habilidades, tiende a mejorarlas.
- 2) Es conveniente elaborar instrumentos objetivos para obtener valoraciones justas.
- 3) Es importante orientarlo de una manera continua, considerando los progresos y la detección de las deficiencias que se observen.
- 4) Debe basarse sobre un trabajo continuo y sistemático.

Beneficios

- a) Nos permiten conocer el estado actual de las habilidades de los alumnos.
- b) Podemos comprobar también el desarrollo de sus cualidades como lo son: velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, destreza, equilibrio y agilidad.

Nota 1: El maestro indicará a los alumnos el tiempo máximo (máximo 3 minutos) para realizar los trabajos de evaluación.

Nota 2: Se sugiere a los alumnos utilizar los servicios de la biblioteca de la Facultad de Educación para obtener información sobre los trabajos de evaluación.

Ficha de Aptitudes Físicas

Protocolo para la aplicación de pruebas, ver Apéndice en "Actividades de Campo"

Módulo: _____ Grupo: _____ Turno: _____
 Nombre del maestro: _____ Fecha: _____

Datos generales del alumno:

Nombre: _____ Sexo: _____ (1) Edad: _____
 (2) Peso: _____ (3) Estatura: _____

4) Dominadas o lagartijas
 30 segundos No. de dominadas realizadas: _____
 No. de lagartijas realizadas: _____

Prueba para medir: FLEXIBILIDAD

5) Flexión del Tronco
 Distancia 1º _____ 2º _____ 3º _____ (intento)

Mejor marca: _____

Prueba para medir: RESISTENCIA

6) Carrera de 12 minutos
 Distancia recorrida: _____

Prueba para medir: AGILIDAD

7) Slalom Tiempo realizado: _____

8) Viga de equilibrio Tiempo realizado: _____

Descripción de la aplicación de las pruebas de Aptitud Física

Las pruebas de Aptitud Física son instrumentos que nos permiten medir el grado físico de fortaleza o debilidad. Los datos que se obtengan servirán para desarrollar un Programa de Acondicionamiento Físico, para mantener o mejorar la condición actual, el enfoque para tal mejoría será el de una competencia contra sí mismos.

A continuación se describe cada una de las pruebas:

4) Dominadas

Método:

Colgado de la Barra fija (las manos a la anchura de los hombros), el alumno flexiona los brazos e iza el cuerpo hasta que la barbilla toque la barra. A continuación desciende el cuerpo hasta la posición inicial y repite esta secuencia el mayor número de veces posible en 30 segundos.

(Una flexión + una extensión = una tracción)

Material y equipo:

- Barra fija
- Cronómetro

*Calentamiento previo.

En caso de no tener el material y equipo para dominadas, se realizarán lagartijas.



4) Lagartijas (hombres)

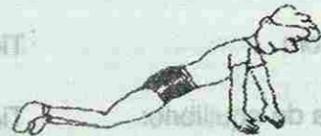
Método: Acostado boca abajo, con apoyo de la palma de las manos y la punta de los pies, las manos apoyadas a la anchura de los hombros, tronco y piernas extendidas tronco, cadera y tobillos forman una línea recta. En esta posición el alumno realiza el mayor número de flexiones y extensiones de los brazos en 30 segundos.

En cada uno de los movimientos, la barbilla del alumno (A) toca el suelo; para controlar la extensión se sugiere tender una cuerda a la altura de la nuca cuando los brazos están extendidos.



4) Lagartijas (mujeres)

Método: Acostada boca abajo, con apoyo de las palmas de las manos y las rodillas, manos apoyadas a la anchura de los hombros, espalda y piernas extendidas, tronco, caderas y rodillas forman una línea recta en esta posición; la alumna realiza el mayor número de flexiones y extensiones de los brazos en 30 segundos.



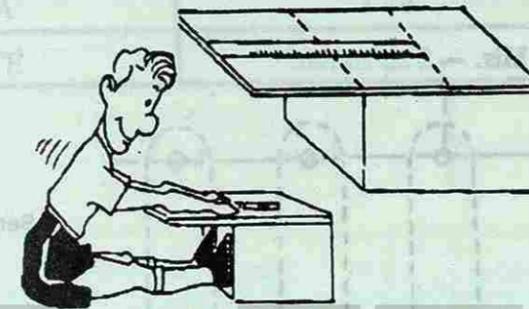
NOTA: Previo calentamiento, no está permitido doblar la cintura, ni flexionar el tronco.

Pruebas de flexibilidad:

5) Flexión del tronco:

Método:

Descalzo, el alumno se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados con la planta contra el aparato (*). Los pies separados a lo ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición se flexiona el tronco tanto como pueda, buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantiene la posición hasta que se lea la distancia alcanzada. Se repite el ejercicio 3 veces. No se deben flexionar las rodillas.



Material y equipo:

- Caja de madera (como la que muestra el dibujo).

Si no se cuenta con la caja, se puede utilizar una regla sobre el piso.



Material y equipo:

- Una regla o cinta métrica.

Prueba de resistencia

6) Carrera de 12 minutos

Método:

El alumno ha de recorrer la mayor distancia posible en el curso de 12 minutos. Se registra la distancia recorrida.

Material y equipo:

- Cronómetro

Pruebas de agilidad

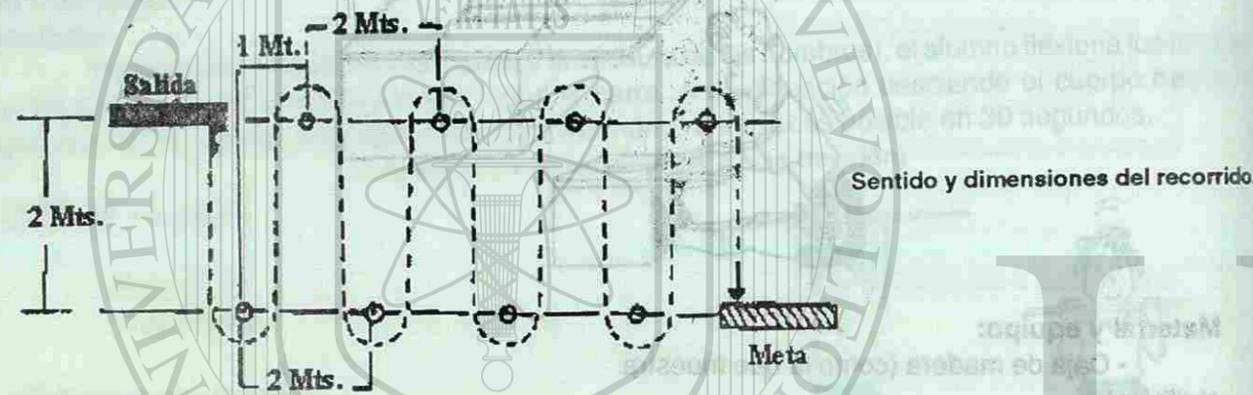
7) Slalom

Método:

Se realizará un recorrido en zig-zag rodeando ocho postes o conos colocados a intervalos regulares y alternándose en sentidos recíprocos al rodear cada uno de ellos en el menor tiempo posible, se indicarán los lugares de inicio y término del recorrido. Determinar con un cronómetro el tiempo total de la ejecución.

Material y equipo:

- Postes o conos
- Cronómetro



8) Viga de Equilibrio

Método:

Se coloca de pie sobre un extremo de una viga de equilibrio o bien en un barrote o implemento adaptado que tenga la superficie necesaria para mantenerse en posición de pie. A una señal, el alumno recorrerá la distancia de la viga en el menor tiempo posible, el cual será cronometrado.

Material y equipo:

- Vigas de equilibrio o implementos adaptados.
- Cronómetro.



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

TABLA COMPARATIVA DOMINADAS

CATEGORÍA	HOMBRES	MUJERES
EXCELENTE	Más de 11	Más de 5
BUENA	9 - 10	Más de 4
REGULAR	7 - 8	Más de 3
MALA	5 - 6	Más de 2
MUY MALA	3 - 4	Más de 1
DEFICIENTE	Menos de 2	0

TABLA COMPARATIVA

LAGARTIJAS

CATEGORÍA	HOMBRES	MUJERES
EXCELENTE	24 ó más	12 ó más
BUENA	19 - 23	9 - 11
REGULAR	14 - 18	6 - 8
MALA	9 - 13	3 - 5
MUY MALA	8 ó menos	2 ó menos

**TABLA COMPARATIVA
FLEXIÓN TRONCO**

CATEGORÍA	HOMBRES	MUJERES
EXCELENTE	Más de 18 cm.	Más de 22 cm
BUENA	13 a 17 cm	16 - 21 cm
REGULAR	6 a 12 cm	9 - 15 cm
MALA	- 1 a 5 cm	3 - 8 cm
MUY MALA	- 8 a 2 cm	- 4 a 2 cm
DEFICIENTE	- 9 cm ó más	- 5 ó más

**TABLA COMPARATIVA
RESISTENCIA**

CATEGORÍA	HOMBRES	MUJERES
EXCELENTE	Más de 2816 m	Más de 2654 m
BUENA	2513 - 2813 m	2372 - 2653 m
REGULAR	2212 - 2512 m	2091 - 2371 m
MALA	1911 - 2211 m	1810 - 2090 m
MUY MALA	1610 - 1910 m	1529 - 1809 m
DEFICIENTE	Menos de 1609 m	Menos de 1528 m

**TABLA COMPARATIVA
AGILIDAD**

CATEGORÍA	HOMBRES	MUJERES
EXCELENTE	Menos de 11 seg.	Menos de 14 seg.
BUENA	12 seg.	15 seg.
REGULAR	13 - 14 seg.	16 seg.
MALA	15 - 16 seg.	17 - 18 seg.
MUY MALA	17 - 18 seg.	19 - 10 seg.
DEFICIENTE	Más de 19 seg.	Más de 21 seg.

Ficha de Control No. 1
Prueba de Aptitudes Físicas

Nombre del alumno	Módulo I
1 * Edad	
2 * Peso	
3 * Estatura	
4 * Dominadas(H y M)	
5 * Flexión del tronco	
6 * Carrera	
7 * Agilidad (Slalom)	
8 * Viga de equilibrio	
Firma del maestro	

Bibliografía

* Bravo Barajas, César Dr.
Evaluación del Rendimiento Físico / Laboratorio
Ed. Didáctica Moderna, S.A. de C.V.
México, 1984

* Bucher, Charles A.
Tratado de Educación Física y Deportes
Editorial C.E.S.A. 12 a. Edición
México 1987

* Carabat, Luis, Dr.
Historia de los Deportes, Vol. I
Ed. Barcelona,
España, 1966

Coronado, Jesús Olivier
* **Iniciación al Atletismo**
Editorial Alhambra
España, 1986

* Getchell, Bud
Condición Física
Ed. Limusa, 12 a. Edición.
México, 1990

* Grosse Manfred, Stanschka Stephan
Test de la Condición Física
Ed. Roca
México 1989

* Pila Teleña, Augusto
Preparación Física, Tomos I, II y III
Ed. Olimpia, S.A.
Costa Rica, 1988

* Zeigler, Earl F.
Historia de la Educación Física y Deportes
Stiples Publishing Company
Estados Unidos, 1989

* **Arquitectura deportiva**
Plazola
Editorial
Dallas, Texas, s.f.

MUJERES

Más de 22 cm

16 - 21 cm

9 - 15 cm

3 - 8 cm

4 x 2 cm

3 días

MUJERES

Más de 2652 m

2372 - 2653 m

2091 - 2371 m

1810 - 2090 m

1529 - 1809 m

Menos de 1228 m

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Guía práctica de nutrición

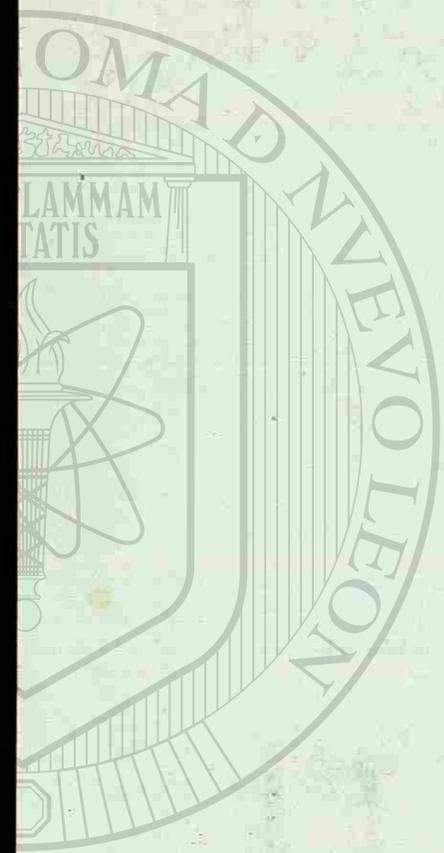
Ministerio de Sanidad y Consumo,
Dirección General de Salud Alimentaria.

Gran Enciclopedia de los Deportes

Editorial Cultural, S.A. Tomo I

Psicología de la Educación Motriz

Ed. Trillas.



U A N

SIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO

ECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTE