

REFORMA ACADÉMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
Secretaría Académica

M1

Texto

EDUCACION FÍSICA, TERCERA EDICIÓN 1997

ef

Educación Física

7361
530
997
1
.2

7361

530

997

1

.2



1020124197

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

H. Consejo Universitario

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

Los aspectos importantes de la vida son saber dónde estamos y saber
 en qué dirección. **Comité Técnico de Educación Física**

El primer conocimiento nos **UANL** la realidad. El segundo conocimiento
 moldea nuestro carácter y determina nuestro destino.

1997



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

MÓDULO I
Tercera edición 1997
H. Consejo Universitario

Elaboración:
Lic. Marcos Cantú Silva
Lic. Eduardo Marín Garza
Lic. Raúl Ángel Pedueño Garza
Lic. Rosa María Ríos Escobedo
Lic. Orlando César Vázquez Ríos

Ilustraciones:
Prof. Ricardo Palmieri Muñoz

Autor:
Dr. Sergio Carlos Rodríguez Frias



Comité Técnico de Educación Física

UNIL
1997

INDICE

6	Presentación para el maestro
7	Presentación para el alumno
8	Introducción
9	Objetivo general
11	Metas
12	Organizador del Curso
13	Guía Maestro-Alumno
Capítulo I	
22	Historia de la Educación física
21	Examen de diagnóstico
22	Equipos
23	Historia
25	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	
48	Flexibilidad
50	Definición de flexibilidad
56	Pruebas de flexibilidad
57	Calentamiento
61	Actividades del Capítulo
Capítulo IV	
68	Introducción al Atletismo
69	Equipos
70	Historia
71	Clasificación
72	Pruebas de pista
73	Actividades del Capítulo
74	Reglas de flexibilidad
75	Ejercicios de relajación

Los 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.

ÍNDICE

	página
Presentación para el maestro	6
Presentación para el alumno	7
Introducción	8
Objetivo general	9
Metas	11
Organizador del Curso	12
Guía Maestro-Alumno	13
Capítulo I	
Historia de la Educación física	22
Examen de diagnóstico	21
Esquema	22
Historia	23
Relación con otras materias	25
Actividades del Capítulo	28
Capítulo II	
Introducción a las capacidades físicas	32
Capacidades condicionales	33
Capacidades coordinativas	34
Actividades del Capítulo	35
Capítulo III	
Flexibilidad	48
Definición de flexibilidad	48
Pruebas de flexibilidad	50
Calentamiento	56
Actividades del Capítulo	57
Capítulo IV	
Introducción al Atletismo	61
Esquema	68
Historia	69
Clasificación	70
Pruebas de pista	71
Actividades del Capítulo	72
Rutina de flexibilidad	73
Ejercicios de relajación	74
	75
Apéndice	
Reglamento de la escuela	76
Lineamientos de la clase	77
Estrategia TRIPAS	78
Esquema conceptual	83
Cuadro sinóptico	83

Actividades de aula	8
Actividades de campo	9
Trabajo de investigación	10
Evaluación	11
Normas para la aplicación de la prueba de Aptitud Física	12
Ficha de Control	13

Bibliografía

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

El curso de Educación Física es una asignatura que forma parte del currículo de la preparatoria y tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del estudiante, tanto a nivel físico como a nivel psicológico y social. Este curso se fundamenta en los principios de la fisiología, la anatomía y la biomecánica, así como en los conocimientos de la pedagogía y la psicología del deporte.

El curso de Educación Física es una asignatura que forma parte del currículo de la preparatoria y tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del estudiante, tanto a nivel físico como a nivel psicológico y social. Este curso se fundamenta en los principios de la fisiología, la anatomía y la biomecánica, así como en los conocimientos de la pedagogía y la psicología del deporte.

El curso de Educación Física es una asignatura que forma parte del currículo de la preparatoria y tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del estudiante, tanto a nivel físico como a nivel psicológico y social. Este curso se fundamenta en los principios de la fisiología, la anatomía y la biomecánica, así como en los conocimientos de la pedagogía y la psicología del deporte.

El curso de Educación Física es una asignatura que forma parte del currículo de la preparatoria y tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del estudiante, tanto a nivel físico como a nivel psicológico y social. Este curso se fundamenta en los principios de la fisiología, la anatomía y la biomecánica, así como en los conocimientos de la pedagogía y la psicología del deporte.

El curso de Educación Física es una asignatura que forma parte del currículo de la preparatoria y tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del estudiante, tanto a nivel físico como a nivel psicológico y social. Este curso se fundamenta en los principios de la fisiología, la anatomía y la biomecánica, así como en los conocimientos de la pedagogía y la psicología del deporte.

El curso de Educación Física es una asignatura que forma parte del currículo de la preparatoria y tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del estudiante, tanto a nivel físico como a nivel psicológico y social. Este curso se fundamenta en los principios de la fisiología, la anatomía y la biomecánica, así como en los conocimientos de la pedagogía y la psicología del deporte.

Comité Técnico de Educación Física
Alientamiento
Comité Técnico de Educación Física

Presentación para el maestro

Presentación para el maestro	6
Presentación para el alumno	7
Introducción	8
Objetivo general	9
Metas	10
Organización del Curso	11
Guía Maestro-Alumno	13

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