

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.

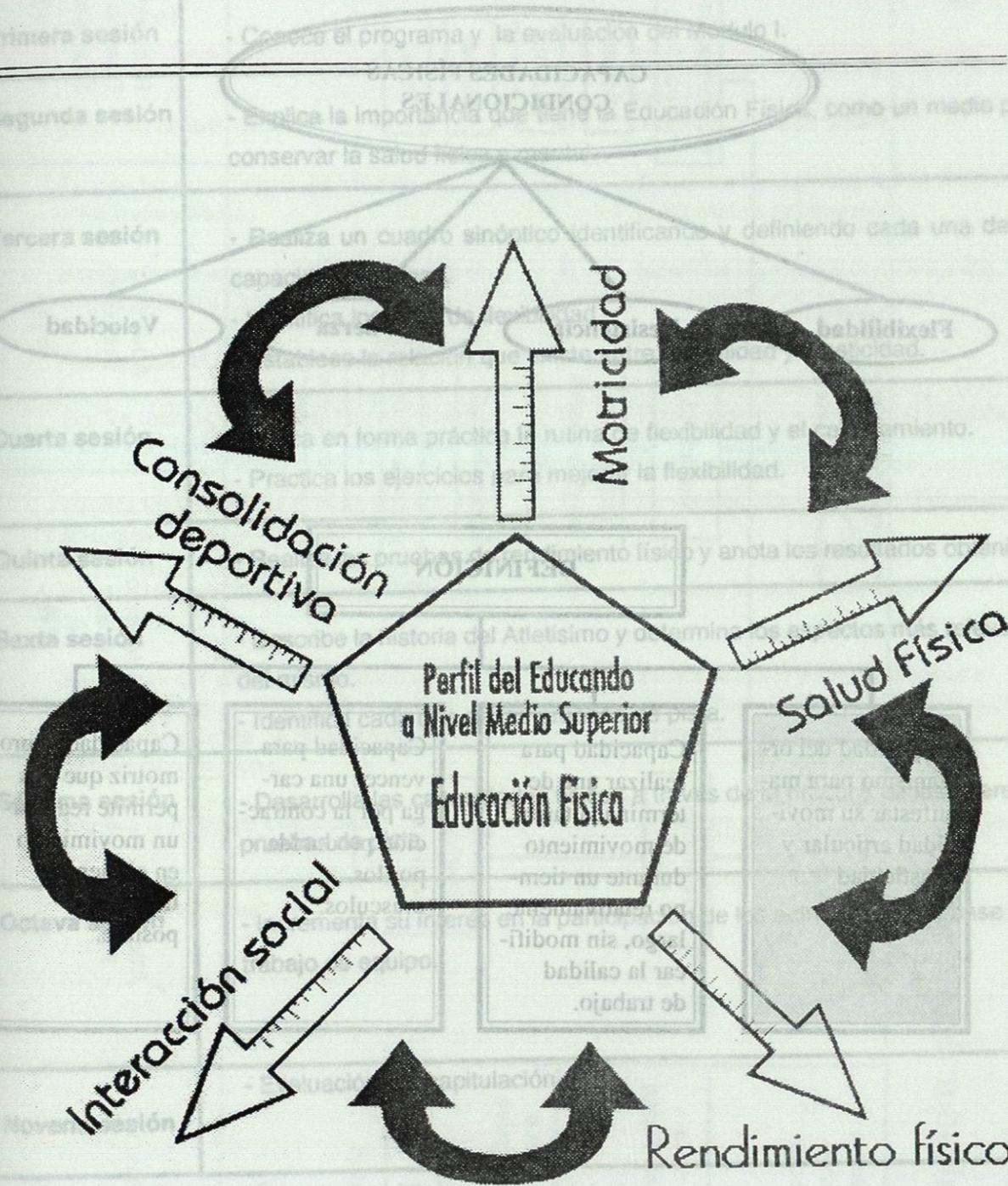
Asimismo se le aplicará una Prueba de Aptitudes Físicas cuyos resultados serán registrados para, medir el nivel de aptitud en que se encuentran los alumnos. En las sesiones Segunda, Tercera y Sexta se presentan la parte teórica del curso en las cuales se les pedirá a los

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.

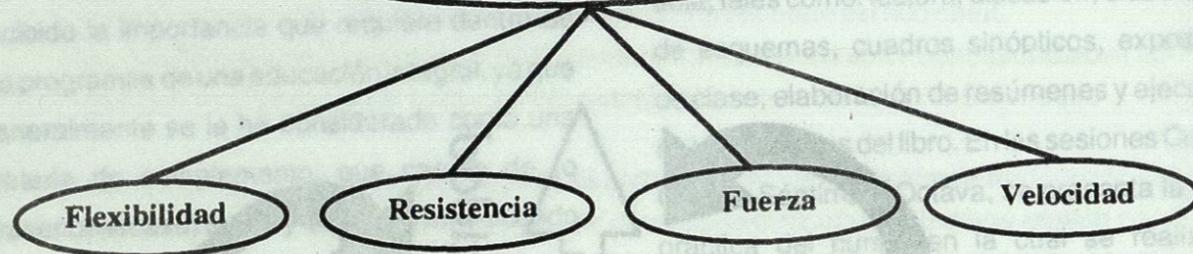


Responde al oír su nombre.

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.

**CAPACIDADES FÍSICAS
CONDICIONALES**



DEFINICIÓN

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

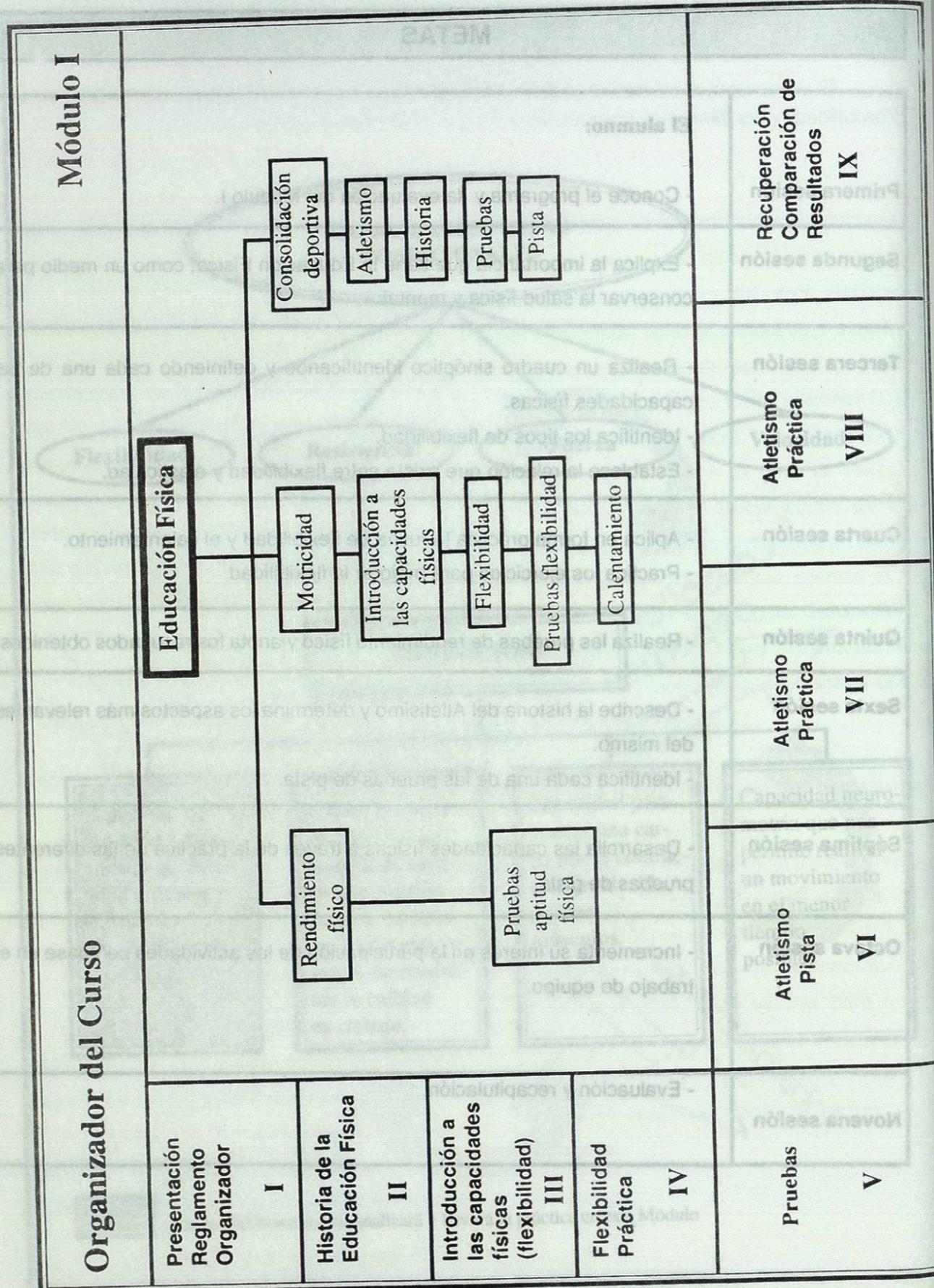
Capacidad para realizar una determinada tarea de movimiento durante un tiempo relativamente largo, sin modificar la calidad de trabajo.

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



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.