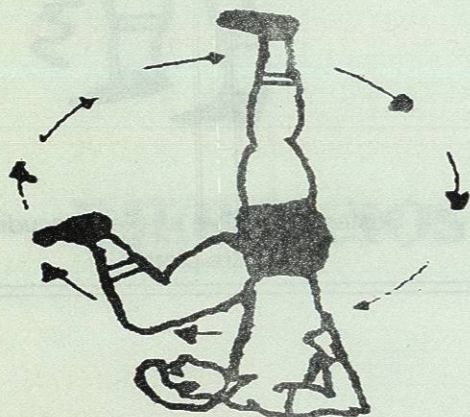


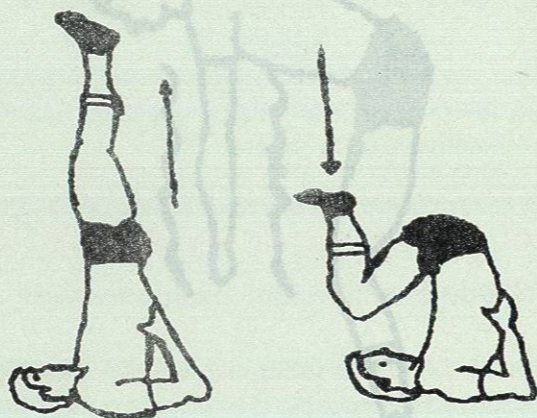
Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con las manos.



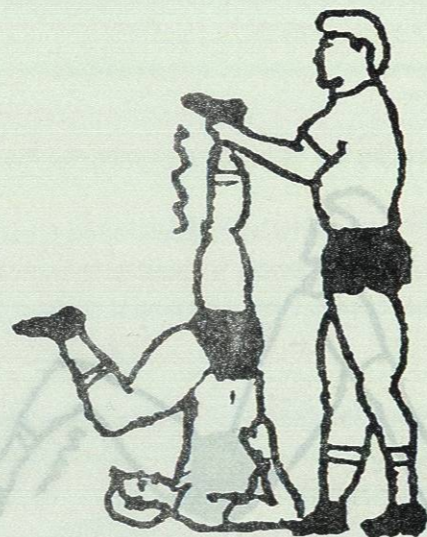
En la posición de vela: bicicleta suave.



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.

En posición de vela: vibraciones

En posición de vela, se sacude primero el pie y después, la otra.

TRIPaS Pasos de la Estrategia

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

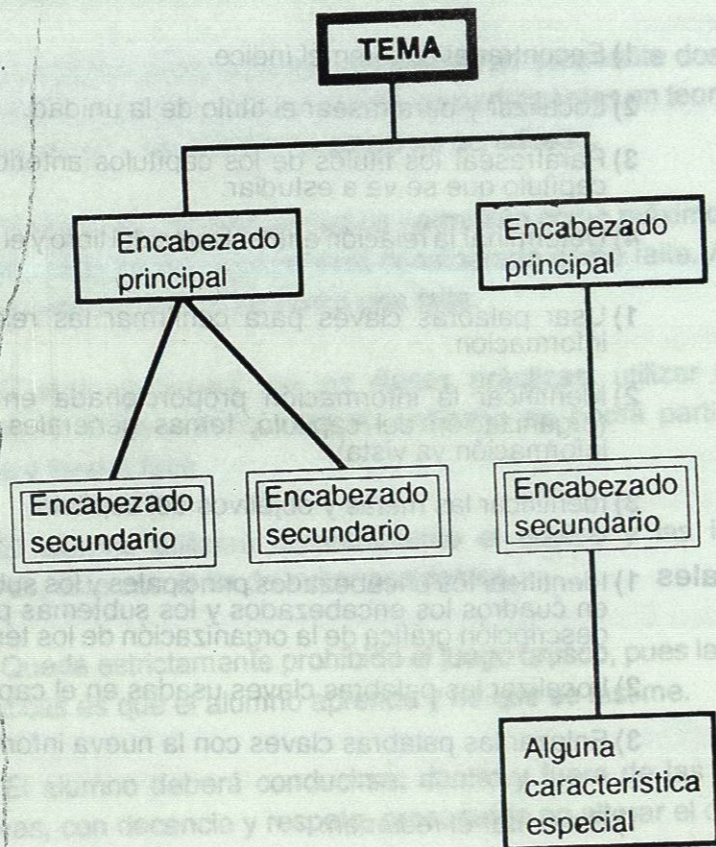
- | | |
|---------------------------|--|
| Título | 1) Encontrar el título.
2) Parafrasear el título. |
| Ejemplo: T | |
| Relaciones | 1) Encontrar el título en el índice.
2) Localizar y parafrasear el título de la unidad.
3) Parafrasear los títulos de los capítulos anterior y posterior del capítulo que se va a estudiar.
4) Determinar la relación entre el tema del libro y el tema del capítulo. |
| R | |
| Introducción | 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. |
| I | |
| Partes principales | 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. |
| Pa | |
| Sumario | 1) Encontrar el resumen.
2) Localizar el cuestionario del capítulo (para utilizarlo en el resumen o repaso del capítulo).
3) Parafrasear el resumen. |
| S | |

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:

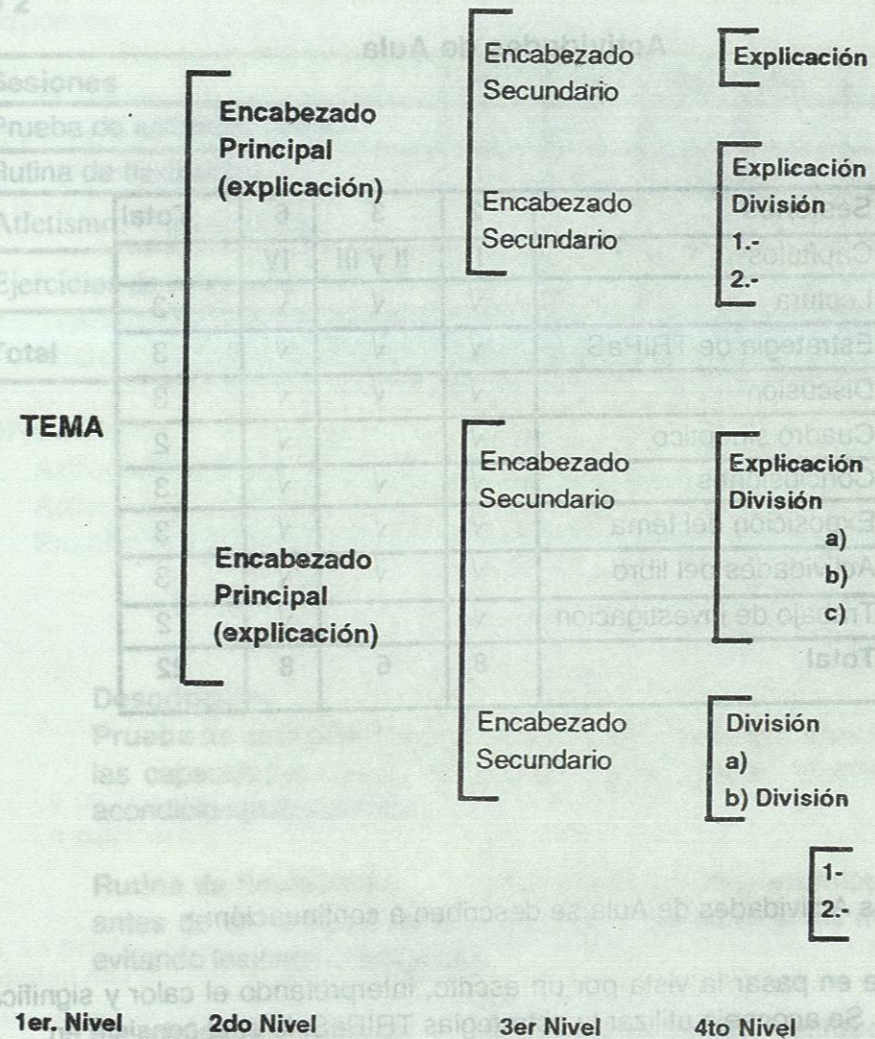


- 1er nivel
- 2do nivel
- 3er nivel
- 4o nivel

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 marcaran 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

CALIFICACIÓN:

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

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.