

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:				Total

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 corresponden 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 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 Educación, donde podrán consultar una mayor variedad de textos.

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.

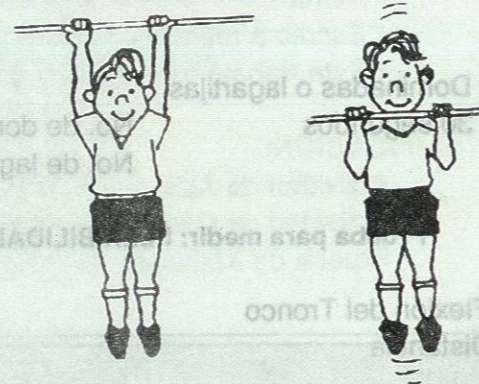
(Una flexión + una extensión = una tracción)

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)

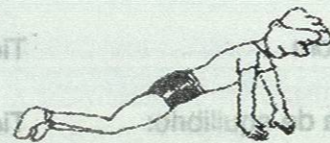
Método: Acostado boca abajo, con apoyo de la palma de las manos y la punta de los pies, las manos apoyadas a la anchura de los hombros, tronco y piernas extendidas tronco, cadera y tobillos forman una línea recta. En esta posición el alumno realiza el mayor número de flexiones y extensiones de los brazos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



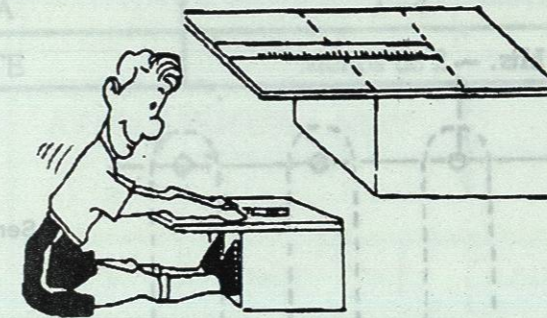
NOTA: Previo calentamiento, no está permitido doblar la cintura, ni flexionar el tronco.

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

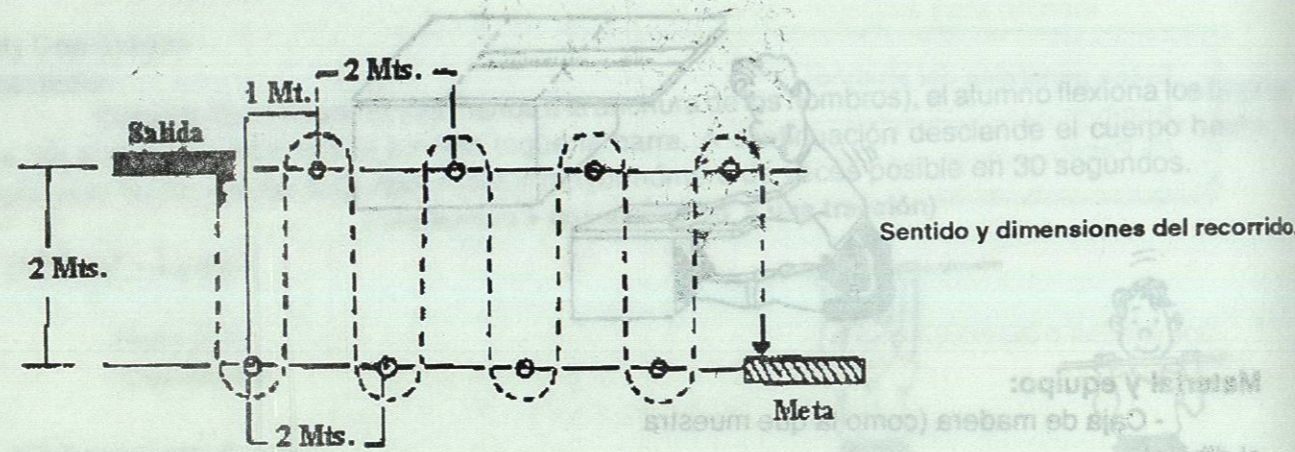
7) Slalom

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.



NOTA: Previo calentamiento, no está permitido doblar la cintura al realizar el recorrido.

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