

REFORMA ACADÉMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
Secretaría Académica

M2

Texto

EDUCACION FÍSICA, TERCERA EDICIÓN 1997

ef

Educación Física

7361
530
997
2

GV361

U530

1997

v. 2



1020124198

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

135V
033V
1991
S.V

EDUCACIÓN FÍSICA

El presente libro fue elaborado por el Comité Técnico de Educación Física para los alumnos de las Preparatorias de la Universidad Autónoma de Nuevo León, de acuerdo al programa de estudios académica aprobado por el

MÓDULO II
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 y
Brenda Karina González Montalvo

Comité Técnico de Educación Física

UANL



GV361
V530
1997
v.2

EDUCACIÓN FÍSICA

MÓDULO II
Tercera Edición 1997

Elaboración:
Lic. Marcos Garza Silva
Lic. Eduardo Martín Garza García
Lic. Raúl Ángel Pedraza Garza
Lic. Rosa María Ríos Escobedo
Lic. Orlando César Vázquez Ríos

Ilustraciones:
Prof. Ricardo Fajmón Muñoz y
Banda Karine González Montalvo



FONDO
UNIVERSITARIO

Tu triunfo, tu éxito, sólo tú los realizarás con tu mente y tu esfuerzo.

Nadie te regalará el éxito.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

INTRODUCCIÓN

La Educación Física, como parte de la educación superior, contribuye al desarrollo armónico del alumno desde el momento en que proporciona actividades físicas y deportivas que mejoran sus capacidades físicas y psicológicas. Este libro tiene como finalidad servir de guía a los alumnos de las preparatorias de la Universidad Autónoma de Nuevo León, de acuerdo al programa de Reforma Académica aprobado por el Consejo Universitario.

El presente libro fue elaborado por el Comité Técnico de Educación Física para los alumnos de las Preparatorias de la Universidad Autónoma de Nuevo León, de acuerdo al programa de Reforma Académica aprobado por el

H. Consejo Universitario

1997

Índice

	página
Introducción	5
Esquema de capacidades básicas motoras	6
Objetivo general del Módulo	7
Metas	8
Organizador del curso	9
Guía Maestro-Alumno	10
CAPÍTULO I: Resistencia	19
Introducción. Definición y Clasificación	20
Beneficios orgánicos	21
Métodos para desarrollar la resistencia	22
Técnica de la carrera.....	24
Actividades del capítulo	29
CAPITULO II: Introducción a la salud	32
Introducción.....	33
Factores que determinan la salud.....	34
Esquema	35
La salud y los buenos hábitos	36
Actividades del capítulo	38
CAPITULO III: Atletismo	38
Historia.....	39
Clasificación	39
Pruebas de campo.....	40
Salto.....	41
Lanzamientos	43
Pruebas combinadas	49
Actividades del capítulo	51
Rutina de flexibilidad	52
Ejercicios de relajación	56
APÉNDICE	59
Actividades de Aula	60
Actividades de Campo	61
Trabajos de investigación	62
Evaluación	63
Normas para la aplicación de la Prueba de Aptitud Física	64
Ficha de Prueba de Aptitud Física	65
Descripción de la aplicación de la Prueba de Aptitud Física.....	66
Ficha de Control	70
BIBLIOGRAFÍA	71

OBJETIVO GENERAL

El alumno mejorará las capacidades físicas de resistencia, así como las diferentes pruebas de campo que existan en atletismo, generando una actitud de compromiso en la práctica de alguna actividad física.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física, como parte de la educación del nivel medio superior, contribuye al desarrollo armónico del alumno desde el momento en que le proporciona actividades cognoscitivas, afectivas y motrices, permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos como aspectos importantes para su formación.

Por lo tanto, y tomando como base la Reforma Académica para la modernización del nivel medio superior, se realiza la reformulación de contenidos en el área de Educación Física.

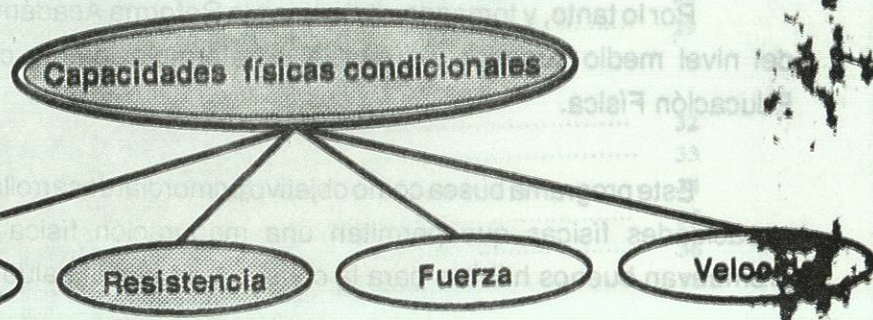
Este programa busca como objetivo primordial desarrollar en todos los estudiantes, capacidades físicas que permitan una maduración física y mental equilibrada y promuevan buenos hábitos para la conservación de la salud.

En lo que corresponde al Módulo II se estudia la capacidad física de resistencia, con la finalidad de que el alumno conozca las pruebas y los ejercicios para desarrollar dicha capacidad.

Se presentarán las actividades a desarrollar mediante la Guía Maestro-Alumno, que servirá de apoyo tanto al maestro como al alumno para cada una de las sesiones.

Se cumplen una serie de actividades de aula en las cuales el alumno tendrá la oportunidad de desarrollar actitudes, hábitos y conductas, manejando los aspectos psicológico y social de la etapa de la adolescencia.

Este programa incluye los contenidos mínimos necesarios que coadyuvan al correcto funcionamiento orgánico del educando. Deberá ser enriquecido por el profesor con la experiencia acumulada a lo largo de su práctica docente, lo cual le permitirá desarrollar situación de observación, análisis y generalización que llevan al replanteamiento de las actividades que favorecen a la superación del alumno y por ende, al maestro.



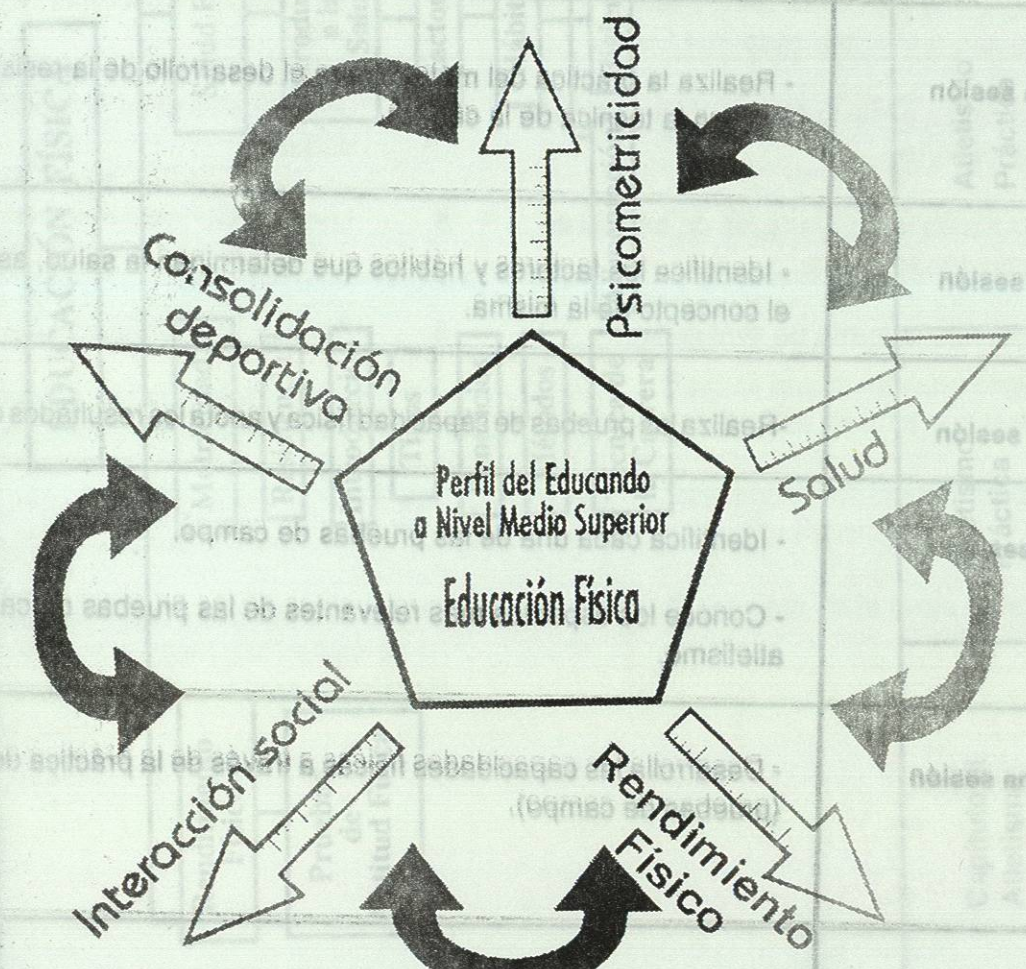
Definición

- 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 del 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 motora básica que se analizará en este Módulo.

OBJETIVO GENERAL

El alumno conocerá las capacidades físicas de resistencia, así como las diferentes pruebas de campo que existen en atletismo, generando una actitud de compromiso en la práctica de alguna actividad física.

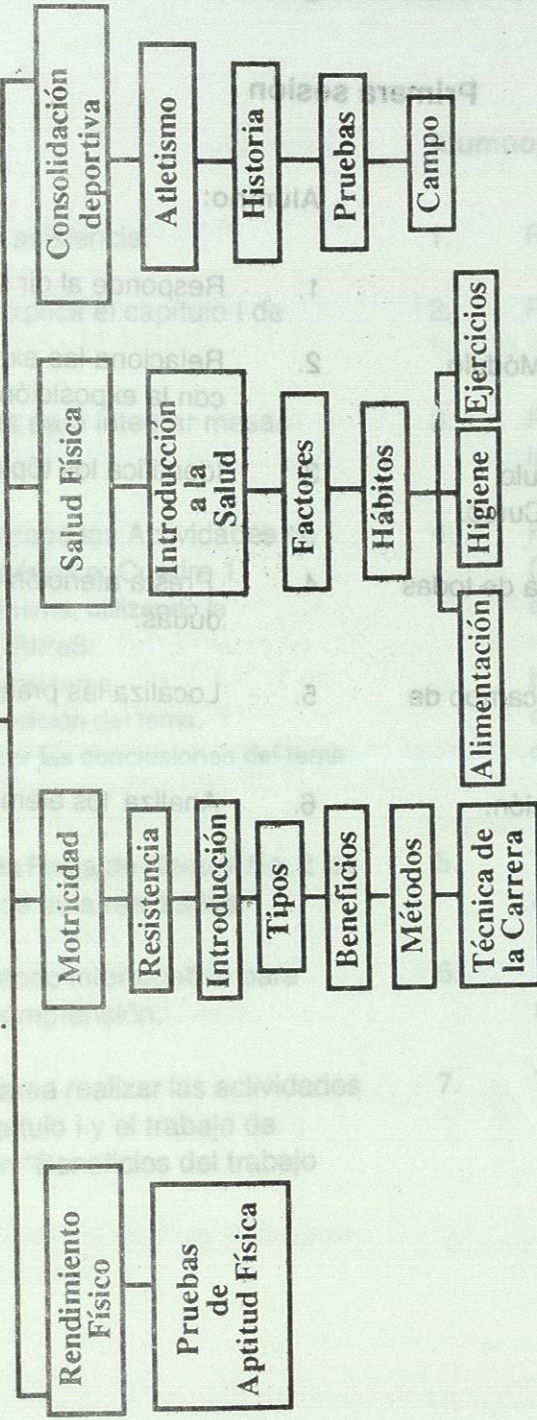


M E T A S

Primera sesión	El alumno: - Conoce el Programa y la forma de evaluación del Módulo II.
Segunda sesión	-Indica los métodos para desarrollar resistencia . - Conoce el procedimiento de ejecución de la técnica de la carrera.
Tercera sesión	- Realiza la práctica del método para el desarrollo de la resistencia y aplica la técnica de la carrera.
Cuarta sesión	- Identifica los factores y hábitos que determinan la salud, así como el concepto de la misma.
Quinta sesión	-Realiza las pruebas de capacidad física y anota los resultados obtenidos.
Sexta sesión	- Identifica cada una de las pruebas de campo. - Conoce los aspectos más relevantes de las pruebas de campo en el atletismo.
Séptima sesión	- Desarrolla las capacidades físicas a través de la práctica de atletismo (pruebas de campo).
Octava sesión	- Estimula las capacidades físicas a través de la práctica del atletismo (pruebas de campo).
Novena sesión	- Evaluación y recuperación.

Módulo II

EDUCACIÓN FÍSICA



Organizador del Curso

Presentación Organizador	Capítulo I Resistencia Teoría	Resistencia Práctica	Capítulo II Introducción a la salud Teoría	Pruebas	Evaluación Comparación de Resultados
				Atletismo Práctica	
				Atletismo Práctica	
				Capítulo III Atletismo Teoría	