

Actividades de Aula

Las Actividades de Aula son: lectura (utilizando la estrategia TRIPaS), discusión, conclusiones, exposición de tema, actividades del libro y trabajos de investigación.

A continuación se presenta un cuadro que muestra relación de las Actividades de Aula por sesión.

Cuadro 1

Actividades de Aula

Sesiones	2	4	6	Total
Capítulos	I	II	III	
Lectura	√	√	√	3
Estrategia de TRIPaS	√	√	√	3
Discusión	√	√	√	3
Conclusiones	√	√	√	3
Exposición del tema	√	√	√	3
Actividades del libro	√	√	√	3
Trabajos de investigación	√		√	2
Total	7	6	7	20

Actividades de Campo

Las actividades de Campo son: Pruebas de Aptitud Física, Rutina de Flexibilidad, Pruebas de Campo y Ejercicios de Relajación y Técnica de la Carrera.

A continuación se presenta el Cuadro 2 que muestra una relación de las Actividades de Campo por sesión.

Cuadro 2 **Actividades de Campo**

Sesiones	3a	5a	7a	8va	TOTAL
Pruebas de Aptitud Física		√			1
Rutina de flexibilidad	√	√	√	√	4
Técnica de carrera	√				1
Atletismo. Pruebas de campo			√	√	2
Ejercicios de Relajación		√	√	√	3
Total	2	3	3	3	11

Descripción:

Pruebas de Aptitud Física: Son un conjunto de ejercicios que tiene por objeto medir las capacidades físicas motoras del individuo para obtener información sobre su nivel de acondicionamiento físico.

Técnica de Carrera y Pruebas de Campo: Son una serie de movimientos corporales que se realizan para desarrollar y mantener las capacidades físicas.

Ejercicios de Relajación: Son una serie de movimientos corporales que se realiza para evitar que los músculos se enfríen rápidamente ayudando a disminuir efectos tales como dolores musculares y calambres.

Trabajos de Investigación

Los trabajos de investigación consisten en desarrollar los temas relacionados con los conceptos básicos de este Módulo, se sugieren los siguientes:

TEMA

Resistencia: Beneficios del Trabajo Aeróbico.

Atletismo: Medidas de las áreas de lanzamientos y saltos.

Nombres de los implementos y peso oficial.

Los trabajos de investigación presentarán las siguientes características:

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. Encuadernado en legajo o engargolado

(*) la cuartilla equivale a una hoja tamaño carta.

B) Estructura:

- | | |
|------------------------|-----------|
| 5. Portada | 1 página |
| 6. Índice | 1 Página |
| 7. Introducción | 1 página |
| 8. Desarrollo del tema | 3 páginas |
| 9. Conclusión | 1 página |
| 10 Bibliografía | 1 página |

* Estas características deben presentarse.

Nota 1: El maestro indicará a los estudiantes 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 se tomarán en cuenta las actividades de aula, actividades de campo, trabajos de investigación y ficha de aptitud física.

A) Valoración: La valoración se realiza de la siguiente manera:

* La realización satisfactoria de las 20 Actividades de Aula equivalen a 100 puntos: cada una tiene un valor de 5 puntos. El alumno por lo menos debe realizar 14 actividades que corresponden a 70 puntos.

* La realización satisfactoria de las 11 Actividades de Campo equivalen a 100 puntos; cada una tiene un valor de 9.09 puntos. El estudiante debe realizar por lo menos 8 actividades que corresponden a 72 puntos.

* Los trabajos de investigación tienen 15 características, la No. 8 correspondiente al tema, tendrá un valor de 6 puntos. La presencia de las 15 características equivale a 100 puntos. El trabajo debe presentar por lo menos 11 características que corresponden a 73 puntos.

Las características 2 y 8 deben presentarse.

Los trabajos son requisito indispensable para promediar las Actividades de Aula.

B) Acreditación:

Las calificaciones entre 70 a 100 puntos acreditan la materia.
Las calificaciones entre 0 y 69 puntos no acreditan la materia.

C) Calificación:

Actividades de Aula	34%
Actividades de Campo	33%
Prueba de Aptitudes	33%

Nota: La asistencia del alumno queda implícita en la realización de las actividades de aula y campo.

Normas para la aplicación de las Pruebas 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 utilizar instrumentos objetivos y evitar los subjetivos que a veces inducen al error.
- 3) Es importante que vaya orientado, de una manera continua, sobre los progresos y 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.**

Ficha de Pruebas de Aptitud Física

Protocolo para la aplicación de Pruebas de Aptitud Física. Ver Apéndice en "Actividades de Campo".

Módulo: _____ Grupo: _____ Turno: _____
 Fecha: _____ Nombre del maestro: _____

Datos generales del alumno:

Nombre: _____
 1 Presión arterial: _____ 2 Frecuencia cardíaca: _____ ppm.
 3 Frecuencia respiratoria: _____ r/min.

Prueba para medir: VELOCIDAD

4. Carrera de 50 metros, con salida lanzada 10 metros.

Dist. a recorrer _____ m. Tiempo: _____ intentos: 1º _____ 2º _____ 3er. _____

El mejor tiempo: _____

Prueba para medir: FUERZA

5. A) Salto de longitud con los pies juntos.

Distancia _____

La mejor marca: _____

6. B) Salto de altura, con los pies juntos (salto y alcance)

Distancia _____

La mejor marca: _____

7. C) Abdominales
 30 segundos

Abdominales realizadas _____
 No. _____

8. B) Hiperextensión del Tronco:

La mejor marca: _____

Prueba para medir: EQUILIBRIO

9. A) Equilibrio estático

Tiempo _____

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.

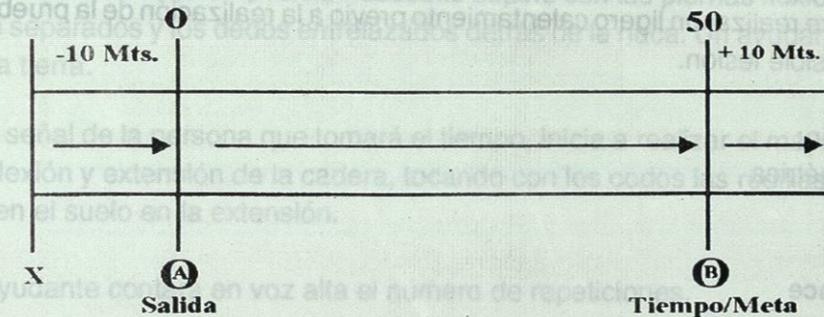
A continuación se describe cada una de las pruebas:

Prueba de velocidad

4) Carrera

Método:

Sobre una superficie plana, sin obstáculos de 70 metros de longitud por 6 metros de ancho, como dimensiones mínimas, se establecen las marcas límites según el esquema que aquí se ofrece:



En el punto (X) arranca el ejecutante sin requerirse una posición determinada para tal efecto en los puntos 0 y 50 se colocan para tomar el tiempo de la prueba. La persona (A) señala con una banderola el instante en que el ejecutante pasa por dicho punto, mismo instante en que se inicia el conteo con el cronómetro, el cual para al momento de cruzar frente a la persona en el punto (B).

De esta manera se cuantifica el tiempo efectivo realizado en 50 metros.

Material y equipo

- Una bandera de salida
- Un cronómetro.

Observación

Dado que esta prueba existe el riesgo de una lesión, se recomienda un corto período de calentamiento previo. Lo mismo ante cualquier sensación anormal por parte del ejecutante, se sugiere suspender inmediatamente la prueba.