

REFORMA ACADÉMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
Secretaría Académica

M3

Texto

EDUCACIÓN FÍSICA, SEGUNDA EDICIÓN 1995

ef

Educación Física

361
30
95a
3

GV30
U530
1993

v. 1



1020124199

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

EDUCACION FISICA

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

MODULO III

Segunda edición

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:

Brenda Karina González Montalvo



FONDO
UNIVERSITARIO

Comité de Educación Física

UANL

1995

0120-23760

GV361
U530
1995a
v.3

EDUCACIÓN FÍSICA

segunda edición

Elaboración:

- Lic. Marcos Cantu Silva
- Lic. Eduardo Martín Garza García
- Lic. Raúl Ángel Pedueño Garza
- Lic. Rosa María Ríos Escobedo
- Lic. Othmar César Vázquez Ríos

Ilustraciones:

Brenda Karina González Montano



FONDO UNIVERSITARIO

Las grandes metas en la vida comienzan por pequeñas acciones que acostumbramos hacer día a día y se encuentran a la mano. No lo olvides.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Introducción 6

Equipos de capacidades físicas básicas 7

Objetivo general del Módulo 8

Metas 9

Guía Maestro-Alumno 10

Organizador 19

CAPÍTULO I: Fuerza

Introducción 20

Principios de entrenamiento 21

Construcción del músculo 22

Efectos del entrenamiento 23

REFLEXIÓN

Cargas de trabajo 24

Ejercicios para desarrollar fuerza 25

Grandes maestros de la pintura, la escultura y de la literatura y de la música que han influenciado a la humanidad a través de sus composiciones y obras de arte.

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

Introducción 26

Objetivo general del Módulo 27

Metas 28

Guía Maestro-Alumno 29

Organizador 30

CAPÍTULO II: Primeros Auxilios

Introducción 31

Objetivo general del Módulo 32

Metas 33

Guía Maestro-Alumno 34

Organizador 35

H. Consejo Universitario

Enero 1995

	<i>página</i>
Reflexión	5
Introducción	6
Esquema de capacidades físicas básicas.....	7
Objetivo general del Módulo	8
Metas	9
Guía Maestro-Alumno	10
Organizador	19
CAPITULO I: Fuerza	20
Introducción	21
Principios de entrenamiento	22
Constitución del Músculo	25
Efectos del entrenamiento	26
Cargas de trabajo	28
Ejercicios para desarrollar fuerza	29
Ejercicios a manos libres	31
Ejercicios con pesas	34
Actividades del capítulo	35
CAPITULO II: Futbol Americano	37
Historia	39
Reglamentación	40
Técnicas ofensivas	45
Estrategias ofensivas	48
Técnicas defensivas y Estrategias defensivas	53
Señales	55
Reglas del juego Tochito	56
Actividades del Capítulo	61
CAPITULO III: Primeros Auxilios	63
Esquema	64
Introducción	65
Atenciones inmediatas	65
Signos vitales	66
Hemorragias	68
Heridas	72
Actividades del capítulo	74
CAPITULO IV: Salud mental	76
Emociones saludables.....	77
Emociones: * Amor	78
* Enojo	79
* Temor	80
* Aflicción	81
* Culpabilidad	82
Mecanismos de defensa	83
Evaluación de defensas	86
Actividades del Capítulo	87
Rutina de Flexibilidad	90
Rutina de Calentamiento	94
Rutina de Relajación	96
Apéndice	98
Bibliografía	103

REFLEXION

Grande es el placer estético que experimentamos al contemplar las obras maestras de la pintura, de la escultura y de la arquitectura, o al leer alguna joya literaria o escuchar alguna de las composiciones que se han hecho famosas con toda justicia. ¿Quién no admira, por ejemplo, el magnífico claroscuro de un cuadro de Rembrandt (el patetismo) y la perfección del "David" de Miguel Angel, la proporcionada belleza de un templo Griego, la genial sencillez del primer movimiento del sonido "Claro de Luna" de Beethoven, la pulida prosa de Juan Valera o la delicadeza de una poesía de Ruben Darío? Su perfección y belleza nos llevan a elogiar a sus autores.

También nos maravillan la complejidad y eficiencia de muchas de las invenciones modernas que nos rodean. Hay sin embargo, una obra maestra que vemos cada día y a la que generalmente poca atención prestamos, aunque es más admirable que cualquier obra de arte o invención humana que pudiésemos contemplar. Si, nos referimos a nuestro cuerpo, cuya complejidad y protección apreciamos tanto más cuanto mejor lo conocemos.

Aún no se ha descubierto más que una parte de los admirables mecanismos que hacen del cuerpo humano una obra maestra del Supremo Hacedor.

El funcionamiento de los órganos de los sentidos y del sistema nervioso, la mancha celosa en que el organismo regula la composición de la sangre y demás líquidos en que se bañan sus brillantes de células, los procesos por los que crecen o se reparan los tejidos de que estamos constituidos, el funcionamiento del corazón, los medios que lo permiten al organismo mantener su temperatura normal, tanto en la Antártida como en un desierto ecuatorial calcinado por el sol, son solamente algunos ejemplos de las admirables previsiones, de la inigualable protección de que estamos constituidos.

Al estudiarnos a nosotros mismos, aprendemos a conocer las maravillosas funciones biológicas y el magnífico funcionamiento de nuestro cuerpo, tanto en la parte somática o física como en la parte mental o psíquica y así millones de personas en todo el mundo han descubierto la satisfacción, el orgullo y el bienestar que acompañan a la vida disciplinada, físicamente, activa y sana. Ojalá que tú te unas a este creciente grupo de personas y que empieces a apreciar la expresión de que "Es mucho más fácil conservar la salud que recuperarla cuando se ha perdido".