

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

6	Introducción
7	Español de capacidades físicas básicas
8	Objetivo general del Módulo
9	Metas
10	Guía Maestro-Alumno
19	Organizador
20	CAPÍTULO I: Fuerza
21	Introducción
22	Principios de entrenamiento
23	Construcción del músculo
24	Efectos del entrenamiento
25	Cargas de trabajo
26	Ejercicios para desarrollar fuerza
27	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
28	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
29	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
30	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
31	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
32	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
33	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
34	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
35	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
36	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
37	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
38	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
39	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
40	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
41	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
42	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
43	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
44	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
45	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
46	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
47	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
48	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
49	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
50	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
51	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
52	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
53	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
54	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
55	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
56	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
57	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
58	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
59	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
60	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
61	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
62	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
63	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
64	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
65	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
66	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
67	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
68	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
69	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
70	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
71	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
72	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
73	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
74	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
75	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
76	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
77	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
78	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
79	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
80	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
81	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
82	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
83	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
84	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
85	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
86	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
87	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
88	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
89	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
90	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
91	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
92	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
93	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
94	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
95	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
96	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
97	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
98	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
99	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
100	Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza

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

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".