

### INTRODUCCION

Siguiendo los lineamientos que marca la Reforma Académica del Nivel Medio Superior de incrementar la calidad de la enseñanza, la Secretaría Académica, en coordinación con el Comité de Educación Física del Nivel Medio Superior, presenta el Programa Modular III; el cual contempla la formación integral del alumno.

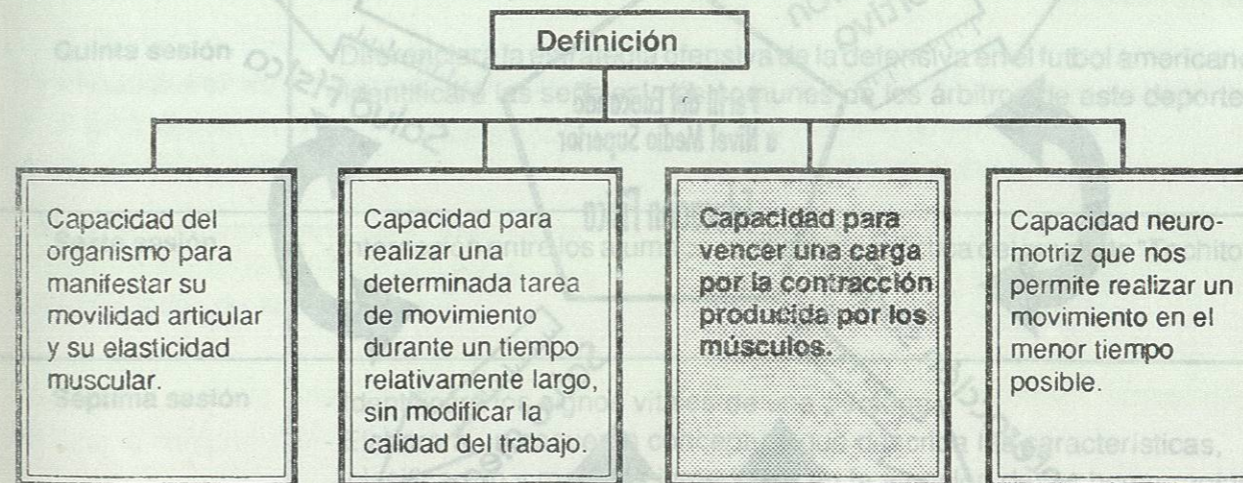
Tomando en cuenta lo anterior, la Educación Física por medio del análisis de los programas modulares vigentes y de los objetivos generales de la educación, propone los siguientes contenidos, considerando las características evolutivas, necesidades e intereses del educando actual, para coadyuvar al objetivo primordial de la Reforma Académica. "Formar y desarrollar seres armónicos y equilibradamente constituidos que puedan desenvolverse y transformar con éxito a su medio social".

Es así como el área de Educación Física elabora sus programas modulares en base a 5 ejes rectores

- \* Motricidad
- \* Salud física
- \* Interacción Social
- \* Salud mental
- \* Consolidación deportiva

Estos cinco ejes se involucran entre sí favoreciendo en el educando el manejo y control del cuerpo, estimulando sus habilidades preceptuales y desarrollando su coordinación neuro-muscular, permitiéndoles la ejecución de tareas motrices con ahorro de energía para lograr la eficiencia necesaria en los trabajos a realizar en su vida diaria.

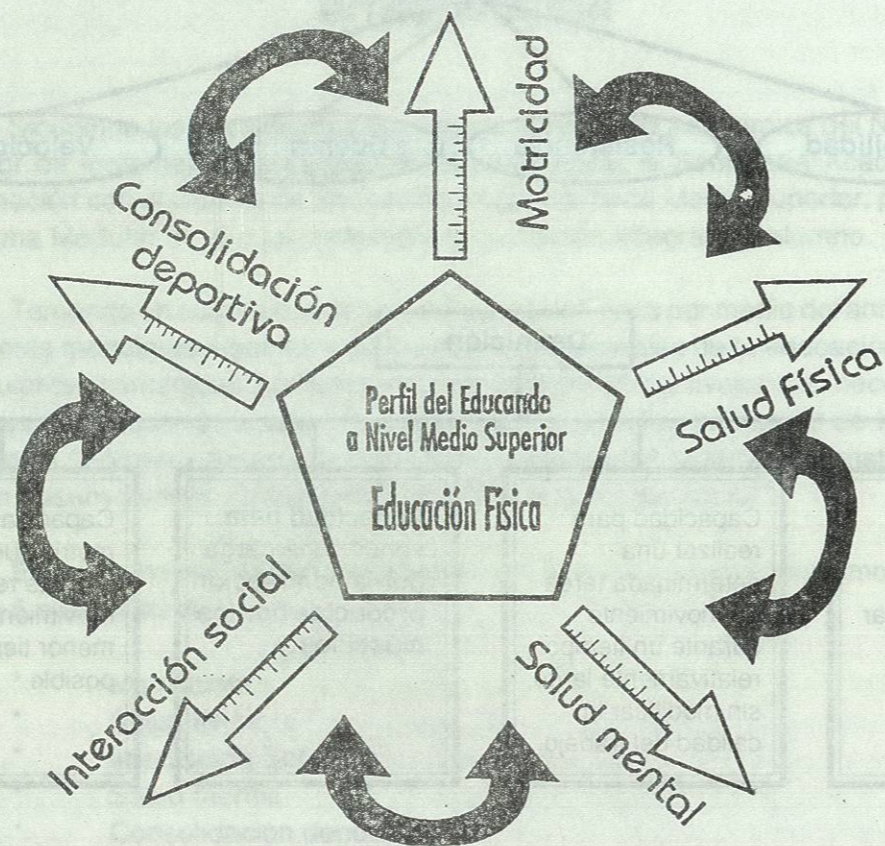
El Módulo III abarca, el equivalente a nueve sesiones de trabajo, buscando que haya secuencia, congruencia y vertebración en sus comentarios.



Capacidad física que se analizará y llevará a la práctica en este Módulo.

**OBJETIVO GENERAL**

Ser capaz de diseñar y ejecutar un programa de fuerza, así como alcanzar una consolidación deportiva de futbol americano, complementando este conocimiento con los principios básicos de los primeros auxilios y las habilidades del manejo de emociones.



**M E T A S**

<b>Primera sesión</b>	El alumno: - Conocerá el programa y la forma de evaluación del Módulo III.
<b>Segunda sesión</b>	- Identificará la fuerza y los diferentes tipos que existen. - Elaborará un cuadro sinóptico donde represente los tipos de fuerza. - Conocerá los principios de entrenamiento de la fuerza.
<b>Tercera sesión</b>	Elaborará un esquema conceptual de los principios del entrenamiento de la fuerza. - Llevará a la práctica los ejercicios de fuerza. - Diseñará un programa de acondicionamiento físico diario, donde incluya flexibilidad y fuerza.
<b>Cuarta sesión</b>	- Conocerá la historia del futbol americano. - Enlistará las once reglas del futbol americano. - Identificará algunos aspectos importantes de la técnica ofensiva y defensiva de este deporte.
<b>Quinta sesión</b>	- Diferenciará la estrategia ofensiva de la defensiva en el futbol americano. - Identificará las señales más comunes de los árbitros de este deporte.
<b>Sexta sesión</b>	- Interacción entre los alumnos mediante la práctica del juego de "Tochito".
<b>Séptima sesión</b>	- Identificará los signos vitales de una persona. - Elaborará un esquema conceptual que describa las características, clasificación y medidas inmediatas en la atención de las hemorragias.
<b>Octava sesión</b>	- Identificará y describirá las cinco emociones que experimenta la mayoría de las personas. - Examinará algunos mecanismos de defensa y los utilizará en algunas situaciones de dificultad.
<b>Novena sesión</b>	- Evaluación y recuperación.

## GUIA MAESTRO - ALUMNO

### Primera Sesión

**Maestro:**

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Expondrá las expectativas del Módulo. (objetivos y metas).
- 3) Explicará la estructura del Módulo mediante el Organizador del Curso.
- 4) Indicará las Actividades de Aula de todas las sesiones.
- 5) Presentará las actividades de campo de todas las sesiones.
- 6) Describirá la forma de evaluación.
- 7) Utilizará el método interrogativo para verificar su comprensión de los 5 puntos anteriores.

**Alumno:**

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Relacionará las expectativas del módulo con la exposición del maestro.
- 3) Identificará los tópicos de cada sesión.
- 4) Prestará atención y preguntará si tiene dudas.
- 5) Localizará las prácticas a realizar.
- 6) Analizará los elementos de la evaluación y su porcentaje.
- 7) Responderá a las preguntas demostrando su comprensión.

### Segunda Sesión

**Maestro:**

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Presentará el tema.
- 3) Explicará brevemente el tema: "La capacidad Física Básica de Fuerza".
- 4) Formará grupos para integrar mesas redondas.
- 5) Pedirá llevar a cabo las Actividades de Aula (ver Apéndice: Cuadro 1)
  - a) Pedirá leer el tema, utilizando la estrategia para localizar: Título, Relación, Introducción, Partes principales y Síntesis.
  - b) Pedirá la exposición del tema.
  - c) Pedirá discutir el tema.
  - d) Pedirá las conclusiones.
- 6) Registrará en la Ficha de Control No. 2. las Actividades de Aula realizadas.
- 7) Utilizará el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 8) Efectuará la recapitulación del tema.

**Alumno:**

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Prestará atención.
- 3) Prestará atención y tomará notas.
- 4) Participará en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 5) Realizará las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1).
  - a) Leerá el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
  - b) Expondrá el tema.
  - c) Discutirá el tema.
  - d) Expondrá las conclusiones.
- 6) Verificará que el maestro registre las Actividades de Aula que realizó.
- 7) Responderá a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 8) Prestará atención a la recapitulación del tema.