

REFORMA ACADÉMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
Secretaría Académica

M4

Texto

EDUCACIÓN FÍSICA, SEGUNDA EDICIÓN 1996

ef

Educación Física

367
80
96
4

GV3
U53
199
v. 4

367

30

96

4



1020124200

EDUCACIÓN FÍSICA

MÓDULO IV

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

Comité de Educación Física

U.A.N.L.

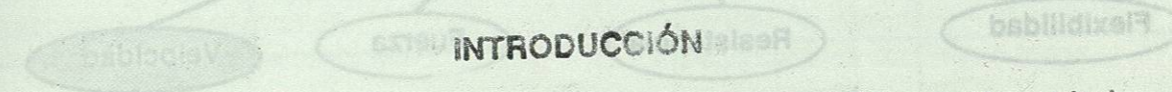
1996



ÍNDICE

	página
INTRODUCCIÓN	5
Esquema de Capacidades Básicas.....	6
Objetivo general del Módulo.....	7
Metas.....	8
Guía Maestro-Alumno.....	9
Organizador.....	18
CAPÍTULO I: VELOCIDAD	
- Esquema.....	20
- Introducción.....	21
- Clasificación.....	22
- Principios del entrenamiento.....	24
- Factores o aspectos a tener en cuenta en el entrenamiento de velocidad.....	25
- Efectos Positivos y Negativos.....	28
- Metodo de Intervalos.....	29
- Ejercicio para el desarrollo de la velocidad.....	32
- La relajación.....	34
- Evaluación de la velocidad.....	36
- Actividades del Capítulo.....	37
CAPÍTULO II: PRIMEROS AUXILIOS	
- Introducción.....	40
- Lesiones en las articulaciones.....	41
- Lesiones en los tobillos.....	41
- Lesiones en los músculos.....	46
- Lesiones en los huesos.....	47
- Actividades del Capítulo.....	52
CAPÍTULO III: BASQUETBOL	
- Introducción.....	56
- Historia.....	56
- Reglamentación.....	56
- Fundamentos.....	64
- Ejercicios recreativos, aplicados al Basquetbol.....	83
CAPÍTULO IV: SALUD MENTAL	
- Esquema.....	86
- Introducción.....	87
- Manejo del estrés.....	90
- Actividades del capítulo.....	94
APÉNDICE	95
BIBLIOGRAFÍA	107

Conocerá la importancia de la velocidad y la interrelación de ésta con los deportes como el Basquetbol, identificará los aspectos relevantes de Primeros Auxilios y de Estrés.



En la actualidad la materia de Educación Física está tomando un nivel trascendental tanto en su planeación como en su aplicación, debido a que toma en cuenta al alumno como un constructor de su propio ser.

La interrelación de los ejes rectores: motricidad, salud física, interacción social, salud mental y consolidación deportiva permiten moldear al individuo.

El curso del Módulo IV consta de cuatro capítulos. En el primero el alumno aprenderá lo relacionado con la capacidad física de velocidad, sus métodos de entrenamiento, los ejercicios para su desarrollo, etc.

El segundo capítulo trata de los primeros auxilios en los diferentes tipos de lesiones que existen.

En el capítulo tres se describen los conocimientos del basquetbol tanto en lo teórico como en lo práctico, en lo que respecta a reglamentación, fundamentos técnicos, tácticos y otros.

En el cuarto capítulo se habla del estrés y sus efectos en la actividad física.