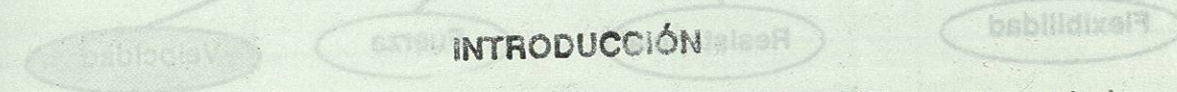


## ÍNDICE

	página
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	5
Esquema de Capacidades Básicas.....	6
Objetivo general del Módulo.....	7
Metas.....	8
Guía Maestro-Alumno.....	9
Organizador.....	18
<b>CAPÍTULO I: VELOCIDAD</b>	
- 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
<b>CAPÍTULO II: PRIMEROS AUXILIOS</b>	
- 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
<b>CAPÍTULO III: BASQUETBOL</b>	
- Introducción.....	56
- Historia.....	56
- Reglamentación.....	56
- Fundamentos.....	64
- Ejercicios recreativos, aplicados al Basquetbol.....	83
<b>CAPÍTULO IV: SALUD MENTAL</b>	
- Esquema.....	86
- Introducción.....	87
- Manejo del estrés.....	90
- Actividades del capítulo.....	94
<b>APÉNDICE</b> .....	95
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	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.

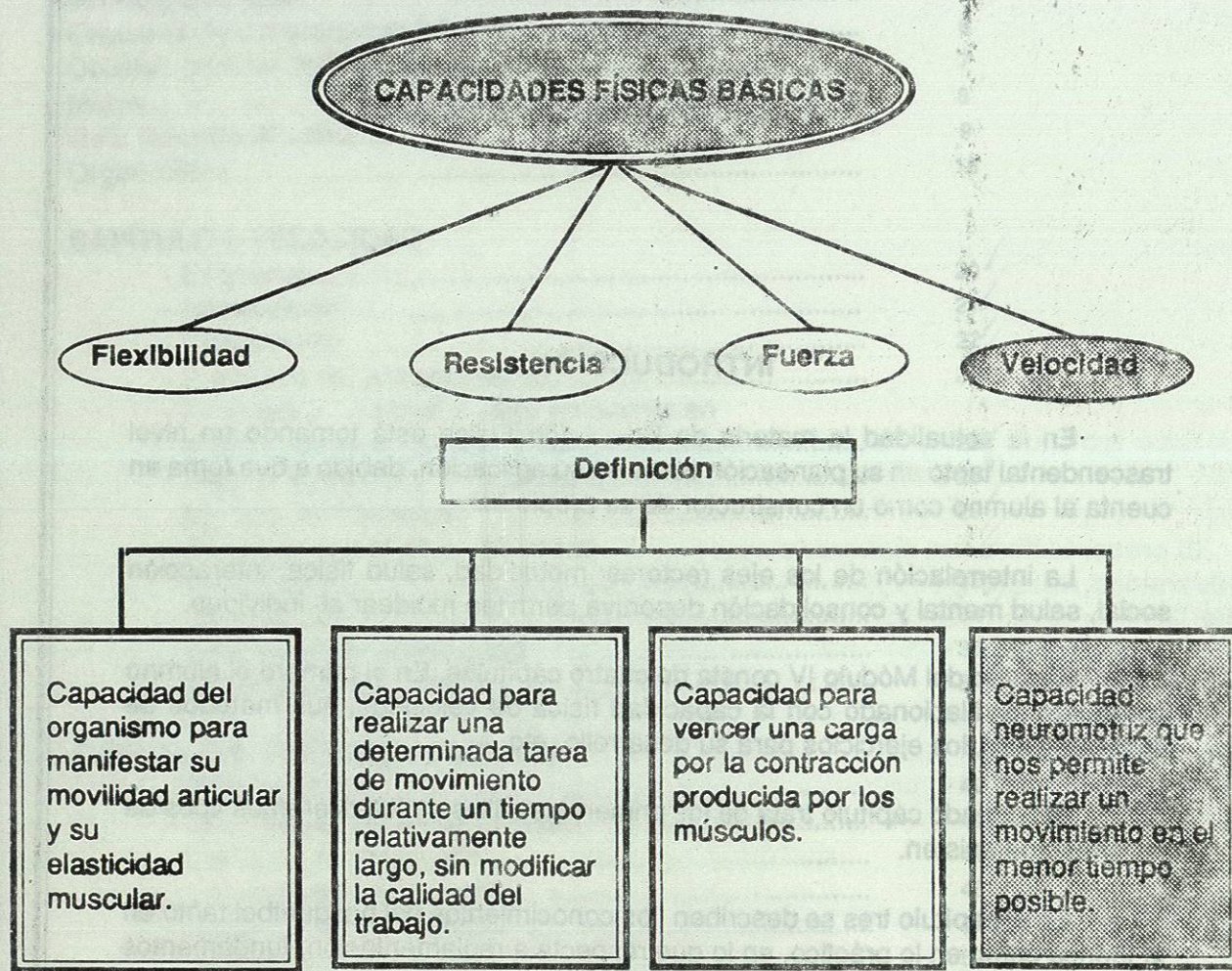
El curso del Módulo IV consta de cuatro capítulos. En el primero el alumno aprenderá lo relacionado con la capacidad física de velocidad, sus métodos de entrenamiento, los ejercicios para su desarrollo, etc.

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.

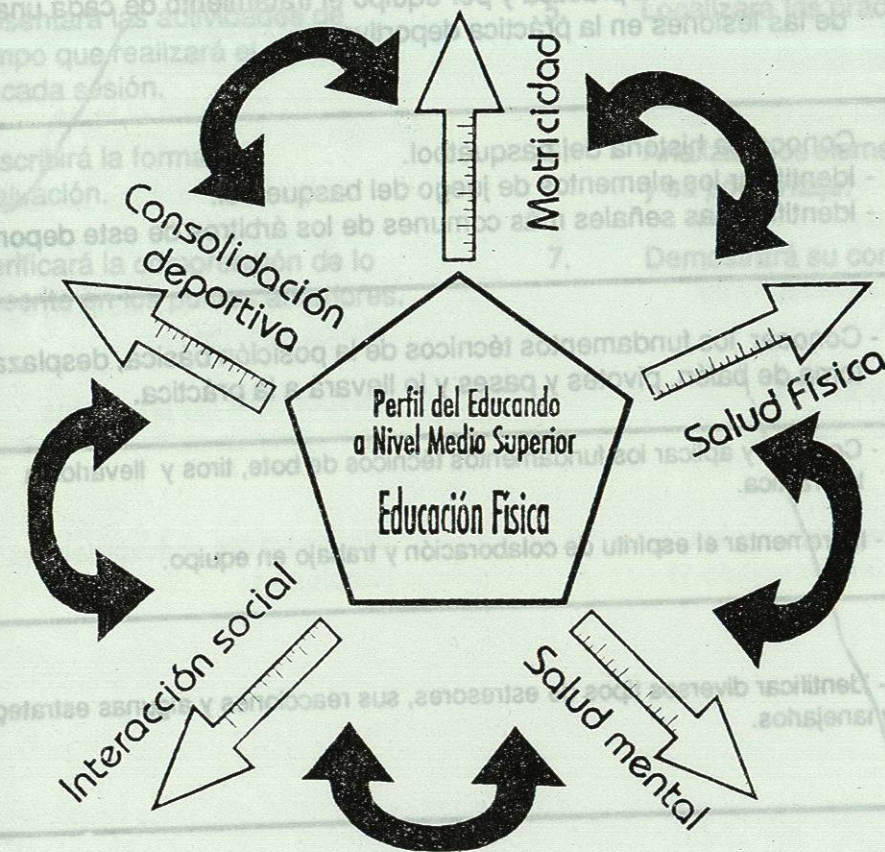




Capacidad física que se analizará y llevará a la práctica en este Módulo.

**OBJETIVO GENERAL**

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





## METAS

<b>Primera sesión</b>	- Conocer el programa y la forma de evaluar el Módulo IV.
<b>Segunda sesión</b>	- Identificar los diferentes tipos de velocidad que existen. - Elaborar un cuadro sinóptico donde represente los principios de entrenamiento de la velocidad. - Conocer los factores o aspectos del entrenamiento de la velocidad.
<b>Tercera sesión</b>	- Diseñar un programa de entrenamiento con el método de intervalos. - Llevar a la práctica los ejercicios de velocidad.
<b>Cuarta sesión</b>	- Aplicar en forma práctica y por equipo el tratamiento de cada una de las lesiones en la práctica deportiva.
<b>Quinta sesión</b>	- Conocer la historia del basquetbol. - Identificar los elementos de juego del basquetbol. - Identificar las señales más comunes de los árbitros de este deporte.
<b>Sexta sesión</b>	- Conocer los fundamentos técnicos de la posición básica, desplazamientos toma de balón, pivotes y pases y lo llevará a la práctica.
<b>Séptima sesión</b>	- Conocer y aplicar los fundamentos técnicos de bote, tiros y llevarlos a la práctica. - Incrementar el espíritu de colaboración y trabajo en equipo.
<b>Octava sesión</b>	- Identificar diversos tipos de estresores, sus reacciones y algunas estrategias para manejarlos.
<b>Novena sesión</b>	- Evaluación y recuperación.

## GUÍA MAESTRO-ALUMNO

## Primera Sesión

## Maestro:

1. Realizará una Dinámica de Iniciación.
2. Expondrá los objetivos y metas del Módulo.
3. Explicará la estructura del Módulo mediante el Organizador del Curso.
4. Indicará las actividades de escritorio de todas las sesiones.
5. Presentará las actividades de campo que realizará el alumno en cada sesión.
6. Describirá la forma de evaluación.
7. Verificará la comprensión de lo descrito en los puntos anteriores.

## Alumno:

1. Participará en dicha dinámica.
2. Debatirá las expectativas del módulo y hará ver sus puntos de vista.
3. Identificará los tópicos de cada sesión.
4. Atenderá lo descrito por el maestro y preguntará las dudas que tenga.
5. Localizará las prácticas a realizar.
6. Analizará los elementos de la evaluación y su porcentaje.
7. Demostrará su comprensión.