

REFORMA ACADÉMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
Secretaría Académica

**M6**

*Texto*

EDUCACIÓN FÍSICA, SEGUNDA EDICIÓN 1996

*ef*

**Educación Física**

361  
30  
96  
6

GV367

U530

1996

v. 6

0120-23860

GV361

U530

1996

v.6



1020124201

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

# EDUCACIÓN FÍSICA

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

## MÓDULO VI

**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

**Asesor:**

Dr. Sergio Carlos Rodríguez Frías

**Ilustraciones:**

Profr. Ricardo Palmieri Muños



Comité de Educación Física

UANL

1996



## Índice

	Página
Reflexión .....	2
Introducción .....	5
Esquema de capacidades físicas coordinativas.....	6
Objetivo general del Módulo .....	7
Metas .....	8
Organizador .....	9
Guía Maestro-Alumno .....	10
<b>CAPITULO I: Destreza .....</b>	<b>19</b>
Esquema .....	20
Clasificación .....	21
Componentes neuromusculares .....	21
Indicadores .....	22
Temas .....	23
Ejercicios .....	24
Test de destreza .....	27
Actividades del capítulo.....	28
<b>CAPITULO II: Nutrición .....</b>	<b>29</b>
Introducción .....	30
La pirámide de la salud .....	31
Consejos para una alimentación idónea .....	35
Equilibrio en la ingesta y gasto .....	35
Conoce tu peso ideal .....	36
Conoce tu estado nutricional .....	38
Gasto de calorías diarias .....	39
<b>CAPITULO III: Fútbol soccer .....</b>	<b>43</b>
Esquema .....	44
Introducción .....	45
Historia .....	45
Reglamento.....	46
Fundamentos, conducción del balón, pases, recepción, tiro a gol, dribbling .....	51
Calentamiento .....	62
Ejercicios preparatorios .....	63
Actividades del capítulo .....	66
<b>CAPITULO IV: Alteraciones emocionales .....</b>	<b>69</b>
Esquema .....	70
Introducción .....	71
Alteraciones emocionales .....	71
Alteraciones orgánicas .....	72
Alteraciones funcionales .....	72
Tipos de alteraciones orgánicas .....	74
Tipos de alteraciones funcionales .....	75
Alteraciones de ansiedad .....	76
Alteraciones de la personalidad .....	76
Tratamiento para los problemas emocionales .....	78
Terapia conductiva .....	79
Actividades del capítulo .....	81
Rutina de flexibilidad .....	84
Ejercicios de relajación .....	88
Apéndice.....	91
Actividades de Aula .....	95
Actividades de campo .....	96
Evaluación .....	97
<b>Bibliografía .....</b>	<b>98</b>

## INTRODUCCION

La Educación Física dentro del plan de estudios del Nivel Medio Superior, no es un agregado mas sino un factor importante para poder cumplir con el objetivo primordial que es la formación integral, dicho objetivo es una necesidad que los alumnos de este nivel exigen.

El libro de texto analiza en sus contenidos aspectos fisiológicos, pedagógicos, biológicos y sociales y la educación Física los relaciona de la siguiente manera:

- Fisiológicos** - por la naturaleza de los ejercicios.
- Pedagógicos** - por su método empleado.
- Biológicos** - por sus efectos en el cuerpo.
- Sociales** - por su organización y actuación.

Todos estos aspectos encierran o rodean al centro cuya parte es la más importante en la cual se encuentra el hombre (alumno).

El hombre desde que nace es dotado de músculos, los cuales son capaces de contraerse, dando como resultado los movimientos del cuerpo. Sin embargo las destrezas físicas implicadas en las diferentes disciplinas deportivas que existen son adquiridas a través de la práctica.

La energía necesaria para realizar cualquier movimiento depende directamente de la alimentación dentro de los contenidos encontrarás consejos, organización y selección sobre los alimentos nutritivos y sanos.