

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
CAPITULO I: Destreza	19
Esquema	20
Clasificación	21
Componentes neuromusculares	21
Indicadores	22
Temas	23
Ejercicios	24
Test de destreza	27
Actividades del capítulo.....	28
CAPITULO II: Nutrición	29
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
CAPITULO III: Fútbol soccer	43
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
CAPITULO IV: Alteraciones emocionales	69
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
Bibliografía	98

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.

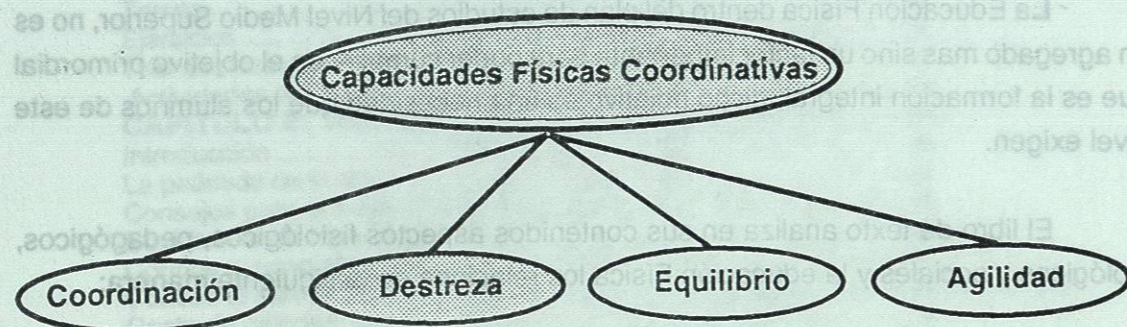
El libro de texto analiza en sus contenidos aspectos fisiológicos, pedagógicos, biológicos y sociales y la educación Física los relaciona de la siguiente manera:

- 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.



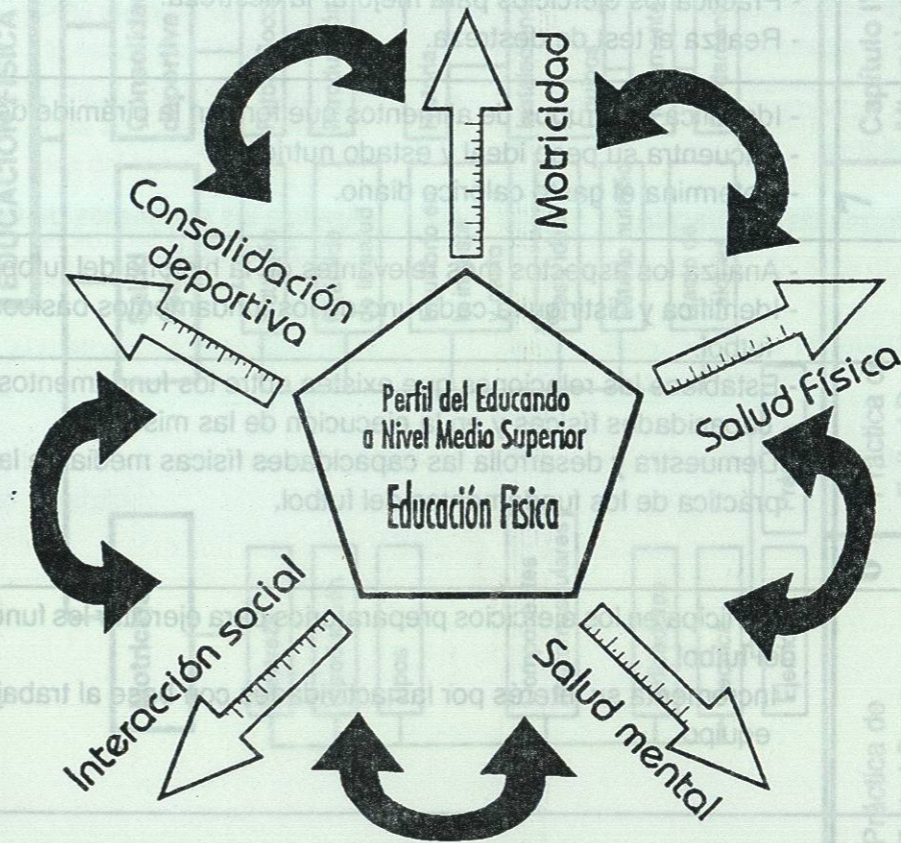
Definición

- Capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera selectiva y ordenada.
- Grado de eficiencia en la ejecución de una tarea motriz compleja.
- Capacidad sensoriomotriz que tiene el organismo para conservar el centro de gravedad sobre su base de sustentación.
- Capacidad que tiene el organismo para desplazarse rápidamente en distancias cortas con precisión de movimiento.

Capacidad física coordinativa de destreza que se analizará en este Módulo.

OBJETIVO GENERAL

Conocera la importancia que implica la destreza y aplicará los fundamentos del futbol soccer. Además interpretara conceptos de nutrición y algunas alteraciones emocionales.

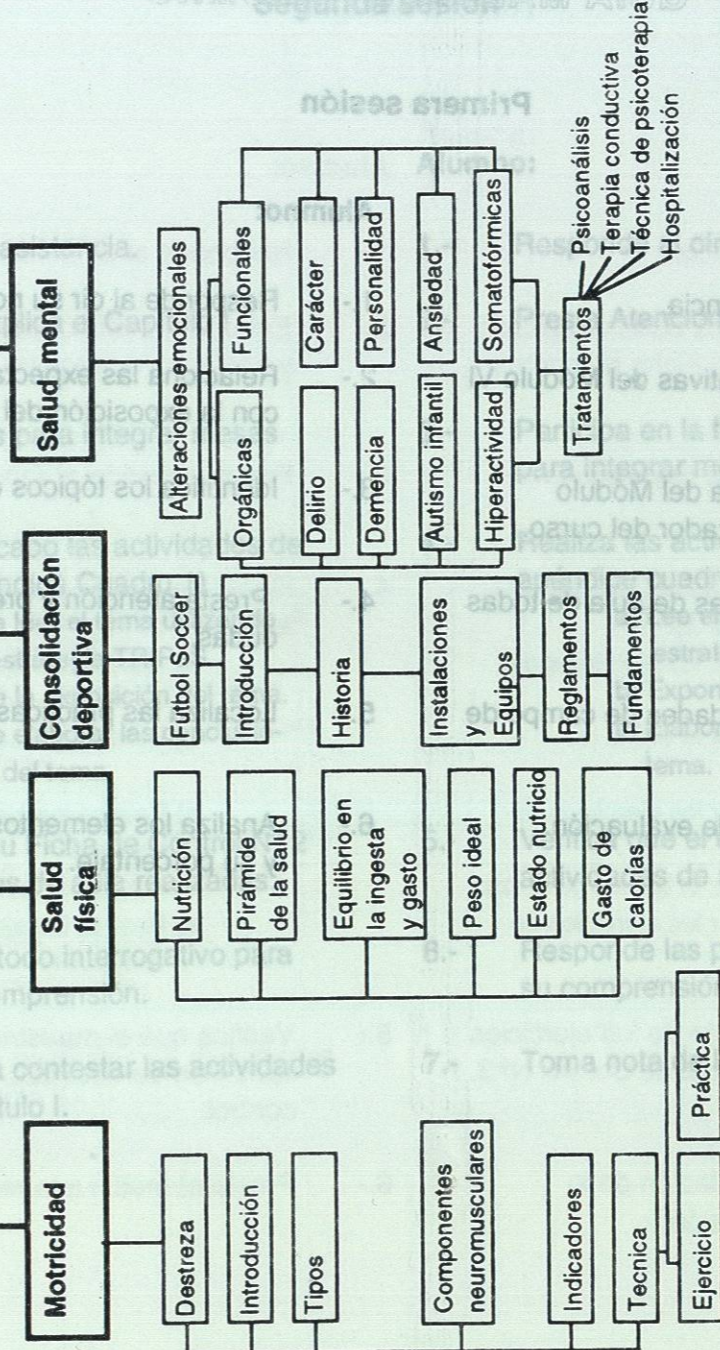


M E T A S

Primera sesión	El alumno: - Conoce el Programa y la Evaluación del Módulo VI.
Segunda sesión	- Identifica los tipos de destreza. - Conoce los componentes neuromusculares que implica la destreza. - Identifica el papel que juegan los indicadores para lograr una excelente destreza.
Tercera sesión	- Señala las técnicas para mejorar la destreza. - Práctica los ejercicios para mejorar la destreza. - Realiza el test de destreza.
Cuarta sesión	- Identifica los grupos de alimentos que forman la pirámide de la salud. - Encuentra su peso ideal y estado nutricional. - Determina el gasto calórico diario.
Quinta sesión	- Analiza los aspectos más relevantes de la historia del fútbol. - Identifica y distinguirá cada uno de los fundamentos básicos del fútbol.
Sexta sesión	- Establece las relaciones que existen entre los fundamentos y las capacidades físicas y en la ejecución de las mismas. - Demuestra y desarrolla las capacidades físicas mediante la práctica de los fundamentos del fútbol.
Séptima sesión	- Participa en los ejercicios preparatorios para ejercitar los fundamentos del fútbol. - Incrementa su interés por las actividades con base al trabajo en equipo.
Octava sesión	- Identifica las alteraciones orgánicas y funcionales. - Describe los tipos de terapia para las alteraciones emocionales. - Analiza algunas alteraciones y las utilizará en situaciones imprevistas.
Novena sesión	Evaluación y recapitulación.

Módulo VI

EDUCACION FISICA



Organizador del Curso

1 Presentación Organizador	2 Capítulo I Destreza	3 Práctica de destreza	4 Capítulo II Nutrición II	5 Capítulo III Fútbol Soccer
				6 Práctica de Fútbol Soccer
				7 Práctica de Fútbol Soccer
				8 Capítulo IV Alteraciones emocionales
				9 Comparación de resultados