

GUIA MAESTRO - ALUMNO

Primera sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Expone las expectativas del Módulo VI (Objetivos y Metas).
- 3.- Explica la estructura del Módulo Mediante el organizador del curso.
- 4.- Indica las actividades de aula de todas las sesiones.
- 5.- Presenta las actividades de campo de todas las sesiones.
- 6.- Describe la forma de evaluación.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Relaciona las expectativas del Módulo con la exposición del maestro.
- 3.- Identifica los tópicos de cada sesión.
- 4.- Presta atención y preguntará si tiene dudas.
- 5.- Localiza las prácticas a realizar.
- 6.- Analiza los elementos de la evaluación y su porcentaje.

Segunda sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Presenta y explica el Capítulo I "Destreza".
- 3.- Forma grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Pide llevar a cabo las actividades de aula (ver apéndice Cuadro 1)
 - a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide la exposición del tema.
 - c) Pide elaborar las conclusiones del tema.
- 5.- Registra en su Ficha de Control N° 2 las actividades de aula realizadas.
- 6.- Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 7.- Pide de tarea contestar las actividades del libro capítulo I.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Presta Atención.
- 3.- Participa en la formación de grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Realiza las actividades de aula (ver apéndice cuadro 1).
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Expone el tema.
 - c) Elabora las conclusiones del tema.
- 5.- Verifica que el maestro registre las actividades de aula que realizó.
- 6.- Responde las preguntas demostrando su comprensión.
- 7.- Toma nota de la tarea para realizarla.

Tercera sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Revisa las actividades del libro capítulo I y las registrará en su Ficha de control N° 2.
- 3.- Hace un repaso de lo realizado en la sesión anterior.
- 4.- Pide llevar a cabo las actividades de campo (ver apéndice cuadro 2).
 - a) Pide realizar los ejercicios de calentamiento.
 - b) Pide realizar la rutina de flexibilidad.
 - c) Pide realizar los ejercicios de destreza.
 - d) Pide realizar el test de destreza.
 - e) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 5.- Registra la realización de los ejercicios de Destreza en su Ficha de Control N° 3.
- 6.- Efectua una recapitulación de lo realizado en esta sesión.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Entrega las actividades del libro capítulo I y verificara su registro.
- 3.- Presta atención al repaso.
- 4.- Realiza las actividades de campo (ver apéndice cuadro 2).
 - a) Realiza los ejercicios de calentamiento.
 - b) Realiza la rutina de flexibilidad.
 - c) Realiza los ejercicios de destreza.
 - d) Realiza el test de destreza.
 - e) Realiza los ejercicios de relajación.
- 5.- Verifica que el maestro registre los ejercicios de destreza en la ficha de control.
- 6.- Presta atención a la recapitulación.

Cuarta sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Presenta y explicará el capítulo II. "Nutrición II"
- 3.- Forma grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Pide llevar a cabo las actividades de aula (ver apéndice cuadro 1).
 - a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide la exposición del tema.
 - c) Pide elaborar las conclusiones del tema.
- 5.- Registra en su ficha de control N° 2 las actividades de aula realizadas.
- 6.- Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 7.- Pide de tarea contestar las actividades del libro capítulo II.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Presta atención.
- 3.- Participa en la formación de grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Realiza las actividades de aula (ver apéndice cuadro 1).
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Expone el tema.
 - c) Elabora las conclusiones del tema.
- 5.- Verifica que el maestro registre las actividades de aula que realizó.
- 6.- Responde las preguntas demostrando su comprensión.
- 7.- Toma nota de la tarea para realizarla.

Quinta sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Presenta y explicará el capítulo III. "futbol soccer".
- 3.- Forma grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Pide llevar a cabo las actividades de aula (ver apéndice cuadro 1).
 - a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide elaborar un cuadro sinóptico.
 - c) Pide la exposición del tema.
 - d) Pide elaborar las conclusiones del tema.
- 5.- Registra en su Ficha de control N° 2 las actividades de aula realizadas.
- 6.- Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 7.- Pide de tarea contestar las actividades del libro capítulo III.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Presta atención.
- 3.- Participa en la formación de grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Realiza las actividades de aula (ver apéndice cuadro 1).
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Elabora un cuadro sinóptico.
 - c) Expone el tema.
 - d) Elabora las conclusiones del tema.
- 5.- Verifica que el maestro registre las actividades de aula que realizó.
- 6.- Responde las preguntas demostrando su comprensión.
- 7.- Toma nota de la tarea para realizarla.

Sexta sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Revisa las actividades del libro capítulo III y las registrará en su Ficha de control N° 2.
- 3.- Efectua un repaso de lo realizado en la sesión anterior.
- 4.- Pide llevar a cabo las actividades de campo (ver apéndice cuadro 2).
 - a) Pide realizar los ejercicios de calentamiento.
 - b) Pide realizar la rutina de flexibilidad.
 - c) Pide realizar los fundamentos del futbol soccer.
 - d) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 5.- Registra la realización de los fundamentos de futbol soccer en su ficha correspondiente.
- 6.- Efectua una recapitulación de lo realizado en esta sesión.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Entrega las actividades del libro capítulo III y verificará su registro.
- 3.- Presta atención al repaso.
- 4.- Realiza las actividades de campo (ver apéndice cuadro 2).
 - a) Realiza los ejercicios de calentamiento.
 - b) Realiza la rutina de flexibilidad.
 - c) Realiza los fundamentos del futbol soccer.
 - d) Realiza los ejercicios de relajación.
- 5.- Verifica que el maestro registre los fundamentos realizados en su ficha de control.
- 6.- Presta atención a la recapitulación.

Septima sesión

Maestro:

1. Pasa lista de asistencia.
2. Pide llevar a cabo las actividades de campo. (ver apendice cuadro 2)
 - a) Pide realizar los ejercicios de calentamiento.
 - b) Pide realizar la rutina de flexibilidad.
 - c) Pide realizar los ejercicios preparatorios para el futbol (Ver capítulo III).
 - d) Pide realizar los ejercicios de relajación.
3. Registra la realización de los fundamentos del futbol soccer en su ficha correspondiente (Ejercicios preparatorios).
4. Efectúa una recapitulación de los realizado en esta sesión.
5. Pide de tarea leer el capítulo IV y contestar las actividades del mismo.

Alumno:

1. Responde al oír su nombre.
2. Realiza actividades de campo (ver apéndice, cuadro 2).
 - a) Realizar los ejercicios de calentamiento.
 - b) Realiza la rutina de flexibilidad.
 - c) Realiza los ejercicios preparatorios para el futbol (Ver capítulo III).
 - d) Realiza los ejercicios de relajación.
3. Verifica que el maestro registre los fundamentos realizados en su ficha de control (Ejercicios preparatorios).
4. Presta atención a la recapitulación.
5. Toma nota de la tarea para realizarla.

Octava sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Presenta y explicará el capítulo IV. "Alteraciones Emocionales".
- 3.- Forma grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Pide llevar a cabo las actividades de aula (ver apéndice cuadro 1).
 - a) Pide leer el tema utilizando estrategia TRIPaS.
 - b) Pide la exposición del tema.
 - c) Pide elaborar las conclusiones del tema.
- 5.- Registra en su Ficha de control N° 2 las actividades de aula que realizó.
- 6.- Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 7.- Revisa las actividades del libro capítulo IV y las registrara en su Ficha de control N° 2.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Presta atención.
- 3.- Participa en la formación de grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Realiza las actividades de aula (ver apéndice cuadro 1).
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Expone el tema.
 - c) Elabora las conclusiones del tema.
- 5.- Verifica que le maestro registre las actividades de aula que realizó.
- 6.- Responde las preguntas demostrando su comprensión.
- 7.- Entrega las actividades del libro capítulo IV y verificará su registro.

Novena sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Efectua una recapitulación de los temas estudiados.
- 3.- Realiza una comparación de los resultados obtenidos.
- 4.- Permite una recuperación de las actividades de campo a los alumnos no las hayan completado y las registrará en su ficha correspondiente.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Presta atención a la recapitulación.
- 3.- Valora los resultados obtenidos.
- 4.- Verifica que el maestro registre las actividades de campo que realizó.

CAPÍTULO I

DESTREZA

La destreza física se considera una habilidad pedagógica que por medio de la cual el individuo alcanza la eficiencia de sus movimientos desde las habilidades motrices más simples hasta las más complejas, con el propósito de mejorar y conservar el equilibrio de la actividad funcional del individuo logrando mejores condiciones de salud y los aspectos...

manejarse, gatear, caminar, correr, saltar, trepar) en una nueva situación o circunstancia que requiere cierto aprendizaje donde estas habilidades se basan en el dominio o control de las primeras y a ellas se involucran una o más partes del cuerpo...

En este capítulo se abordará el estudio de las destrezas físicas, las cuales se clasifican en simples, compuestas y complejas. Las destrezas simples son aquellas que se ejecutan con un solo movimiento y en un solo plano del espacio...

Destrezas compuestas Se basan en la ejecución eficiente de movimientos generales, básicos e incorporados en un movimiento (empujar, manipular, lanzar, golpear, lanzar, transportar, atrapar, detener, bloquear, e interceptar).

Las destrezas complejas son aquellas que requieren de una coordinación de movimientos y de la utilización de varias partes del cuerpo. Estas destrezas se caracterizan por ser más difíciles de aprender y requieren de un mayor tiempo de práctica...

Destrezas complejas donde el individuo utiliza toda su capacidad física y mental para ejecutar un movimiento que requiere de una base de sustentación y utilizando la aplicación de las leyes naturales o físicas del cuerpo humano en reposo o en movimiento.

El grado de eficiencia en la ejecución de una destreza depende de la habilidad motriz que se utiliza y de la práctica que se realice. La destreza es la habilidad que se utiliza para ejecutar un movimiento con precisión y eficiencia...

Destrezas Neuromusculares Hablar de destreza es mencionar los movimientos neuromusculares que son el resultado de esta.

El grado de eficiencia en la ejecución de una destreza depende de la habilidad motriz que se utiliza y de la práctica que se realice. La destreza es la habilidad que se utiliza para ejecutar un movimiento con precisión y eficiencia...

Sensibilidad profunda Es la facultad de conocer las posiciones de los segmentos corporales respecto a los planos del espacio.

El grado de eficiencia en la ejecución de una destreza depende de la habilidad motriz que se utiliza y de la práctica que se realice. La destreza es la habilidad que se utiliza para ejecutar un movimiento con precisión y eficiencia...

Rango ejecutivo Es la capacidad de estimular el momento oportuno el músculo en su intensidad y en exacta sucesión temporal.

El grado de eficiencia en la ejecución de una destreza depende de la habilidad motriz que se utiliza y de la práctica que se realice. La destreza es la habilidad que se utiliza para ejecutar un movimiento con precisión y eficiencia...

Inteligencia motriz Es el más breve espacio de tiempo posible del movimiento a su nivel cinemático dinámico. Los movimientos mecanizados no logran desarrollar la capacidad coordinada llamada destreza, es por ello que, cuando se recurre a ejecución que crean artificiosamente algunas situaciones nuevas y diferentes en las cuales el atleta o deportista responderá a adaptación y resolución de la misma.

El grado de eficiencia en la ejecución de una destreza depende de la habilidad motriz que se utiliza y de la práctica que se realice. La destreza es la habilidad que se utiliza para ejecutar un movimiento con precisión y eficiencia...

En resumen, la destreza es: Una capacidad de coordinar movimientos precisos. Una capacidad...