

REFORMA ACADÉMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
Secretaría Académica

M7

Texto

EDUCACION FISICA, PRIMERA EDICION 1995

ef

Educación Física

V361
530
995
.7

GV367

U530

1995

v.7

GV361

U530

1995

V.7

0120-23660



1020124202

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

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

H. Consejo Universitario



*Sé buen estudiante, buen hijo, buen atleta, para que puedas enfrentar
los retos de esta época que te ha tocado vivir.* 1996

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Índice

Reflexión 1

Introducción 2

Esquema de capacidades físicas coordinativas 3

Objetivo general del Módulo 4

Metas 5

Organizador 6

Guía Maestro-Alumno 7

Eventos Institucionales 8

INTRODUCCION 9

La Reforma Académica para la educación superior 10

Los alumnos y maestros se involucran en nuevas metas que requieren de la concientización 11

para enfrentar con responsabilidad y destreza los retos que se les presentan 12

Tipos 13

Principios 14

La materia de Educación Física que forma parte de la Educación Superior 15

Elementos valiosos, interesantes y vividos que te permitirán adquirir conceptos, 16

habilidades y actitudes 17

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

H. Consejo Universitario

una de las capacidades físicas coordinativas sus actividades para 18

desarrollarlas aún más mediante ejercicios prácticos 19

Área de juego y equipamiento 20

Duración y frecuencia 21

Términos selectos 22

El segundo capítulo se enfoca en el deporte dentro de la educación superior, sus 23

fundamentos básicos, desarrollo teórico y práctico 24

CAPÍTULO III: Drogas en el deporte 25

En el tercer capítulo se verá dentro del eje temático de drogas 26

el origen, tipos, efectos, formas de ayuda y prevención 27

Drogas 28

Clasificación 29

Prevención 30

Como último punto se aborda la esportación de drogas 31

Doping 32

Actividades del capítulo 33

H. Consejo Universitario

Agendas 34

Rutina de flexibilidad 35

Ejercicios de relajación 36

Actividades de aula 37

Actividades de campo 38

Evaluación 39

Ficha de control 40

Bibliografía 41



FONDO UNIVERSITARIO

Se buen estudiante, buen hijo, buen atleta para que seas un hombre de esta época que se ha tocado vivir.

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
Encuesta Institución-Familia	19
CAPÍTULO I: Equilibrio	21
Enfoques	22
Tipos	22
Principios	23
Factores	26
Ejercicios	27
Actividades del capítulo	31
CAPÍTULO II: Softbol	33
Esquema	34
Introducción	35
Historia	35
Area de juego y equipamiento	38
Duración y anotación	40
Términos selectos	51
Actividades del capítulo	53
CAPÍTULO III: Drogas en el deporte	56
Esquema	57
Drogas	58
Clasificación	59
Prevención	61
Doping	63
Actividades del capítulo	66
Apéndice	67
Rutina de flexibilidad	68
Ejercicios de relajación	72
Actividades de Aula	75
Actividades de campo	76
Evaluación	77
Ficha de control	83
Bibliografía	84

OBJETIVO GENERAL

El alumno desarrollará el equilibrio, aumentará sus conocimientos del softbol, fortalecerá los lazos de unión entre institución y la familia, y conocerá los riesgos que algunas drogas ocasionan a la salud.

INTRODUCCION

La Reforma Académica para la educación del nivel medio superior plantea que los alumnos y maestros se involucren en nuevas metas que requieran de la concientización para enfrentar con responsabilidad y entusiasmo los retos que la vida nos presente.

La materia de Educación Física que forma parte de esta Reforma Educativa te ofrece elementos valiosos, interesantes y variados que te permitirán aprender conceptos, adquirir hábitos y habilidades para la formación de tu personalidad que es parte primordial del perfil del estudiante preparatoriano.

En el primer capítulo de este libro analizaremos el equilibrio, considerado como una de las capacidades físicas coordinativas, sus diferentes tipos y enfoques para desarrollarlo aún más mediante ejercicios prácticos.

El segundo capítulo se enfoca al Softbol dentro de la consolidación deportiva, sus fundamentos básicos, desarrollados teórica y prácticamente.

En el tercer capítulo se verá dentro del eje rector de salud física el tema de drogas su origen, tipos, efectos, las formas de ayuda y el doping.

Como último punto aparece el Apéndice, que desglosa las actividades de aula y campo que deberás cumplir para obtener una evaluación.