

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

## 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.

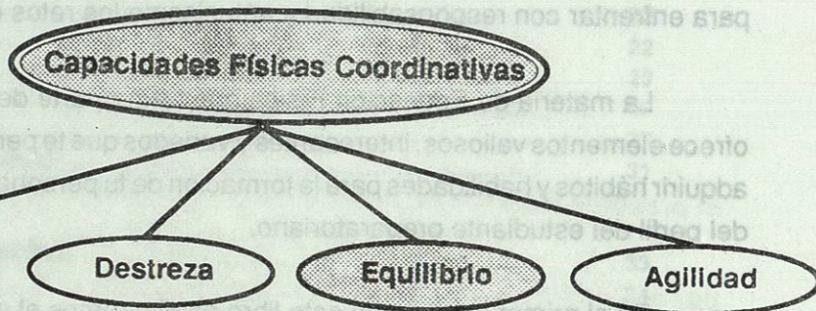
La materia de Educación Física que forma parte de esta Reforma Educativa te ofrece elementos valiosos, interesantes y variados que te permitirán aprender conceptos, adquirir hábitos y habilidades para la formación de tu personalidad que es parte primordial del perfil del estudiante preparatoriano.

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.



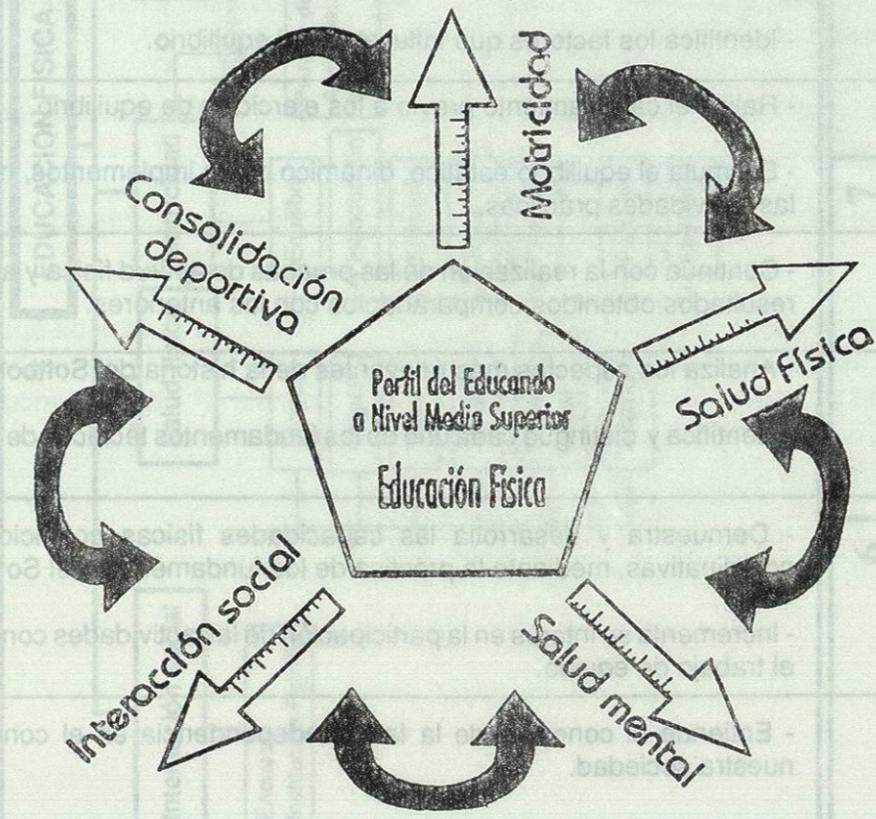
**Definición**

- 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 que se analizará en este Módulo.

**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.

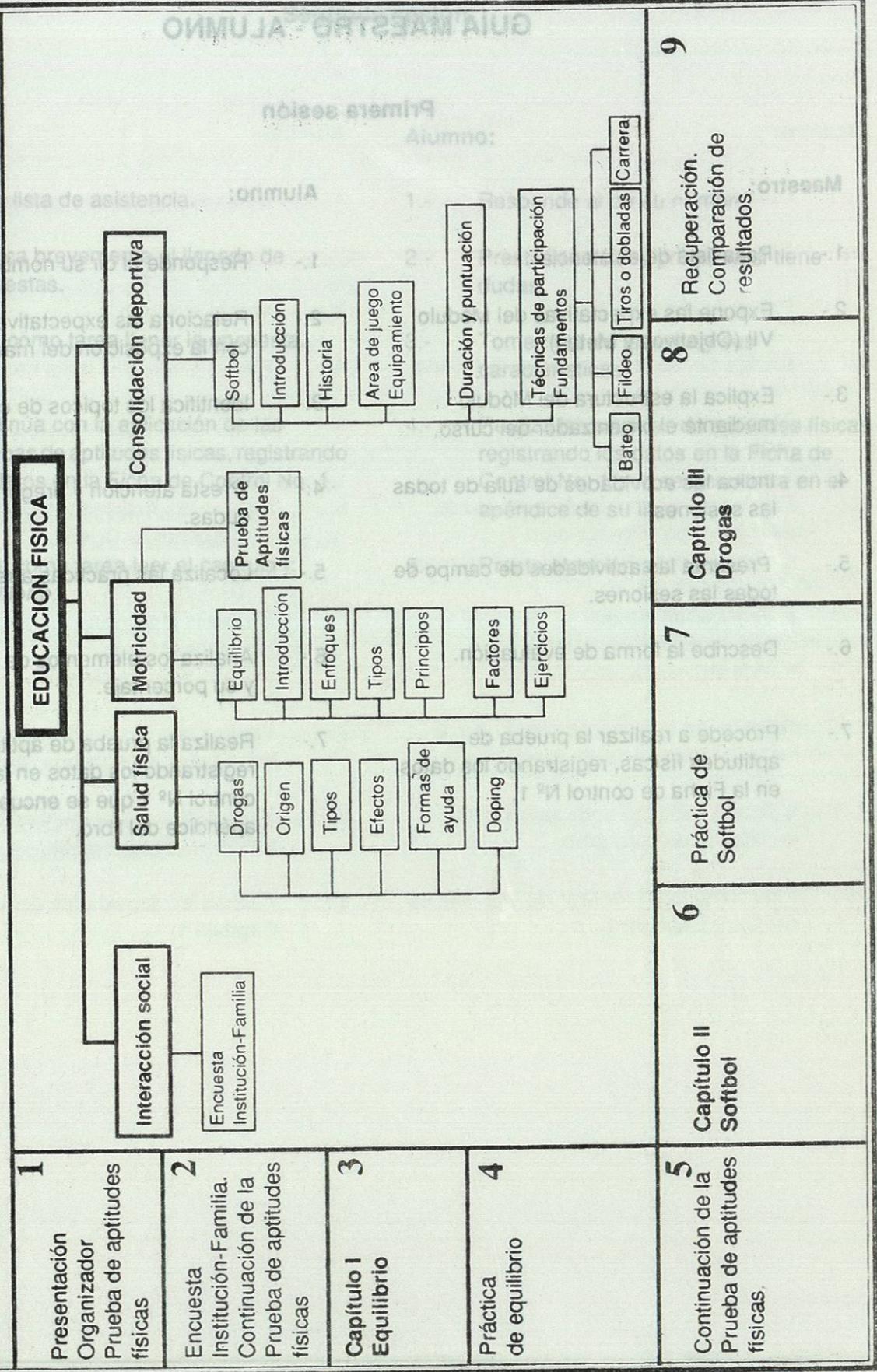


## M E T A S

Primera sesión	El alumno: - Conoce el Programa y la Evaluación del Módulo VII.  - Realiza las diferentes pruebas de capacidad física, elabora un reporte en el cual anota los resultados obtenidos.
Segunda sesión	- Conoce la forma adecuada para llenar la encuesta institución-familia.  - Continúa con la realización de las pruebas de aptitud física y anota los resultados obtenidos.
Tercera sesión	- Describe los tipos de equilibrio y señala los aspectos más importantes de cada uno.  - Identifica los factores que influyen en el equilibrio.
Cuarta sesión	- Realiza el calentamiento previo a los ejercicios de equilibrio.  - Estimula el equilibrio estático, dinámico o con implementos, mediante las actividades prácticas.
Quinta sesión	- Continúa con la realización de las pruebas de aptitud física y anota los resultados obtenidos comparándolos con los anteriores.
Sexta sesión	- Analiza los aspectos más relevantes de la historia del Softbol.  - Identifica y distingue cada uno de los fundamentos técnicos del Softbol.
Séptima sesión	- Demuestra y desarrolla las capacidades físicas condicionales y coordinativas, mediante la práctica de los fundamentos del Softbol.  - Incrementa su interés en la participación de las actividades con base en el trabajo de equipo.
Octava sesión	- Entiende el concepto de la farmacodependencia en el contexto de nuestra sociedad.  - Conoce la clasificación de las drogas en sus diferentes tipos.  - Identifica los niveles de la prevención de la farmacodependencia.  - Conoce las consecuencias del <i>doping</i> (consumo de drogas en el deporte).
Novena sesión	-Evaluación y recuperación.

## Módulo VII

## Organizador del Curso



## GUÍA MAESTRO - ALUMNO

### Primera sesión

**Maestro:**

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Expone las expectativas del Módulo VII (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.
- 7.- Procede a realizar la prueba de aptitudes físicas, registrando los datos en la Ficha de control N° 1.

**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 pregunta si tiene dudas.
- 5.- Localiza las prácticas a realizar.
- 6.- Analiza los elementos de la **evaluación** y su porcentaje.
- 7.- Realiza la prueba de aptitudes físicas, registrando los datos en la **Ficha de control N° 1 que se encuentra en el apéndice del libro.**

### Segunda sesión

**Maestro:**

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Explica brevemente el llenado de encuestas.
- 3.- Pide como tarea llenar la encuesta.
- 4.- Continúa con la aplicación de las pruebas de aptitudes físicas, registrando los datos en la Ficha de Control No. 1.
- 5.- Pide como tarea leer el capítulo I: **Equilibrio.**

**Alumno:**

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Presta atención y pregunta si tiene dudas.
- 3.- Toma nota de la tarea y sus características.
- 4.- Realiza las pruebas de aptitudes físicas registrando los datos en la Ficha de Control No. 1 que se encuentra en el apéndice de su libro.
- 5.- Presta atención a la tarea.