

## 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 Alumno-Comunidad .....	19
<b>CAPITULO I: Agilidad</b> .....	<b>21</b>
Introducción .....	23
Factores .....	23
Tipos .....	24
Ejercicios .....	24
Test .....	29
Actividades del capítulo .....	33
<b>CAPITULO II: Aerobic</b> .....	<b>34</b>
Introducción .....	36
Origen .....	36
Concepto .....	36
Técnicas .....	37
Beneficios .....	37
Motivadores .....	37
Factores preventivos .....	39
Descripción de una clase .....	39
Reglamento .....	42
<b>CAPITULO III: Enfermedades infecciosas</b> .....	<b>44</b>
Introducción .....	46
Definición .....	46
Causas de las enfermedades .....	46
Transmisión de las enfermedades .....	47
Forma de combatir las enfermedades .....	48
Enfermedades infecciosas comunes .....	51
Enfermedades de transmisión sexual .....	54
Enfermedades más frecuentes en los deportistas .....	57
Actividades del capítulo .....	58
<b>Apéndice</b> .....	<b>61</b>
Rutina de flexibilidad .....	62
Ejercicios de relajación .....	66
Actividades de Aula .....	69
Actividades de campo .....	70
Evaluación .....	71
Normas para la aplicación de la prueba de aptitud física .....	72
Ficha de aptitud física .....	73
Ficha de control .....	78
<b>Bibliografía</b> .....	<b>79</b>

## OBJETIVO GENERAL

El alumno desarrollará la agilidad, aumentará sus conocimientos del Aeróbico, podrá interactuar con instituciones deportivas y conocerá el riesgo que algunas enfermedades infecciosas provocan en el rendimiento físico.

## INTRODUCCIÓN

Estamos seguros que la materia de Educación Física se te ha estado presentando como una gran experiencia en tus cursos de preparatoria dentro de los cambios estructurales que marca la Reforma Académica en el Nivel Medio Superior de nuestra Universidad.

A través de estos cursos has tenido la oportunidad de demostrar tus conocimientos y fomentar tus habilidades, destrezas, actitudes y valores que se contemplan dentro de los cinco ejes rectores.

Los temas que forman este último texto serán enfocados a la interrelación con la comunidad, donde mediante una encuesta que aplicarás en diversas instituciones para la promoción del deporte y la actividad física, obtendrás información sobre los programas que se llevan a cabo.

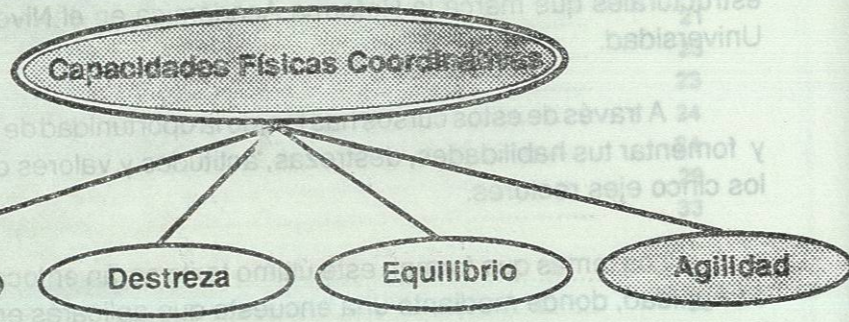
En el capítulo I se analiza el tema *Agilidad* dentro del eje rector de la motricidad, la cual ya posees y desarrollarás tanto teórica como prácticamente.

El segundo capítulo se enfoca a la consolidación deportiva y el tema del deporte denominado *Aerobic*, que actualmente tiene gran aceptación a un ritmo muy acelerado.

En el capítulo III dentro del eje rector de salud física estudiarás el tema *Enfermedades Infecciosas* y su relación con el rendimiento físico, sus causas y consecuencias.

Estamos seguros que lo que hemos realizado conjuntamente ha contribuido a tu formación integral en los aspectos físico, mental, intelectual y social. Te exhortamos a seguir realizando una práctica física o deportiva y que seas un buen multiplicador de ella misma.

Esperamos también haber contribuido a formar un estudiante analítico, crítico que, con ventajas, se desenvuelva en nuestra sociedad.



**Definición**

Capacidad neuromuscular que tiene el organismo humano 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 humano para conservar el centro de gravedad sobre su base de sustentación.

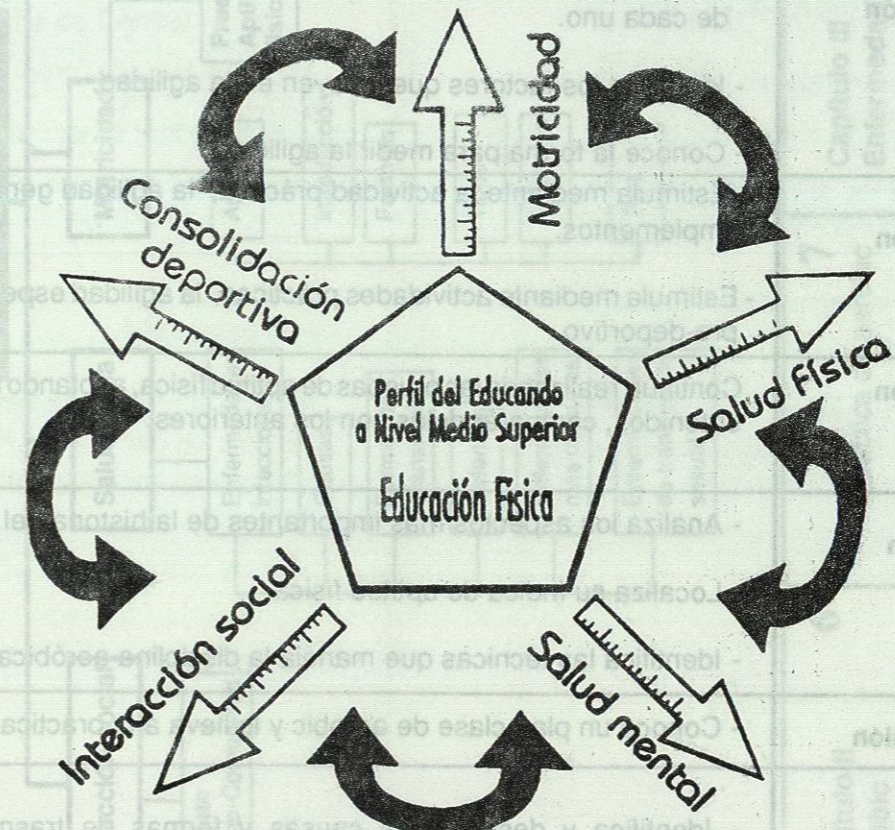
Habilidad física que permite al individuo cambiar rápidamente la posición y dirección de su cuerpo, de un modo preciso.



Capacidad física coordinativa que se analizará en este Módulo.

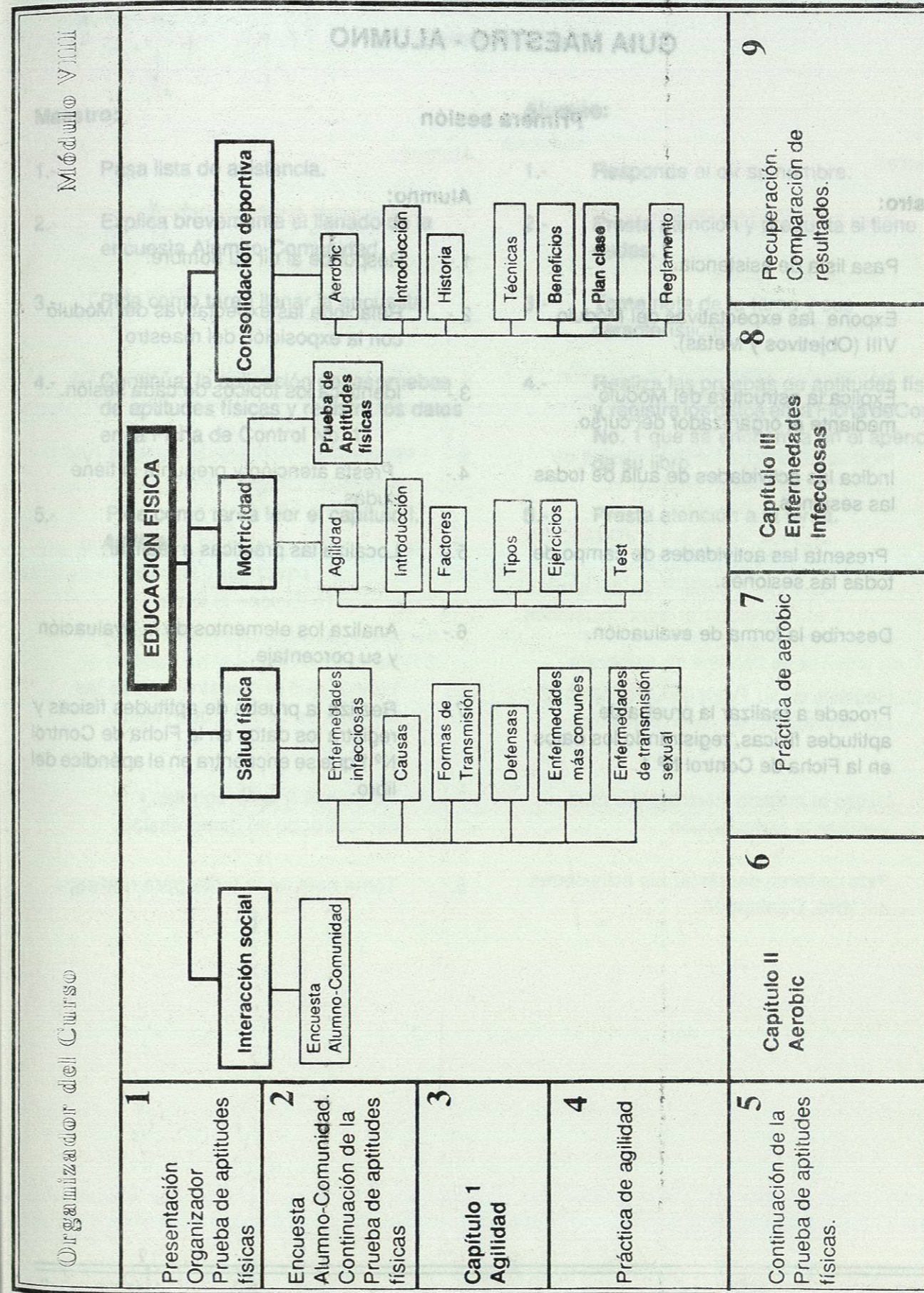
**OBJETIVO GENERAL**

El alumno desarrollará la agilidad, aumentará sus conocimientos del Aerobics, podrá interactuar con instituciones deportivas y conocerá el riesgo que algunas enfermedades infecciosas provocan en el rendimiento físico.



## M E T A S

<b>Primera sesión</b>	<p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce el programa y la forma de evaluar el Módulo VIII.</li> <li>- Realiza las diferentes pruebas de capacidad física y elabora un reporte en el cual anotará los resultados obtenidos.</li> </ul>
<b>Segunda sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce y aprende la forma adecuada de llenar la encuesta alumno-comunidad.</li> <li>- Continúa con la realización de las pruebas aptitud física anotando los resultados obtenidos.</li> </ul>
<b>Tercera sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Describe los tipos de agilidad, señalando los aspectos más importantes de cada uno.</li> <li>- Identifica los factores que influyen en la agilidad.</li> <li>- Conoce la forma para medir la agilidad.</li> </ul>
<b>Cuarta sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimula mediante la actividad práctica, la agilidad general, con o sin implementos.</li> <li>- Estimula mediante actividades prácticas, la agilidad especial con un juego pre-deportivo.</li> </ul>
<b>Quinta sesión</b>	<p>Continúa realizando las pruebas de aptitud física, anotando los resultados obtenidos, comparándolos con los anteriores.</p>
<b>Sexta sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analiza los aspectos más importantes de la historia del Aerobic.</li> <li>- Localiza su índice de aptitud física.</li> <li>- Identifica las técnicas que maneja la disciplina aeróbica.</li> </ul>
<b>Séptima sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce un plan clase de aerobic y lo lleva a la práctica.</li> </ul>
<b>Octava sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica y describe las causas y formas de trasmisión de las enfermedades infecciosas.</li> <li>- Conoce acerca de las enfermedades que con más frecuencia se presentan en las personas que practican algún deporte.</li> <li>- Analiza las medidas preventivas más adecuadas para evitar contraer las enfermedades que se transmiten sexualmente.</li> </ul>
<b>Novena sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación y recuperación.</li> </ul>



## GUIA MAESTRO - ALUMNO

### Primera sesión

**Maestro:**

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Expone las expectativas del Módulo VIII (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 y registra 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 la encuesta Alumno-Comunidad.
- 3.- Pide como tarea llenar la encuesta.
- 4.- Continúa la aplicación de las pruebas de aptitudes físicas y registra los datos en la Ficha de Control No. 1.
- 5.- Pide como tarea leer el capítulo I, **Agilidad.**

**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 y registra los datos en la Ficha de Control No. 1 que se encuentra en el apéndice de su libro.
- 5.- Presta atención a la tarea.
- 6.- Registra en su Ficha de Control No. 2 las Actividades de Aula realizadas.
- 7.- Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 8.- Pide de tarea contestar las actividades del libro, Capítulo III.