

REFORMA ACADÉMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
Secretaría Académica

M5

Texto

EDUCACIÓN FÍSICA, SEGUNDA EDICIÓN 1996

ef

Educación Física

361
30
96
5

GV 361

U5 30

1996

v. 5

GV361
U530
1996
V.5



1020124226

0120-23860

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Reflexión

El ganador

El ganador es siempre parte de la respuesta

El perdedor es siempre parte del problema

El ganador siempre tiene un programa

El perdedor siempre tiene una excusa

El ganador dice siempre "deja hacer algo por ti"

El perdedor dice siempre "deja hacer algo por ti"

El ganador dice siempre "deja hacer algo por ti"

El perdedor dice siempre "deja hacer algo por ti"

El ganador dice "puede ser difícil pero es posible"

El perdedor dice "puede ser posible pero es muy difícil"

¿Es un Ganador?

EDUCACIÓN FÍSICA

MÓDULO V

H. Consejo Universitario

Elaboración:

Lic. Marcos Cantú Silva

Lic. Eduardo Martín Garza García

Lic. Raúl Angel Pequeño Garza

Lic. Rosa María Ríos Escobedo

Lic. Orlando César Vazquez Ríos



FONDO
UNIVERSITARIO

Pensamiento:

Al realizar un juego, por varios minutos, se logra conocer y convivir mejor con un

Comité Técnico de Educación Física

UANL

1996

ÍNDICE

	página
Reflexión	2
Introducción	5
Esquema de las capacidades físicas coordinativas	6
Objetivo del Módulo	7
Metas	8
Organizador	9
Guía Maestro-Alumno	10
Encuesta para el padre o tutor	19
Capítulo I Nutrición I	21
Introducción	22
Conceptos básicos de nutrición	23
¿Cuáles son los nutrimentos?	25
¿Cómo es considerada el agua?	32
¿Cuál es el destino de los nutrientes que proporcionan energía?	34
Cuadro de las vitaminas	35
Cuadro de los minerales	37
Actividades del capítulo	38
Capítulo II Coordinación	39
Esquema General de Coordinación	40
Introducción y definición	41
Clasificación y factores	42
Métodos de entrenamiento	43
Actividades prácticas	45
Actividades del capítulo	49
Capítulo III Voleibol	51
Introducción	52
Historia	53
Elementos del voleibol	53
Fundamentos técnicos	60
Juegos recreativos aplicados al voleibol.....	72
Rutina de flexibilidad	77
Ejercicios de relajación	81
Apéndice	84
Actividades de aula.....	85
Actividades de campo	86
Trabajo de investigación	87
Evaluación	88
Bibliografía	89

Introducción

En nuestros días el maestro y el alumno acarrearán costumbres o hábitos con relación a la materia de Educación Física y por esta causa se pierden las metas tanto de uno como de otro las cuales son: La de enseñanza y la de aprendizaje.

Estas metas se consiguen gradualmente a través de concientizar a los dos elementos que forman este equipo, de las funciones-metas que tienen asignadas.

Tomando como base la Educación Física, desglosada en los 5 ejes rectores que se desarrollan en el transcurso de los ocho módulos y como objetivo de la Reforma Académica (Formar seres que equilibradamente puedan desenvolverse y transformar con éxito su medio social) surge la necesidad de unificar criterios al respecto de la materia, que nos lleven a lograr en forma real dicho objetivo.

Entre los temas que forman este texto analizaremos la coordinación, considerada como una de las capacidades físicas coordinativas, la cual posee el ser humano desde el inicio de la vida, en el proceso de gestación en el vientre de la madre hasta la vejez.

En lo que concierne al capítulo de Nutrición, el alumno, en el transcurso de su vida ha obtenido mucha información, a través de la comunicación con sus padres, con sus compañeros de escuela, la televisión, la radio, etc.

El tema relacionado con la consolidación deportiva es el voleibol, en el cual se pretende motivar y desarrollar en el alumno la idea de utilizar su capacidad para realizar correctamente el propio potencial motor, a través del conocimiento y práctica de los fundamentos técnicos y tácticos de este deporte.

Como último punto aparece el apéndice el cual desglosa todas las actividades (Aula y Campo) que deberá cumplir el alumno para obtener su calificación.