

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 acarrear 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.

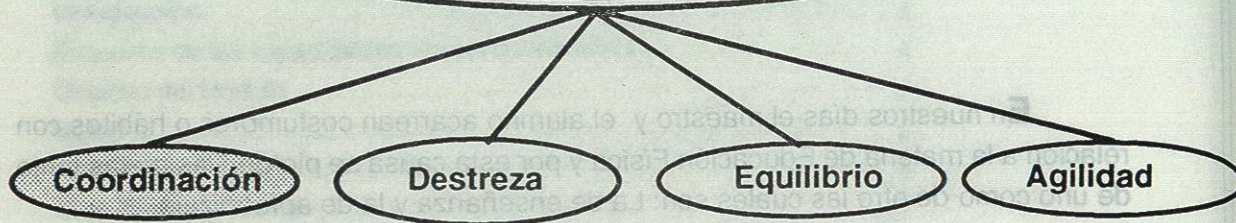
Entre los temas que forman este texto analizaremos la coordinación, considerada como una de las capacidades físicas coordinativas, la cual posee el ser humano desde el inicio de la vida, en el proceso de gestación en el vientre de la madre hasta la vejez.

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.

Capacidades físicas coordinativas



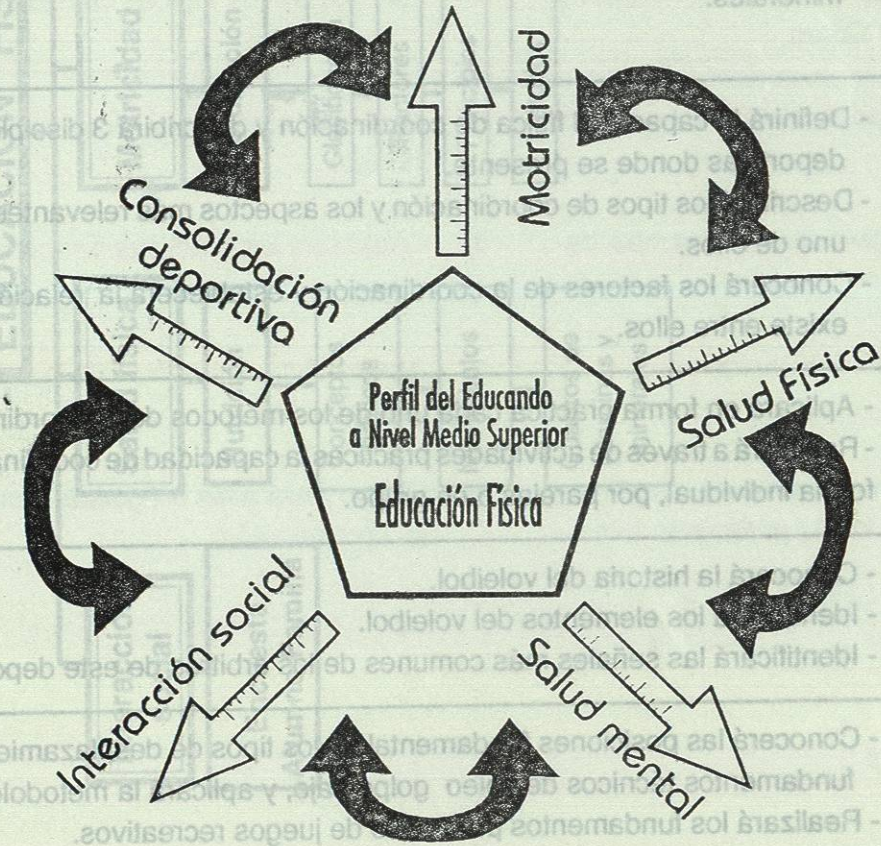
Definición

- Capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada.**
- Es el grado de eficiencia en la ejecución de una tarea motriz compleja.
- Es la capacidad sensoriomotriz que tiene el organismo para conservar el centro de gravedad sobre su base de sustentación
- Es la capacidad que tiene el organismo para desplazarse rápidamente en distancias cortas con precisión de movimiento.

Capacidad física coordinativa que se analizará en éste Módulo.

OBJETIVO GENERAL

Ampliar los conocimientos sobre "La Coordinación" y fortalecer conceptos básicos de "Nutrición", que son factores esenciales para el buen funcionamiento del organismo y una consolidación deportiva del voleibol.



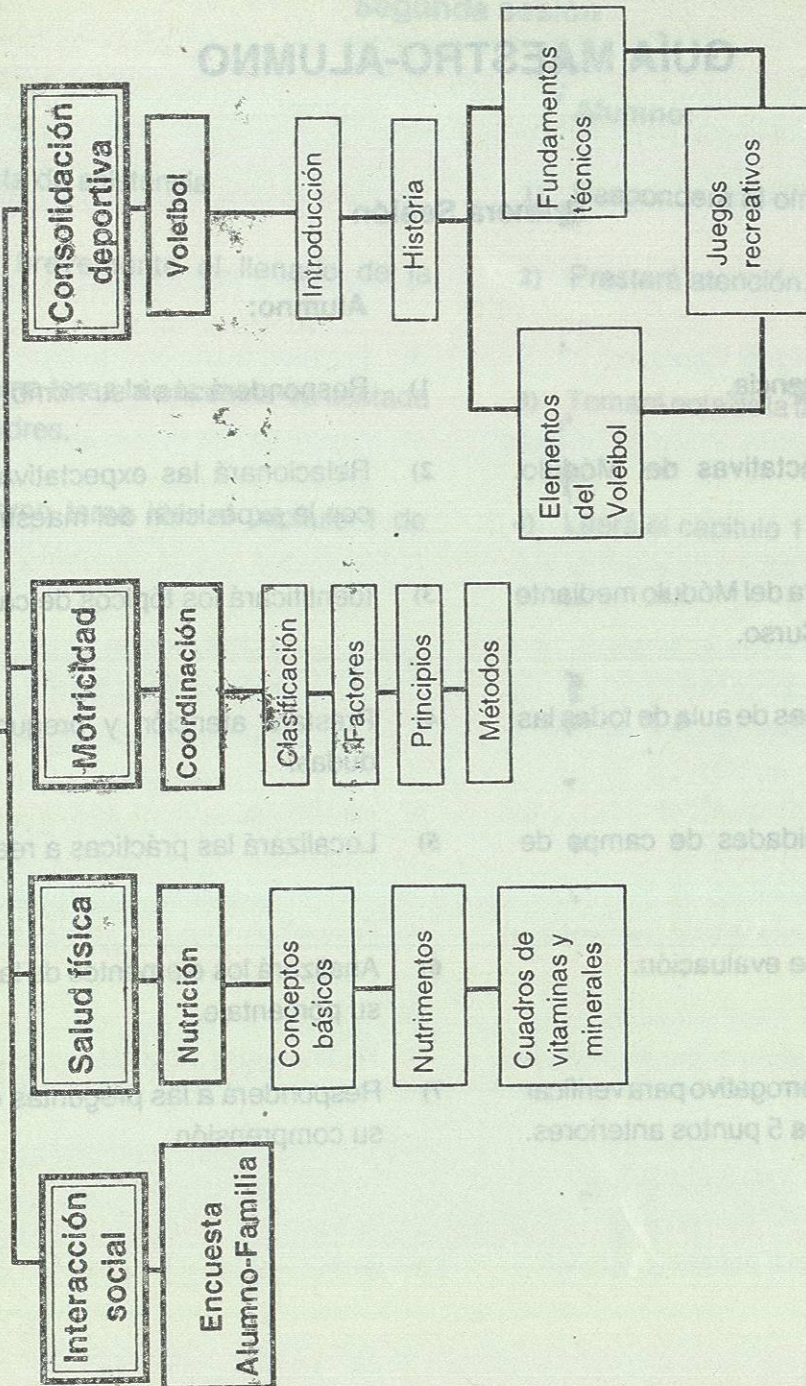
METAS

Primera sesión	<p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocerá el programa y la evaluación del Módulo V.
Segunda sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionará al docente información del padre de familia acerca de su conocimiento sobre la nutrición.
Tercera sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Identificará los 6 grupos de los nutrientes - Explicará la importancia de los nutrientes - Interpretará la información que se presenta en los cuadros de vitaminas y minerales.
Cuarta sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Definirá la capacidad física de coordinación y describirá 3 disciplinas deportivas donde se presente. - Describirá los tipos de coordinación y los aspectos más relevantes de cada uno de ellos. - Conocerá los factores de la coordinación y establecerá la relación que existe entre ellos.
Quinta sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicará en forma práctica cada uno de los métodos de la coordinación. - Realizará a través de actividades prácticas la capacidad de coordinación, en forma individual, por parejas o en grupo.
Sexta sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Conocerá la historia del voleibol. - Identificará los elementos del voleibol. - Identificará las señales más comunes de los árbitros de este deporte.
Séptima sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Conocerá las posiciones fundamentales, los tipos de desplazamiento, los fundamentos técnicos de voleo golpe bajo, y aplicará la metodología. - Realizará los fundamentos por medio de juegos recreativos.
Octava sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Conocerá y aplicará en la práctica los fundamentos técnicos, del saque o servicio, ataque o remate, bloqueo, caídas y rodadas. - Aplicar los fundamentos por medio de juegos recreativos. - Interaccionará mediante la práctica del juego de Voleibol.
Novena sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación y recuperación

Módulo V

Organizador del Curso

EDUCACIÓN FÍSICA



1 Presentación Organizador	2 Encuesta Alumno-Familia.	3 Capítulo I Nutrición I	4 Capítulo II Coordinación	5 Coordinación (Práctica)
				6 Capítulo III Voleibol
				7 Voleibol Teoría Práctica
				8 Recuperación comparación de resultados
				9