

### III. ESTRATEGIAS GENERALES DE TRABAJO.

- Contrato de trabajo maestro-alumno.
- Trabajo individual y grupal.
- Estrategia de lectura.
- Investigación:
  - \* Encuestas a profesionistas.
  - \* Visitas a facultades.
- Ejercicios de reflexión.

### IV. EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN. (Para este curso)

Tanto para este curso, como para todos los cursos de Orientación, los criterios de evaluación y acreditación son los siguientes:

- 1º. Asistencia: El alumno puede dejar de asistir en dos ocasiones (justificando las faltas) en el semestre, si tiene 3 (tres) inasistencias deberá realizar un trabajo especial para no perder el derecho a acreditar; con cuatro faltas en adelante no acreditará y llevará el curso de nuevo.
- 2º. Participación del alumno con tareas, exposición en clase y los trabajos de investigación que el maestro le indique.
- 3º. Ejercicios del folleto los realizará en su totalidad y los entregará para su revisión.

### BIBLIOGRAFÍA. (Para este curso)

#### a) Básica

Se utilizará el folleto propuesto por la Academia de Orientación.

#### b) Complementaria

- 1º. "Manual de Orientación Profesiográfica". Belarmino Reniada Peña. Ed. Trillas.
- 2º. Breviario universitario: "Compilación de información profesiográfica" Prepa 22



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
ESC. PREPARATORIA N° 7



PROGRAMA DEL ALUMNO

ACADEMIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

#### Coordinador del Área:

Prof. y Lic. Arturo Osorio Guerrero

#### Jefe de Academias:

Módulos I y II: Lic. Mario Guadalupe Briones Luna

Módulos III y IV: Lic. Raúl Ángel Pequeño Garza

Módulos V y VI: Prof. y Lic. Melchor Valle Mendoza

Módulos VII y VIII: Prof. y Lic. Arturo Osorio Guerrero

#### MAESTROS DE LA MATERIA

LIC. JESÚS MIGUEL ESPINOSA GARZA  
LIC. JORGE ALFREDO ROSALES NÓGUEZ  
LIC. MARIO GUADALUPE BRIONES LUNA  
LIC. RAÚL ÁNGEL PEQUEÑO GARZA  
PROF. FRANCISCO DE PAULA ALANÍS VALDEZ  
PROF. Y LIC. MELCHOR VALLE MENDOZA  
PROF. Y LIC. ARTURO OSORIO GUERRERO  
PROFA. Y LIC. GUADALUPE INÉS GUTIÉRREZ ORTIZ

#### PERSONAL DE APOYO

ARQ. JOSÉ DE JESÚS BULNES BERRONES (KARATE)  
C.P. PABLO CÉSAR OBREGÓN TORRES (LIMA LAMA VARONIL)  
HOMERO SIERRA RAMÍREZ (ENTRENADOR DE FUTBOL SOCCER Y RÁPIDO)  
HOMERO GARCÍA CANTÚ (GIMNASIO)  
LIC. LUIS FRANCISCO IBARRA TOBÍAS (ENTRENADOR DE ATLETISMO Y FUTBOL SOCCER)  
JOSÉ LUIS GONZÁLEZ LUNA (TAE KWON DO)  
ANGÉLICA MILDRED SÁNCHEZ BERNAL (LIMA LAMA FEMENIL)  
RODRÍGO GONZÁLEZ SÁNCHEZ (ENTRENADOR DE FUTBOL AMERICANO Y TOCHITO)  
JORGE VALENCIANO MARMOLEJO (ENTRENADOR DE FUTBOL AMERICANO Y TOCHITO)  
MIGUEL RAMÍREZ REYNA (LUCHA OLÍMPICA)  
LETICIA PÉREZ MARROQUÍN (BOLICHE)



**ACADEMIA DE: EDUCACIÓN FÍSICA**

**I. PRESENTACIÓN DEL CURSO.**

El curso de Educación Física está dividido en 8 módulos que buscan incrementar conocimientos y fomentar habilidades, destrezas, aptitudes y valores que se contemplan dentro de los 5 ejes rectores, los cuales son: Salud Física, Motricidad, Consolidación Deportiva, Rendimiento Físico e Interacción Social.

**II. OBJETIVOS GENERALES.**

- Conocer la evolución histórica de la Educación Física, los factores que determinan la salud así como manejar y estimular sus capacidades físicas practicando el deporte.
- Comprender los conceptos de anatomía y primeros auxilios e interactuar con la familia y la institución, estimular las capacidades físicas practicando los deportes.
- Ampliar los conocimientos sobre la coordinación y fortalecer conceptos básicos de nutrición, destreza y una consolidación deportiva.
- Valorará los aspectos de convivencia, respeto y colaboración que se adquieren practicando los deportes.

**III. HABILIDADES A DESARROLLAR.**

- Manejo de los principios básicos de la flexibilidad, salud, resistencia, fuerza y velocidad tanto en el aspecto teórico como en la práctica de los mismos.
- Conocimiento de fuerza, anatomía y primeros auxilios.
- Técnicas de diferentes deportes.
- Manejo de trabajo en equipo.
- Manejo de principios de nutrición

**IV. REQUISITOS BÁSICOS**

- Contar con habilidades generales básicas como son: correr, trotar, saltar, lanzar.
- Tener conocimientos básicos del atletismo.

**V. METODOLOGÍA DEL TRABAJO.**

- Actividades de aula: lectura, discusión, esquema, conclusiones, exposición del tema y actividades del libro
- Actividades de campo: aplicación de la evaluación física, rutinas de calentamiento y flexibilidad, instrucción en la ejecución adecuada de la técnica correcta de la carrera/trote, ejercicios de resistencia y relajación.
- Fundamentos de atletismo en sus pruebas de pista y campo.
- Trabajos de investigación
- Para el desarrollo de este curso se requiere la participación práctica y teórica del alumno dentro y fuera del aula.

**VI. NORMATIVIDAD ACADÉMICA.**

- Todo contenido tratado en clase o asignado como investigación, es material para examen.
- El libro y otros materiales asignados por su maestro son necesarios para entrar a clase, no llevarlo impactará sobre su evaluación de actitudes.
- Se requerirá la participación activa y ordenada del alumno dentro del aula.
- Las tareas y actividades asignadas deberán presentarse puntualmente.
- La copia es penalizada por el reglamento académico, el alumno que sea sorprendido copiando o dejando copiar en exámenes, tareas y/o trabajos, se le reportará en su boleta DA (Deshonestidad Académica) y se informará al padre o tutor. En caso de reincidir, su expediente será turnado a la Comisión Académica de la Institución.



PROGRAMA SINTÉTICO DE: Educación Física

CONTENIDO TEMÁTICO

<b>S</b> <b>I</b> <b>M</b> I Y II <b>H X S</b> 1	Pruebas de Aptitud Físicas Historia de la Educación Física Introducción a las Capacidades Físicas Flexibilidad Introducción a la Salud Resistencia Atletismo Pista Atletismo Campo	Primer Semestre Curso uno Módulos I y II 18 Horas X Semestre 1 Sesión X Semana
<b>S</b> II <b>M</b> III Y IV <b>H X S</b> 1	Encuesta 1 Fuerza Velocidad Primeros Auxilios 1 Encuesta 2 Anatomía Fútbol Americano Basquetbol	Segundo Semestre Curso dos Módulos III y IV 18 Horas X Semestre 1 Sesión X Semana
<b>S</b> III <b>M</b> V Y VI <b>H X S</b> 1	Encuesta 1 Coordinación Destreza Primeros Auxilios 2 Encuesta 2 Nutriología 1 Voleibol Fútbol Soccer	Tercer Semestre Curso Tres Módulos V y VI 18 Horas X Semestre 1 Sesión X Semana
<b>S</b> IV <b>M</b> VII Y VIII <b>H X S</b> 1	Equilibrio Agilidad Softbol Nutriología 2 Doping Aeróbics Pruebas de Aptitud Físicas	Cuarto Semestre Curso Cuatro Módulos VII y VIII 18 Horas X Semestre 1 Sesión X Semana
<b>RELACIONES INTRADISCIPLINARIAS</b> El cuerpo humano y su desarrollo Favorece la comunicación Ubicación de la actividad física Aplicación de principios y leyes de la naturaleza Medición y valoraciones físicas Motivación y trabajo de equipo Transformación de energía a movimiento		<b>RELACIONES INTERDISCIPLINARIAS</b> Biología Español Geografía Física Matemáticas Psicología Química

PROGRAMA ANALÍTICO DE: EDUCACIÓN FÍSICA

SEMESTRE: I

MÓDULO: I y II

<b>I. REQUISITOS.</b>	
1. Conozca el programa, su evaluación y lineamientos de la institución. 2. Identifique su nivel de capacidad física, al realizar las diferentes pruebas. 3. Conozca la historia de la Educación Física, las características de la flexibilidad, y de la resistencia. 4. Aplique los principios y técnicas de la flexibilidad estática y dinámica, resistencia aeróbica y anaeróbica 5. Identifique los factores y hábitos que determinan la salud. 6. Conozca y aplique las técnicas de las pruebas de pistas y campo en el atletismo.	
<b>II. UNIDADES</b>	<b>CONTENIDO TEMÁTICO</b>
<b>Introducción a la Educación Física</b>	Principales conceptos, procedimientos y aplicaciones Historia La Educación Física en México Definición de Educación Física Relación con Otras Ciencias
<b>Flexibilidad</b>	Introducción Tipos de articulaciones Métodos Factores Beneficios Principios Ejercicios
<b>Introducción a la Salud</b>	Introducción Factores que determinan la salud Estilo de Vida Alimentación Higiene Ejercicios
<b>Resistencia</b>	Introducción Clasificación de la resistencia Principios Factores Efectos Métodos Ejercicios
<b>Atletismo</b>	Introducción Historia Clasificación de las pruebas Pruebas de pista Pruebas de campo Pruebas combinadas Reglamento general



**III. ESTRATEGIAS GENERALES DE TRABAJO.**

- Actividades de escritorio
- Actividades de campo
- Trabajo de investigación
- Actividades extracurriculares

**IV. EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN.** (Para este curso)

Actividades de aula	20%
Actividades de campo	30%
Examen	15%
Participación en el Trote Piel Roja	35%
Total	100%

**Acreditación**

La calificación de 0% a 69% se considera como **NO Acreditada**

La calificación de 70% a 100% se considera como **Acreditada**

La asistencia del alumno está implícita en las actividades de aula y de campo.

**BIBLIOGRAFÍA.** (Para este curso)

a) Básica: Texto de Educación Física curso dos módulos I y II Cuarta Edición 2000  
Elaborado por el Comité Técnico Académico de Educación Física de la Secretaría Académica-Coordinación de Preparatorias de la U.A.N.L.

b) Complementaria:

- Hernández, Clemente  
Iniciación al Atletismo  
Coronado Jesús Oliver  
Ed. Alhambra  
España 1996
- Fuerza, Agilidad, Resistencia y Flexibilidad  
Ed. Alas  
La Gran Enciclopedia de los Deportes  
Ed. Cultura 1987
- Xan Cambeiro, M.  
¿Estás en forma?  
Ed. Alhambra, S.A. 1988

**I. REQUISITOS.**

- 1.- Aplique los principios, cargas del trabajo y ejercicios para el desarrollo de la fuerza
- 2.- Aplique los principios, métodos del trabajo y ejercicios para el desarrollo de la Velocidad
- 3.- Conozca los signos vitales, heridas y hemorragias
- 4.- Conozca el cuerpo humano y sus sistemas
- 5.- Conozca y aplique las formaciones, fundamentos, reglamentos y la mecánica de juego del fútbol americano y del basquetbol

**II. UNIDADES  
Fuerza**

**CONTENIDO TEMÁTICO:** Principales conceptos, procedimientos y aplicaciones

Introducción  
Principios  
Efectos

**Velocidad**

Cargas del trabajo  
Ejercicios para el desarrollo de la Fuerza  
Introducción  
Principios  
Factores  
Métodos del trabajo  
Ejercicios para el desarrollo de la Velocidad

**Primeros Auxilios**

Introducción  
Signos vitales  
Heridas

**Anatomía**

Hemorragias  
Introducción  
Sistema esquelético  
Sistema muscular  
Sistema circulatorio  
Sistema respiratorio

**Fútbol americano**

Sistema nervioso  
Introducción  
Historia  
Reglamentación  
Fundamentos ofensivos y defensivos  
Formaciones ofensivas y defensivas  
Señales oficiales

**Basquetbol**

Juego del tochito  
Introducción  
Historia  
Reglamentación  
Fundamentos ofensivos y defensivos  
Juegos recreativos aplicados al basquetbol  
Señales oficiales  
Glosario



III. ESTRATEGIAS GENERALES DE TRABAJO.

Actividades de aula  
 Actividades de campo  
 Trabajo de investigación  
 Actividades cocurriculares

IV. EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN. (Para este curso)

Actividades de aula	100 Puntos	40%
Actividades de campo	100 Puntos	40%
Examen Parcial y final	100 Puntos	20%
Total		100%

Acreditación

La calificación de 0% a 69% se considera como **No Acreditada**  
 La calificación de 70% a 100% se considera como **Acreditada**

La asistencia del alumno está implícita en las actividades de aula y de campo

BIBLIOGRAFÍA. (Para este curso)

a) **Básica:** Texto de Educación Física curso dos módulos 3 y 4 Cuarta edición 2000  
 Elaborado por el Comité Técnico Académico de Educación Física de la  
 Secretaría Académica- Coordinación de Preparatorias de la UANL.

b) **Complementaria**

Hernández, Clemente  
 Fuerza, agilidad, resistencia y flexibilidad  
 Ed. Alas  
 La Gran Enciclopedia de los Deportes  
 Ed. Cultura 1987  
 Xan Cambeiro, MM.  
 ¿Estás en forma?  
 Ed. Alhambra, S.A. 1988

I. REQUISITOS.

- Conozca el programa y la evaluación.
- Conozca y aprenda la forma adecuada de llenar la encuesta Alumno-Comunidad y Alumno-Familia.
- Defina la coordinación, los tipos y factores de la coordinación.
- Comprenda la forma de tratar las lesiones que se presentan en la actividad deportiva.
- Realice los fundamentos del Voleibol y del Futbol Soccer.
- Participe en el Trote Piel Roja

II. UNIDADES

CONTENIDO TEMÁTICO

UNIDADES	CONTENIDO TEMÁTICO
	Principales conceptos, procedimientos y aplicaciones
<b>Coordinación</b>	Definición. Clasificación de la coordinación. Factores de los que depende la coordinación. Métodos de entrenamiento para la coordinación.
<b>Primeros Auxilios</b>	Lesiones en las articulaciones. Lesiones en los músculos. Lesiones en los huesos.
<b>Voleibol</b>	Historia Elementos del Voleibol Fundamentos Técnicos Juegos recreativos
<b>Flexibilidad</b>	Rutinas
<b>Destreza</b>	Definición Clasificación Componentes Neuromusculares Indicadores Técnicas
<b>Nutrición</b>	Dieta Estado Nutricional Gasto de calorías
<b>Futbol</b>	Historia Fundamentos Técnicos
<b>Evaluación</b>	Prueba de 20 metros (Resistencia)



**III. ESTRATEGIAS GENERALES DE TRABAJO.**

- Actividades de campo
- Actividades extracurriculares

**IV. EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN.** (Para este curso)

Actividades de campo	30%
Actividades Extracurriculares	20%
Participación en el Trote Piel Roja	50%
Total	100%

Acreditación 70 al 100%  
No acreditado 0 al 69%

**BIBLIOGRAFÍA.** (Para este curso)

- a) Básica: Texto de Educación Física curso Módulos V y VI Cuarta Edición 2000  
Elaborado por el Comité Técnico Académico de Educación Física de la Secretaría Académica-Coordinación de Preparatorias de la U.A.N.L.
- b) Complementaria:  
Instructivo XVIII Trote Piel Roja 2000.

**I. REQUISITOS.**

- Llevar a cabo lecturas para obtener información.
- Adquirir las ideas esenciales de los temas.
- Relacionar las ideas y llevarlas a la práctica.
- Obtener el conocimiento de las técnicas adecuadas.
- Analizar los aspectos más relevantes prevención de las consecuencias del doping.

**II. UNIDADES**

**CONTENIDO TEMÁTICO**

Principales conceptos, procedimientos y aplicaciones

**UNIDAD I**

Lectura del tema de Equilibrio:  
Cuadro sinóptico, definición, diferentes enfoques, tipos de equilibrio, principios, factores que influyen y ejercicios para su desarrollo.

**UNIDAD II**

Exposición del tema de Agilidad:  
Definición, factores, agilidad, elasticidad, estimulación, calentamiento, cansancio, entrenamiento, tipos de agilidad, conocer los test de evaluación.

**UNIDAD III**

Conocimiento del Softbol:  
Historia, elementos, juegos recreativos, técnicas adecuadas para su realización.

**UNIDAD IV**

Recomendaciones sobre nutrición:  
Alimentación del Adolescente, tipos de dietas en los deportistas, drogas en el deporte.

**UNIDAD V**

Conceptos básicos:  
Clasificación de las drogas, efectos, niveles de prevención, factores de protección, doping, definición, tipos de análisis, conclusiones.

**UNIDAD VI**

Conceptos técnicos, beneficios, factores preventivos, recomendaciones, plan clase.

**III. ESTRATEGIAS GENERALES DE TRABAJO.**

- Lectura comprensiva de cada capítulo.
- Realización de ejercicios de cada tema.
- Aplicación de lo aprendido en la vida diaria.
- Aportación de ideas para la realización de la rutina de Aerobics.
- Investigación sobre los temas de la clase.
- Elaboración de cuadros sinópticos.
- Efectuar juegos recreativos sobre los temas.

**IV. EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN.** (Para este curso)

Asistencia	20%
Teoría	20%
Práctica	60%
Total	100%

**BIBLIOGRAFÍA.** (Para este curso)

a) Básica: Texto de Educación Física curso dos módulos VII y VIII Cuarta Edición 2000  
Elaborado por el Comité Técnico Académico de Educación Física de la Secretaría Académica-Coordinación de Preparatorias de la U.A.N.L.

b) Complementaria:





**DR. LUIS J. GALÁN WONG**  
**RECTOR**

**ING. JOSÉ ANTONIO GONZÁLEZ TREVIÑO**  
**SECRETARIO GENERAL**

**DRA. MARÍA ELIZABETH CÁRDENAS CERDA**  
**SECRETARIA ACADÉMICA**

**PROF. E ING. JERÓNIMO ESCAMILLA TOVAR**  
**DIRECTOR**