

EDUCACION FISICA

TERCER GRADO CLAVE 1310

INICIACION UNIVERSITARIA



AUTORES:

LEF. Becerra Macías Francisco Javier

LEF. García De La Vega Esteban

LEF. Maldonado Alcántara Pedro

PRESENTACIÓN

La Escuela Nacional Preparatoria ha trabajado durante 145 años en la formación de jóvenes llenos de ideales y metas por cumplir, con deseos de superación y comprometidos con su país, a quienes tenemos que guiar y conducir hacia el logro de sus éxitos académicos, factores que reforzarán su seguridad personal.

Las herramientas que adquieran los estudiantes durante esta etapa escolar, serán fundamentales, columna vertebral que sostenga sus estudios profesionales, con lo que el desarrollo de habilidades y actitudes se verá reflejado en su futuro próximo.

Es nuestra responsabilidad dotar a los alumnos de los materiales didácticos que le ayuden a enfrentar los retos en la adquisición del aprendizaje, para que continúen con sus estudios de manera organizada, armónica y persistente.

Por lo mismo, los profesores que forman parte de esta dependencia universitaria, trabajan de manera colegiada; ponen toda su energía en desarrollar e innovar materiales y técnicas de estudio para los alumnos, a fin de que cuenten con elementos de apoyo que les facilite lograr mejores conocimientos y que los conduzca a concluir de la mejor manera sus estudios en la Preparatoria.

La presente Guía es un elemento didáctico que facilita la enseñanza y el aprendizaje. Se puede utilizar de manera autodidacta o con la ayuda de los muchos profesores que a diario brindan asesorías en cada uno de los planteles de la Escuela Nacional Preparatoria.

Continuaremos en la búsqueda de más y mejores elementos didácticos presenciales y en línea, con el objetivo de apoyar a nuestros alumnos en los procesos de enseñanza y aprendizaje para que aprueben y egresen del bachillerato.

Sólo me resta desearles éxito en su camino personal y profesional.

Juntos por la Escuela Nacional Preparatoria.

Mtra. Silvia E. Jurado Cuéllar
Directora General

INDICE

INTRODUCCIÓN	4
OBJETIVOS GENERALES	5
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	5
Unidad 1 Capacidades Coordinativas	6
Unidad 2 Condición Física	9
Unidad 3 Destreza Motriz	12
Unidad 4 Actividades Físicas Para La Salud	15
Unidad 5 Actitudes Positivas	18
Sugerencias Didácticas	20
Glosario	21
Bibliografía	22
Anexo	23

INTRODUCCION

El curso de Educación Física III forma parte de las materias del tronco común en lo referente a las materias de tercer año de Iniciación Universitaria, que permite a el alumno adquirir una cultura física, que se traduce en la comprensión de la importancia que tiene la practica de la actividad o ejercicio físico, la recreación y practica deportiva; para que a través del movimiento, el alumno pueda utilizar esta gama de movimientos en beneficio de si mismo dentro de su ámbito de desarrollo dentro y fuera de la escuela.

Se te sugiere tomes en cuenta las siguientes recomendaciones, para la mejor comprensión y resolución de tu guía de estudio.

- Da una lectura general a toda tu guía, con la finalidad de conocer a grandes rasgos el contenido
- Consigue la bibliografía sugerida para la resolución de tu guía
- Selecciona los temas que a tu consideración pudieran ser de tu dominio, y que a tu criterio consideres contar con la información solicitada para la obtención de las respuestas correctas.
- Como precisamente el objetivo de esta guía es ayudarte a aprender y acreditar tu examen extraordinario se te recomienda cotejar tus resultados con la bibliografía que se te sugiere
- Lee atentamente los temas referidos a cada unidad y subrayar las palabras claves y las ideas principales de cada tema.
- Desarrolla y contesta las preguntas y temas abordados en la guía de estudio.
- Entender, razonar y comprender, las respuestas y los temas que desarrollaste en la resolución de tu guía.
- En caso de que ya con tu guía resuelta, aun tuvieras alguna dificultad para tu entendimiento, te invito a consultar tus dudas con algún maestro que pertenezca al colegio de Educación Física

OBJETIVOS GENERALES

1. Mejorar la capacidad coordinativa basada en las posibilidades, dominio y manifestaciones eficientes del movimiento
2. Estimular, desarrollar y conservar la condición física a través de la ejercitación sistemática de las capacidades físicas
3. Propiciar la manifestación de habilidades motrices a partir de la práctica de actividades físico-deportivas y recreativas
4. Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos de ejercitación diaria, higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

CRITERIO	PORCENTAJE
Examen teórico*	50%
Examen práctico*	50%

- Es requisito indispensable que los dos elementos a evaluar, teórico y práctico, tengan calificación aprobatoria, ya que de no ser así, el resultado del examen será reprobatorio.

Requerimientos para presentar el examen teórico.

- Llegar 10 minutos antes del examen.
- Presentar credencial de la Escuela Nacional Preparatoria.
- Mostrar comprobante de pago de examen extraordinario.
- Utilizar lápiz del número 2 o 2 1/2.
- Firmar con bolígrafo (tinta negra) tu hoja de respuestas

Requerimientos para presentar el examen práctico.

- Entregar un Certificado Medico con vigencia de 30 días de una Institución Pública (IMSS, ISSSTE, Centro de Salud)
- Vestir la indumentaria requerida para dicha actividad (ropa deportiva playera blanca, short azul marino, calcetas blancas y tenis)
- Acudir limpio (aseo personal).
- No haber ingerido alimentos por lo menos 2 horas antes.
- Se recomienda descansar adecuadamente.

UNIDAD 1 Capacidades coordinativas

INTRODUCCION

La estimulación perceptiva motriz se refiere a la actividad sensorial que oportuna y acertadamente, enriquece al alumno en el desarrollo de su capacidad para dar respuestas motrices a estímulos, que traduce en la realización de movimientos propiciados por dichos estímulos que pueden ser interoceptivos, propioceptivos y exteroceptivos.

Objetivos:

- Asesorar al alumno de tercer grado de iniciación universitaria para que logre responder acertadamente las preguntas que pudiera encontrar en su examen extraordinario referentes a dicha unidad..
- Sensibilizar al alumno de la importancia de desarrollar las capacidades coordinativas.
- Conocer, aprender, razonar y utilizar los conceptos vistos en esta unidad.
- Entenderá la diferencia de cada uno de los conceptos mencionados en esta unidad.
- Utilizar prácticamente y de una manera conciente las capacidades coordinativas en situaciones que se le presenten a lo largo de su vida.

TEMARIO.

1.1.- Conocimiento y dominio del cuerpo.

1.1.1. Respiración

1.1.2. Relajación

1.1.3. postura.

1.2. Sensopercepciones.

1.2.1. Orientación

1.2.2. Reacción

1.2.3. Ritmo

1.2.4. Sincronización

1.2.5. Diferenciación

1.2.6. Adaptación.

1.3 .Experiencias Motrices Básicas

Conocimiento y dominio del cuerpo: Capacidad de conocer y aceptar las partes de nuestro cuerpo.

Respiración: Función vegetativa, es un automatismo adquirido desde los primeros segundos de vida, que se realiza con el intercambio de gases a nivel alveolar.

Relajación.: Acción y efecto de relajarse mediante la distensión del tono muscular.

Postura: Es toda posición que cada parte de nuestro cuerpo o todo el cuerpo ocupa en el espacio.

Sensopercepciones: Es la interpretación que el individuo establece con los estímulos que recibe y su experiencia personal.

Orientación: es la capacidad del individuo de apropiarse del espacio.

Reacción: Capacidad de ejecutar rápidamente acciones motoras.

Ritmo: Capacidad de dividir las fases del movimiento en el tiempo y el espacio.

Sincronización: Capacidad de poder transmitir en forma progresiva y simultánea, la fuerza que se trasmite a través del cuerpo durante la ejecución de un movimiento.

Diferenciación: La posibilidad de destacar en el movimiento, la participación ordenada de diferentes grupos musculares.

Adaptaciones la capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro obteniendo una mejor posición.

Experiencias motrices básicas. Son los movimientos naturales en el ser humano tales como (gatear, caminar, correr etc.).

Preguntas de auto evaluación

1.- ¿Cuales son los tipos de respiración que existen y que ocupa el ser humano?

- a.- aeróbica y anaeróbica
- b.- aeróbica e integral
- c.- anaeróbica e integral
- d.- pulmonar, abdominal e integral.

2.- ¿Que es la postura?

- a.- Es una actitud tónica del cuerpo
- b.- Es una actitud ante la vida
- c.- Es la contracción conciente de un músculo
- d.- Es la forma en que nuestro cuerpo ocupa el espacio

3.- ¿Que es el equilibrio?

- a.- Es tolerar determinado tiempo una posición
- b.- Es la capacidad que tiene el cuerpo de mantener una postura venciendo la fuerza de gravedad.
- c.- Es una actitud tónica del cuerpo
- d.- Es la forma en que nuestro cuerpo ocupa el espacio

UNIDAD 2

CONDICION FISICA

INTRODUCCION

Las capacidades físicas son las actitudes existentes en el ser humano de manera innata o bien adquirida y que se manifiestan en el momento de la realización una actividad física, dichas capacidades son utilizadas en beneficio del ser humano, cuando se logra un desarrollo homogéneo y armónico le dará la posibilidad de poder desarrollarse y desenvolverse con fluidez ante todas las necesidades de movimiento que le sean requeridos durante su vida.

Objetivos:

- Asesorar al alumno de tercer grado de iniciación universitaria para que logre responder acertadamente las preguntas que pudiera encontrar en su examen extraordinario referentes a la unidad dos.
- Sensibilizar al alumno de la importancia de desarrollar las capacidades físicas condicionales.
- Conocer, aprender, razonar y utilizar los conceptos vistos en esta unidad.
- Entenderá la diferencia entre flexibilidad y elasticidad.

Utilizara prácticamente y de una manera conciente las capacidades coordinativas en situaciones que se le presenten a lo largo de su vida.

TEMARIO

2.1. Frecuencia de Movimiento

2.1.1. Resistencia

2.1.2. Resistencia de Media Duración

2.2. Flexibilidad.

2.2.1. Flexibilidad general.

2.2.2. Flexibilidad Especial

2.3. Fuerza.

2.3.1. Fuerza General

2.3.2. Fuerza Rápida

2.3.3. Fuerza de Resistencia

2.4. Velocidad

2.4.1. Velocidad de Reacción

2.4.2. Velocidad Máxima De Desplazamiento o Cíclica.

2.4.3. Velocidad Aciclica

Frecuencia de Movimiento: Es la ejecución de movimiento de los segmentos corporales con la mayor rapidez posible eliminando el peso corporal.

Resistencia: Es la capacidad del organismo de oponerse al agotamiento soportando una carga por periodos prolongados.,

Resistencia de media duración: Es la capacidad de soportar una carga durante un tiempo aproximado que va de los 2 a los 11 minutos.

Flexibilidad. Es la mayor amplitud articular.

Flexibilidad General: Es el grado de movilidad encontrada en cada articulación de nuestro cuerpo.

Flexibilidad Especial: Es la movilidad articular que se realiza con miras a la ejecución de un movimiento específico.

Fuerza general: Es una capacidad física condicional del ser humano para levanta un peso mediante la acción muscular.

Fuerza rápida: Es la capacidad del sistema neuromuscular para levantar un peso a una alta velocidad de contracción.

Velocidad: Capacidad del ser humano que le permite al ser humano realizar contracciones y relajaciones musculares en el menos tiempo posible.

Velocidad de reacción: Capacidad de responder con una acción motora ante un determinado estímulo en el menor tiempo de ejecución.

Velocidad cíclica: Capacidad de realizar ejercicios de cadena ordenada

Velocidad acíclica: Capacidad de realizar ejercicios de cadena abierta.

Preguntas de auto evaluación.

Selecciona la respuesta correcta

1.- ¿Que son las capacidades físicas?

- a.- Son actitudes que se reflejan en el movimiento
- b.- Son acciones de movimiento
- c.- Son capacidades con las cuales nace el ser humano
- d.- Son el potencial de actitudes existentes en el ser humano de manera Innata o bien adquirida.

2.- ¿Cuales son las dos divisiones existentes para la clasificación de las capacidades físicas.

- a.- Condicionales y adquiridas
- b.- Condicionales e innatas
- c.- Coordinativas e innatas
- d.- Condicionales y coordinativas

INTRODUCCION

La actividad deportiva ha sido desde sus orígenes, una manifestación de las posibilidades de movimiento. En la sociedad actual, el deporte es un fenómeno de masas, teniendo la peculiaridad que es una fuente inagotable de movimientos que contribuyen en la ayuda de lograr un desarrollo armónico en el ser humano.

El deporte con su idea original es uno de los medios mas amplios y enriquecedores de los que se vale la Educación Física para lograr en el educando un desarrollo armónico aprovechando el gran interés que despierta la competencia deportiva en los educandos la utilización de el deporte es fundamental para la obtención de nuestro objetivo, desarrollar integralmente a el educando.

Objetivos:

- Asesorar al alumno de tercer grado de iniciación universitaria para que logre responder acertadamente las preguntas que pudiera encontrar en su examen extraordinario referentes a la unidad tres.
- Sensibilizar al alumno de la importancia de la práctica de algún deporte o predeporte de su preferencia.
- Conocer, aprender, razonar la importancia de una buena ejecución de los fundamentos técnicos de los deportes.

TEMARIO**3.1. Iniciación Deportiva**

3.1.1. Juegos Organizados

3.1.2. Juegos Predeportivos

3.1.3. Fundamentos Técnicos

3.2. Deporte Escolar

Iniciación deportiva: Es la formación y estructuración de los juegos variados y los fundamentos técnicos deportivos dentro de las dos primeras fases del aprendizaje motor.

Juegos organizados. Realización de actividades físicas de manera natural con la finalidad de que recreativamente inducir al educando hacia el predeporte.

Juegos Predeportivos: Actividad físico de conjunto en la que se combinan elementos técnicos de diferentes deportes, con la aplicación de las reglas fundamentales o modificadas para su realización.

Fundamentos técnicos: .Es la formación o estructuración de los movimientos técnicos ejecutados en la practica de algún deporte.

Deporte escolar: Actividad Física individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalación y equipo son adaptados a las características específicas de el educando.

Preguntas de auto evaluación:

1.- ¿Qué es el deporte?

- a. Es una actividad física reglamentada por alguna federación o asociación deportiva
- b. Es la actividad que te invita a la competición y a la forma física.
- c. Es una actividad física individual o de conjunto, cuya reglamentación instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños y jóvenes en edad escolar, de carácter eminentemente formativo favorecedor de aprendizajes, habilidades y actitudes.
- d. Es la competición reglamentada, instituida para la mejora explicita e implícita de la naturaleza humana hacia la competencia con el objetivo de mejoras físicas y morales en el ser humano.

2.- ¿qué es el predeporte?

- a. Es una actividad física reglamentada por alguna federación o asociación deportiva
- b. Es la actividad que te invita a la competición y a la forma física.
- c. Es una actividad física individual o de conjunto, cuya reglamentación instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños y jóvenes en edad escolar, de carácter eminentemente formativo favorecedor de aprendizajes, habilidades y actitudes.
- d. Es la competición reglamentada , instituida para la mejora explicita e implícita de la naturaleza humana hacia la competencia con el objetivo de mejoras físicas y morales en el ser humano.

3.- ¿menciona tres ejemplos de deportes básicos?

a.-canotaje, ciclismo, fútbol.

b. -tenis, natación, atletismo.

c.- tenis, básquetbol, natación.

d.- atletismo, fútbol, básquetbol,

UNIDAD 4 ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD

INTRODUCCION

Partiendo de los conceptos dados por la organización mundial de la salud en este rubro, la Educación Física tiene una amplia gama de posibilidades para contribuir al estado de un bienestar físico, social, y mental. En el educando, el organismo presenta necesidades de alimentación, la cual se considera como la fuente primordial de captación de nutrientes siendo estos nutrientes la fuente de energía requerida por el organismo para crecimiento y desarrollo. El organismo tiene variadas necesidades para estar sano, requiere de un descanso adecuado ya sea el sueño o un simple reposo, ambas actividades contribuyen a liberar tensiones y facilitan la concentración.

La educación física desarrolla al alumno, integralmente ya que cuando el realiza dicha practica libera tensiones al satisfacer sus necesidades de movimiento, fortalece la estructura ósea, y muscular facilitando con ello la obtención de posturas adecuadas, la función respiratoria en sus diferentes tipos, así como el aparato circulatorio de ahí la importancia de la practica de la actividad física, mas sin embargo el desarrollo antes mencionado solo se lograra si dicha actividad física es practicada periódica e integralmente, con la finalidad de obtener un estado de salud aceptable; dicha actividad favorecerá la inquietud de desarrollo estético del educando y ayudara a la conservación de la salud del mismo.

Objetivos:

- Conocer, aprender, razonar la importancia de una ejecución sistematizada del ejercicio físico.
- Entenderá la importancia de tener una adecuada alimentación.
- Comprenderá la importancia de la higiene dentro de su proceso de desarrollo.
- Entenderá la necesidad que tiene el descanso y la relajación dentro de sus labores cotidianas.
- Valorara la importancia de conservar el medio ambiente.

TEMARIO

4.1. Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico

4.1.1. Higiene

4.1.2. Alimentación

4.1.3. Descanso

4.1.4. Conservación del medio

4.2. Efectos del ejercicio físico sobre el organismo

Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico: Este componente pretende resaltar los elementos más importantes que se deben considerar para que la práctica del ejercicio físico se efectúe con un mínimo de riesgos y con mayores beneficios.

Higiene: es el estado general de pulcritud que debe tener el ser humano para reducir la presencia de microbios, bacterias y gérmenes que alteren el buen estado de salud y el funcionamiento físico de este.

Descanso: Estado óptimo del organismo para realizar una actividad física con la mayor eficiencia y eficacia.

Conservación del medio: En este apartado se te recomendarán las acciones pertinentes para poder convivir de una manera simbiótica con tu medio ambiente para que de esta manera este medio nos beneficie a nosotros.

Efectos del ejercicio físico sobre el organismo: La actividad física nos ayuda a mejorar nuestro desarrollo en todos nuestros ámbitos para que de esta manera entendamos el término mente sana en cuerpo sano.

Preguntas de auto evaluación:

1.- ¿Cual el concepto de salud según la organización mundial de la salud?

- a.- El estado físico óptimo y aceptable de los individuos.
- b.- Es la ausencia de enfermedad física y mental
- c.- Es el estado de completo bienestar físico, mental y social.
- d.- Es la conjunción de un bienestar físico mediante la práctica de una ejecución de movimiento correcta.

2.- ¿Cual es la finalidad del aseo personal?

- a.- Quitar el mal olor.
- b.- Tener una presencia aceptable
- c.- Es parte fundamental de la higiene.
- d.- Reduce la presencia de microbios y bacterias

3.- ¿Cuál es el beneficio que obtiene al estar sano?

- a.- Lo mantiene dispuesto para la realización de sus actividades cotidianas.
- b.- Tener un buen funcionamiento de sus órganos y sistemas.
- c.- Sentirse anímicamente útil para la sociedad.
- d.- Realizar sus actividades cotidianas sin las molestias de la enfermedad

UNIDAD 5 ACTITUDES POSITIVAS

INTRODUCCION

Se entiende por interacción social a toda aquella relación que se genera entre dos o más personas de un grupo social a través de la comunicación, el ser humano tiene la característica nata de ser social por naturaleza, ya que el interactuar con otros humanos es una parte fundamental para lograr un desarrollo armónico, la interacción social promueve la formación de valores, lealtad, honradez, honestidad etc.

El educando requiere para su desarrollo integral, de las experiencias significativas que se generan a través de la relación que se establece con sus semejantes.

La variedad de actividades, características de la Educación Física, representan un espacio pedagógico óptimo, para favorecer una influencia social de calidad entre el maestro - alumno y el compañero, trascendiendo en la comunidad a la que pertenece.

Objetivos:

- Comprenderá la importancia de diferenciar la actitud individual y la actitud en un medio social.
- Entenderá la necesidad que tiene el ser humano de la interacción con la sociedad.

TEMARIO

5.1. Actitudes

- 5.1.1. Actitudes Individuales
- 5.1.2. Actitudes Sociales

5.2. Valores Culturales

- 5.2.1. Juegos Tradicionales
- 5.2.2. Bailes Regionales
- 5.2.3. Danzas Autóctonas
- 5.2.4. Deportes Regionales

En esta unidad se fomentan las actividades positiva de el educando teniendo por como finalidad el desarrollo de **actitudes individuales** que ayudaran a el alumno a la formación de su personalidad para que de esta manera las pueda llevar a la sociedad y lograr de esta manera **actitudes sociales** que beneficien a la sociedad, teniendo un ser humano con una personalidad positiva tendremos un ser con una herencia social llena de **valores culturales** que a su vez heredara a sus congéneres, tales como bailes regionales,(jarabe tapatío, bamba ,etc.), danzas autóctonas, (concheros, danza del venado etc.) y juegos tradicionales,(arigueta, tacón, balero, trompo, matatena , etc.)

Preguntas de auto evaluación:

1.- ¿Que se entiende por interacción social?

a .-Son las formas de comunicación y conducta

b.- Son actitudes relacionadas con las personas

c. Son capacidades de interacción social

d. -Es toda relación dinámica que se genera entre una o mas personas de un grupo social a través de la comunicación.

2.- ¿Qué estudia la axiología?

a.- El movimiento

b.- La formación de valores

c.-Estudia la teoría de los valores

d.-Las actitudes positivas

3.- ¿Qué es la cultura?

a.- Es una situación ideológica

b.- Es el resultado de formas de conducta

c.- Es la fusión del ser humano en la sociedad

d.- Es una herencia social que pasa al dominio de las nuevas generaciones

SUGERENCIAS DIDACTICAS

- Lee cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda la presente guía.
- Selecciona los temas que a tu consideración conozcas.
- Consulta la bibliografía sugerida.
- Enlista los temas principales de cada unidad
- A partir de la lectura, de tu guía y de la bibliografía sugerida construye un cuadro sinóptico en donde registres los conceptos no conocidos.
- En caso de que no puedas resolver satisfactoriamente tu guía, pregunta tus dudas a algún maestro de Educación Física
- Solicita Asesorías de la materia en la Secretaría académica de tu plantel
- Realiza actividad física previa a tu examen

GLOSARIO

ACTITUD Postura del cuerpo humano, especialmente cuando es determinada por los movimientos corporales, que expresan ánimo, alegría, dolor, tristeza o expresan algo con eficacia.

ADAPTACIÓN: Es la capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición y colocación, modificando la idea programada y originando una nueva.

CULTURA FÍSICA: Todo lo que el hombre ha creado para favorecer el desarrollo y fortalecimiento de su organismo.

DISCIPLINA: Observación de las leyes y ordenamiento de una profesión.

EQUILIBRIO: Es la capacidad de un cuerpo de mantener una postura venciendo la fuerza de gravedad

RELAJACIÓN: Acción y efecto de relajarse mediante la distensión del tono muscular.

EFICAZ: Cuando se es capaz de lograr los objetivos que se han propuesto.

EFICIENCIA: Lograr la ejecución de un movimiento, con el mínimo de consumo de energía.

EFFECTIVIDAD: Es la repetición exitosa de una actividad

DESTREZA: Es la ejecución con excelencia de un movimiento.

DEPORTE: Es toda actividad física reglamentada por alguna federación o asociación deportiva.

EDUCACIÓN FÍSICA: Es una disciplina que se basa en el manejo sistemático y metódico del ejercicio físico en sus diversas manifestaciones o modalidades (juego, deporte, danza, etc.), que tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades físicas.

TONO MUSCULAR: Grado de tensión que presentan los músculos, aun durante el reposo y que va a estar condicionado a genética, alimentación y trabajo de ejercicios físicos que tenga el individuo.

SENSOPERSEPCION: Es la capacidad de analizar una sensación.

TÉCNICA INDIVIDUAL: Es el nivel o dominio que el alumno muestra sobre una técnica o varios fundamentos deportivos.

LATERALIDAD: Predominio consciente de un segmento corporal.

HABILIDAD: Es una buena ejecución del movimiento

EJERCICIO: Es una ejecución estereotipada de un movimiento.

ACTIVIDAD: Es una consigna que se aplica para ser seguida.

BIBLIOGRAFIA:

SEP, Programa de Educación Física, México, 1994,

TESIS Preparación Física Para Los Corredores de Medio Fondo.
Autor: lic. Francisco Javier Becerra Macias

Pérez, Isaac, La salud en secundaria desde la Educación Física. ED... INDE.
Barcelona 2000.

Pila Teleña, Didáctica de la Educación Física ED... Didáctica Moderna, México
2000.

Torres Solís, Didáctica de la clase de Educación Física, ED... Trillas, México
2000.

Devis, José Actividad Física y Deporte, ED...INDE, Barcelona 2000

ANEXO

RESPUESTAS DEL CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACION

Unidad uno

1. d.- pulmonar, abdominal e integral.
2. d.- Es la forma en que nuestro cuerpo ocupa el espacio
3. b.- Es la capacidad que tiene el cuerpo de mantener una postura venciendo la fuerza de gravedad.

Unidad dos

1. a.- Es una actividad física reglamentada por alguna federación o asociación deportiva.
2. c. -Es una actividad física individual o de conjunto, cuya reglamentación instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños y jóvenes en edad escolar, de carácter eminentemente formativo favorecedor de aprendizajes, habilidades y actitudes.
3. d.- atletismo, fútbol, básquetbol,

Unidad tres

1. a.- Es una actividad física reglamentada por alguna federación o asociación deportiva.
2. c. -Es una actividad física individual o de conjunto, cuya reglamentación instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños y jóvenes en edad escolar, de carácter eminentemente formativo favorecedor de aprendizajes, habilidades y actitudes.
3. d.- atletismo, fútbol, básquetbol,

Unidad cuatro

1. c.- Es el estado de completo bienestar físico, mental y social.
2. d.-Reduce la presencia de microbios y bacterias.
3. b.-Tener un buen funcionamiento de sus órganos y sistemas.

Unidad cinco

1. d. -Es toda relación dinámica que se genera entre una o mas personas de un grupo social a través de la comunicación.
2. c.-Estudia la teoría de los valores
- 3. d.- Es una herencia social que pasa al dominio de las nuevas generaciones.**