

## ASPECTOS A EVALUAR:

PARTICIPACIÓN EN CLASE Y

AUTOEVALUACIÓN 70%

EXAMEN MENSUAL 30%

### EXÁMENES MENSUALES

27 AL 30 DE SEPT.

24 AL 26 NOV.

15 AL 17 DIC.

26 AL 28 ENE.

23 AL 25 FEB..

27 AL 29 ABRIL

11 AL 20 DE MAYO EVALUACIÓN FINAL  
DE CAPACIDADES FÍSICAS.

EXENTOS CON PROMEDIO DE 8

< DE 8 PRESENTAN EXAMEN FINAL.

## BIBLIOGRAFÍA:



AQUINO, FRANCISCO.

PSICOPEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN  
MOTRIZ EN LA JUVENTUD.

EDIT. TRILLAS, MÉXICO 1984.

PILA TELEÑA, AUGUSTO.

PREPARACIÓN FÍSICA. SÁN JOSÉ DE  
C.R. :

EDIT. OLIMPIA 1987

CERVANTES GUZMÁN, JOSÉ LUIS.

JUEGOS PREDEPORTIVOS. :

INICIACIÓN AL DEPORTE.

MÉXICO: TRILLAS 1995

MÉXICO, EDICIONES ROCA 1989

GONZÁLEZ ARIEL.

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL  
FUTBOL.

MÉXICO: TRILLAS 2002.

SERRABONA MANUEL Y OTROS.

1001 EJERCICIOS Y JUEGOS DE  
CALENTAMIENTO

BARCELONA: EDIT. PAIDOTRIBO 2002

MARTÍNEZ CARLOS, ET AL.

PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FUTBOL.

ESPAÑA: EDIT. AUGUSTO PILA TELEÑA  
1983.

## PREPARATORIA MANUEL TOUSSAINT

### EDUCACIÓN FÍSICA



PROFESOR: HÉCTOR  
TORRES RUIZ

“LAS COSAS IMPORTANTES  
EN LA VIDA TIENEN UN  
COSTO EN ESFUERZO”

## PRESENTACIÓN

ESTA MATERIA, EMINENTEMENTE PRÁCTICA, TE BRINDARÁ LA OPORTUNIDAD DE CONOCER TU NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA ASÍ COMO DE DESARROLLARLA DE MANERA FACIL Y DIVERTIDA, PERMITIENDO QUE HAGAS DE LA ACTIVIDAD MOTRIZ UN HÁBITO QUE TE AYUDE A MEJORAR LA CALIDAD DE TU VIDA FUTURA.

## PROPÓSITOS

- \* CONOCER TU NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA.
- \* BASÁNDOSE EN LOS RESULTADOS DE LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA APLICADAS, ESTABLECER TABLAS ESTANDARIZADAS: CON EL FIN DE HACER DE ESTAS PRUEBAS UN INSTRUMENTO OBJETIVO Y ÚTIL PARA LA ADAPTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES ASÍ COMO DE TUS CARGAS DE TRABAJO.
- \* ESTIMULAR EL GUSTO Y LA NECESIDAD DE REALIZAR ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA.
- \* DESARROLLAR, TANTO TUS CUALIDADES FÍSICAS CONDICIONALES COMO TUS CAPACIDADES COORDINATIVAS, ATRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS.
- \* QUE CONOZCAS LOS PRINCIPIOS TEÓRICO-CIENTÍFICOS BÁSICOS EN LOS QUE SE SOPORTA LA EDUCACIÓN FÍSICA.
- \* FOMENTAR, POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA ADQUISICIÓN DE VALORES ÉTICOS Y MORALES COMO: EL TRABAJO EN EQUIPO, EL RESPETO A LOS DEMÁS Y A SÍ MISMO, HONESTIDAD, VALOR, VOLUNTAD, COMPAÑERISMO, BÚSQUEDA DEL ÉXITO, PUNTUALIDAD, CONOCIMIENTO DE TUS LÍMITES, ETC.
- \* HACER DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA UN ESPACIO DE ESPARCIMIENTO Y RECREACIÓN EN EL QUE SIEMPRE TERMINES SIENDO MEJOR.
- \* EDUCARTE EN Y PARA EL TIEMPO LIBRE.
- \* PERO SOBRE TODAS LAS COSAS, AYUDARTE A TENER ÉXITO Y SER FELIZ.



## UNIDADES

I INDUCCIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA	18/ 08-29 / 09
II PROCESOS DE ADAPTACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA	6/ 10-3/ 11 Y 12/ 01- 16 / 02
III DESARROLLO ARMÓNICO DE LAS HABILIDADES PARA LA CREATIVIDAD.	10/11-15/12
IV DESARROLLO DEPORTIVO	3/03- 18/ 05



## METODOLOGÍA

EL PROFESOR SE ENCARGARÁ DE PROPONER UNA GAMA DIVERSA DE ACTIVIDADES QUE MANTENGAN TU INTERÉS Y TE PERMITAN CORROBORAR TUS ÉXITOS.

TUS PROPUESTAS SERÁN MUY IMPORTANTES PARA MANTENER LA VARIEDAD DE NUESTRA CÁTEDRA.

SE REALIZARÁN MUCHAS ACTIVIDADES EN EQUIPO QUE TE AYUDARÁN A MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS AL TIEMPO QUE SE INCREMENTA TU CAPACIDAD DE RESOLVER PROBLEMAS, LO QUE PERMITIRÁ QUE DESARROLLES TUS CUALIDADES DE LÍDER.

EL PROFESOR SERÁ UN MOTIVADOR QUE DISEÑARÁ PLANES DE TRABAJO QUE TE PERMITAN CONOCER Y FOMENTAR EL CONCEPTO DE AUTODISCIPLINA. TU PARTICIPACIÓN PRÁCTICA ES FUNDAMENTAL PARA LOGRAR LOS PROPÓSITOS ANTES MENCIONADOS.



## EVALUACIÓN

LO MÁS IMPORTANTE DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA ES LA PARTICIPACIÓN PRÁCTICA, POR LO QUE LA EVALUACIÓN ES CONTINUA Y DEPENDE DE TU TRABAJO EN CLASE, COMPLEMENTÁNDOSE CON UN EXAMEN MENSUAL.

ES IMPORTANTE ACLARAR QUE COMO SOLO TENEMOS UNA CLASE A LA SEMANA, DOS FALTAS EN UN MES NO TE PERMITIRÁN OBTENER UNA CALIFICACIÓN APROBATORIA. ASÍ MISMO, PARA QUE TENGAS DERECHO A CALIFICACIÓN FINAL, DEBERÁS TENER COMO MÍNIMO EL 80% DE LAS ASISTENCIAS QUE COMPENDAN EL AÑO ESCOLAR.