



Universidad  
Autónoma  
de Coahuila

## BLOQUE 2

# EDUCACIÓN FÍSICA, NUTRICIÓN Y SUS AFECCIONES

EDUCACIÓN  
FÍSICA Y SALUD

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA



# INTRODUCCIÓN AL BLOQUE 2

## **BLOQUE 2: EDUCACIÓN FÍSICA, NUTRICIÓN Y SUS AFECCIONES**

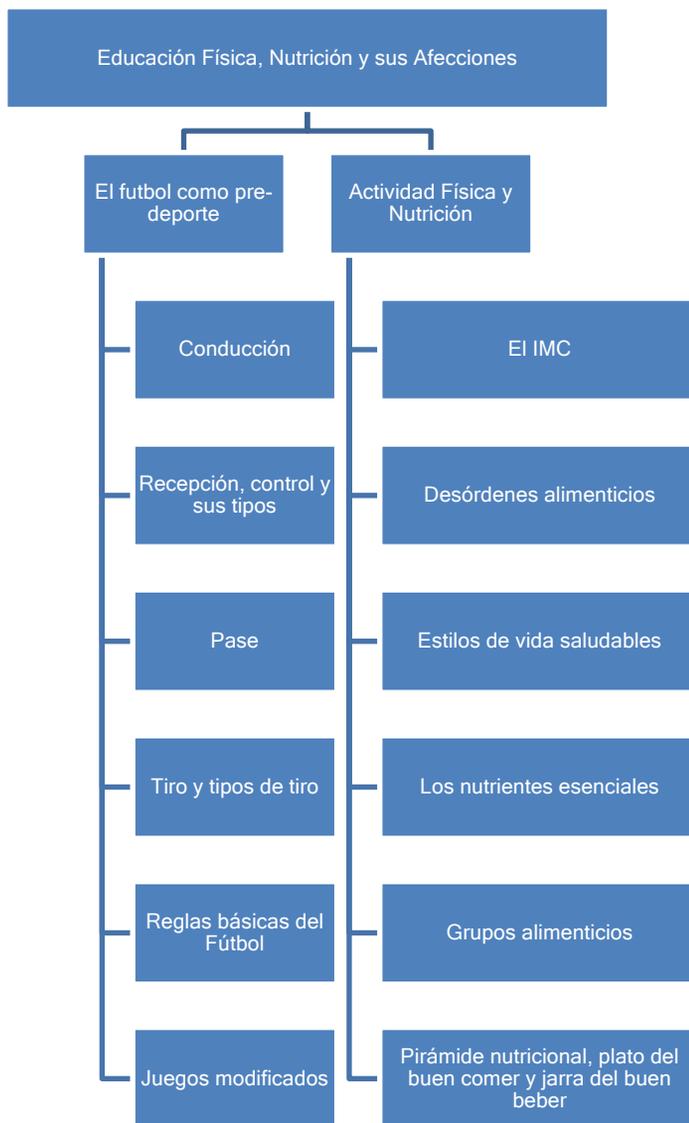
En este bloque aprenderás lo básico del fútbol (conducción del balón, la recepción y sus tipos, la manera de controlar el balón, reglas, tipos de tiros, pases, etcétera), toda información que puede serte útil para conocer este deporte de fama mundial. Además, conocerás algunos de los juegos modificados que toman como base el fútbol y que pueden servirte de alternativa de recreación con tu familia y amigos.

Conocerás también sobre la relación entre actividad física y nutrición, con información para saber cuál es la alimentación correcta y que esta contenga los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita, utilizando los esquemas de la pirámide nutricional, el plato del buen comer y la jarra del buen beber.

### **OBJETIVO DEL BLOQUE**

Analizar las habilidades físicas y la nutrición para fomentar hábitos saludables a través de la práctica del predeporte del fútbol soccer, actividades recreativas y de integración.

## MAPA DE CONTENIDO



## EVALUACIÓN DEL BLOQUE

EVALUACIÓN	VALOR
Actividad Formativa 2	5
Actividad Integradora 3	5
Actividad Integradora 4	5
<b>TOTAL 15 PUNTOS</b>	