



Universidad  
Autónoma  
de **Coahuila**

## BLOQUE 3

# EDUCACIÓN FÍSICA, IDENTIFICACIÓN Y AUTOREGULACIÓN DE EMOCIONES

EDUCACIÓN  
FÍSICA Y SALUD

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA

# INTRODUCCIÓN AL BLOQUE 3

## **BLOQUE 3: EDUCACIÓN FÍSICA, IDENTIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE EMOCIONES**

En este bloque aprenderás sobre los juegos deportivos y las habilidades, destrezas y técnicas que se desarrollan al practicarlos.

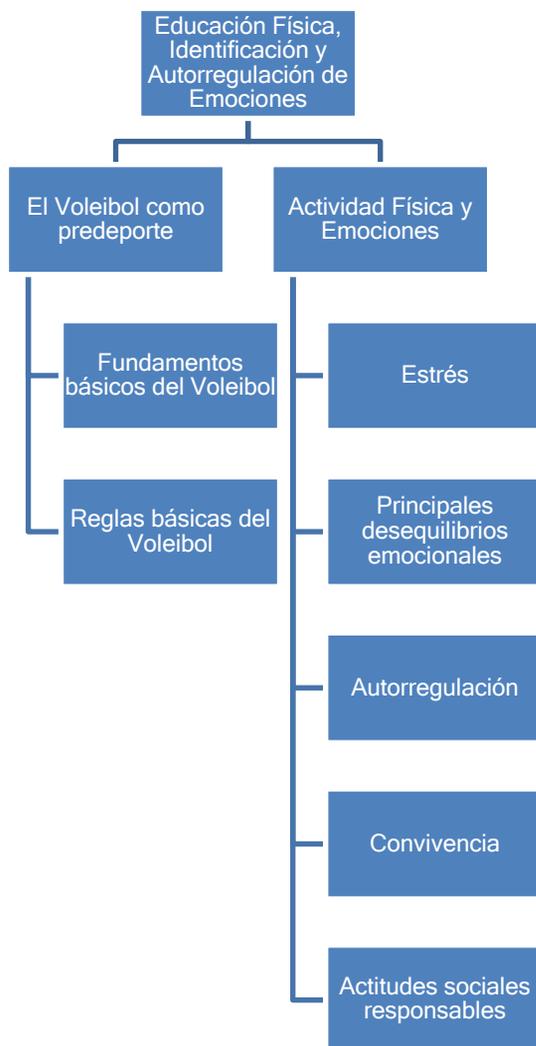
Además, hablaremos de las reglas básicas del voleibol y cómo, al practicar este o cualquier otro deporte, puedes sentirte mejor y generar emociones positivas.

Otro tema por abordar será el estrés, estudiaremos los factores que lo provocan y los diferentes tipos de estrés que existen. Hablaremos también de la convivencia y los desequilibrios emocionales y cómo el deporte o las prácticas deportivas pueden ser benéficas en las relaciones sociales.

### **OBJETIVO DEL BLOQUE**

Practicar la actividad física para autorregular sus emociones a través de la práctica del predeporte del Voleibol, actividades recreativas y de integración.

## MAPA DE CONTENIDO



## EVALUACIÓN DEL BLOQUE

EVALUACIÓN	VALOR
Actividad Formativa 3	5
Actividad Integradora 5	5
Actividad Integradora 6	5
<b>TOTAL 15 PUNTOS</b>	