

MEDIA GENERAL



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad

Viernes 27 de noviembre de 2020. Educación física

1^{er} a 5^{to} año

Tema indispensable: Actividad Física, Deporte y Recreación.

Tema generador: El agua y los suelos, fuentes de vida y alimento.

Referentes teórico-prácticos:

1er, 2do y 3er año: Actividades físicas para trabajar la capacidad aeróbica y anaeróbica.

4to y 5to año: La velocidad, fuerza muscular, resistencia muscular y potencia aplicados a deportes colectivos e individuales.

Desarrollo de la actividad:

1er, 2do y 3er año:

- Concepto de actividades físicas
- Qué son actividades físicas aeróbicas.
- Qué son actividades físicas anaeróbicas.
- Ejemplos de actividades físicas aeróbicas y anaeróbicas.

4to y 5to año:

- Concepto de capacidades físicas.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

MEDIA GENERAL



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad

- Cuáles son las capacidades físicas.
- Concepto de velocidad, fuerza, resistencia y potencia.
- Concepto de deporte.
- Tipos de deportes.
- Las capacidades físicas en los deportes.

Experiencias vividas (actividad de evaluación):

1er, 2do y 3er año:

Realizar dos mapas mentales para las actividades físicas que hayas realizado durante el confinamiento (deportes, ejercicios físicos, juegos, actividades cotidianas): uno para las aeróbicas y otro para las anaeróbicas

4to y 5to año:

Elabora un cuadro que contenga:

10 deportes (5 individuales y 5 colectivos) e indicar qué capacidad física trabaja cada uno mismo.

Materiales o recursos a utilizar:

- Hojas blancas (pueden ser recicladas).
- Lápiz o lapicero.
- Escuadras.

Orientaciones a la familia:

Orientar la investigación que debe realizar el estudiante.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

MEDIA GENERAL



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad

Fuentes interactivas:

- www.efedeportes.com
- www.wikipedia.com

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve