

MEDIA GENERAL



Viernes 22 de enero de 2021. Educación física

1^{er} a 5^{to} año

Tema indispensable: Preservación de la vida en el planeta, salud y vivir bien.

Tema generador: Cualidades físicas.

Referentes teórico-prácticos:

1er, 2do y 3er año: Potencialidades del cuerpo humano.

4to y 5to año: Cualidades físicas.

Desarrollo de la actividad:

1er, 2do y 3er año:

Concepto de Potencialidades.

Nuestras potencialidades son todos nuestros rasgos, características, habilidades, talentos y conocimientos que nos definen como persona, esto lo podemos ir mejorando o descubriendo poco a poco.

¿Cuáles son las Potencialidades Físicas del ser humano?

Las potencialidades físicas del ser humano son: atención y razón de ser, capacidades visuales, capacidad de memoria y correlación, control emocional y físico (es decir control sobre el entorno de cada uno), capacidad para jugar, emociones, sentidos, imaginación y pensamiento.

¿Cómo puedes desarrollar tus Potencialidades 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



Debes tener confianza en ti mismo, estar convencido de que puedes y eres capaz, concéntrate, organiza tu tiempo, el apoyo de tu familia jugará un papel importante en esto pero no definitivo, debes esforzarte y estar seguro que cada meta propuesta la lograrás.

¿Cuáles son las potencialidades que tenemos como familia?

Las potencialidades que tenemos como familia nos permitirán hacer realidad las banderas en este año del Bicentenario y son las siguientes:

- a) El ejercicio respetuoso de la ciudadanía
- b) La defensa de la soberanía y autodeterminación nacional
- c) La promoción y enaltecimiento de los valores culturales y tradicionales

El desarrollo de tus potencialidades físicas contribuirá a mejorar tus dimensiones:

Física, social, cognitiva, espiritual, comunicativa, estética, emocional y ética.

4to y 5to año:

Concepto de Cualidades Físicas.

Las cualidades físicas son las capacidades individuales de cualquier persona para realizar alguna actividad física o deportiva, las mismas se desarrollan con el entrenamiento continuo.

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



¿Cuáles son las Cualidades Físicas?

Las cualidades físicas son: fuerza, resistencia y velocidad. Éstas participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas, otra cualidad física complementaria sería la flexibilidad (elasticidad y movilidad articular).

Concepto de Fuerza.

Es la capacidad de nuestros músculos para oponerse a una resistencia y soportarla o vencerla.

Concepto de Resistencia

Es la capacidad que nos permite llevar a cabo un esfuerzo físico durante determinado tiempo. Existen dos tipos de resistencia: aeróbica y anaeróbica.

Concepto de Velocidad.

Es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible y con una ejecución armónica.

Concepto de Flexibilidad.

Es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento con la mayor amplitud posible.

Experiencias vividas (actividad de evaluación):

1er, 2do y 3er año: Realiza un dibujo que agrupe todas las potencialidades explicadas en la clase.

4to y 5to año: Mencione y explique cada una de las 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



Materiales o recursos a utilizar:

- Hojas blancas (pueden ser recicladas).
- Lapicero.
- Crayones o marcadores.

Orientaciones a la familia:

Orientar a la o el estudiante sobre las metas que puede alcanzar en este año 2021 (académicas, deportivas, entre otras).

Fuentes interactivas:

- www.uideporte.edu.ve
- www.efedeportes.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