

MEDIA GENERAL



Viernes 09 de Abril de 2021. Educación Física

1er a 5to año

Tema indispensable: Actividad Física, Deporte Y Recreación.

Tema generador: Responsabilidad escolar y comunitaria para el ejercicio de la prevención del covid-19 en los ambientes educativos.

Referentes teórico-prácticos:

1er, 2do y 3er año: La actividad física y la convivencia.

4to y 5to Año: La promoción de la actividad física.

Desarrollo de la actividad:

1er , 2do, 3er, 4to y 5to año:

- La actividad física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

- Actividades físicas más comunes.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, practicar deportes, clases grupales, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todas y todos.

- Clasificación de la actividad física.

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



La actividad física la podemos clasificar en función de muchos aspectos, como son la intensidad, los objetivos que te propongas (mejorar la salud, aumentar el rendimiento, mejorar la potencia), la duración, o en función de los sistemas corporales que estés trabajando para realizarla. En esta línea, podemos distinguir entre tres tipos diferentes de trabajos: cardiovascular, de fuerza o de estiramientos. Todos son necesarios y complementarios, aunque puede considerarse que el cardiovascular es el que tiene una incidencia más marcada en la mejora del estado de salud en general.

- Tipos de actividad física.

Hay 3 tipos de actividad física:

1. Trabajo cardiovascular: pone en movimiento grandes grupos musculares. Es una actividad física de baja intensidad pero larga en el tiempo y requiere la activación del sistema cardiovascular y pulmonar.
2. Trabajo de fuerza: es un trabajo muy centrado en los músculos para fortalecerlos, mejorar su potencia y resistencia.
3. Trabajo de estiramientos: mejoran la flexibilidad y la capacidad de mover al completo las articulaciones. La flexibilidad no genera movimiento, si no que lo posibilita.

- Beneficios de la actividad física.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

- Día mundial de la actividad física.

Esta celebración nace de una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que en el año 2002 mediante resolución, solicitó a sus Estados miembros conmemorar un “Día Mundial de la Actividad Física, también conocido como “Move for Health”, con el objetivo de promover el movimiento físico para conseguir buena salud y bienestar. Igualmente, la Organización de las

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



Naciones Unidas (ONU) estableció también el 6 de abril como el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, fecha en la que se reconoce el potencial del deporte en la creación de un entorno de tolerancia y comprensión, que ayude a promover la paz y el desarrollo, facilitando así el logro de grandes metas como los Objetivos de Desarrollo del Milenio.

- Las clases de actividad física.
- Toda clase de actividad física debe ser planificada y organizada además, para que obtengamos resultados satisfactorios, debemos hacerla constantemente (mínimo tres veces a la semana). La clase puede durar entre 30 minutos a 2 horas, todo depende las capacidades individuales que tengan las personas que la van a realizar. La clase debe tener tres momentos:

Inicio: ejercicios de elongación muscular y movilidad articular.

Desarrollo: la actividad que se va a realizar (clase grupal, circuito, ejercicios funcionales, entre otros).

Cierre: o vuelta a la calma. Podemos realizar de nuevo la elongación muscular o ejercicios de respiración.

Experiencias vividas (actividad de evaluación):

1er, 2do y 3er año: Elabore una investigación sobre el Día Mundial de la Actividad Física y desarróllalos en un mapa mental .

4to y 5to año: Elabore una investigación sobre el Día Mundial de la Actividad Física y escribe una reflexión en torno al tema.

Materiales o recursos a utilizar:

Hojas blancas (pueden ser recicladas).

Lapicero.

Orientaciones a la familia:

- Orientar a la o el estudiante en la planificación que va a elaborar.

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.wikipedia.org
- www.who.int

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