

# MEDIA GENERAL



**Viernes 21 de Mayo de 2021. Educación Física**

**1er a 5to año**

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

**Tema generador:** Aportes de nuestros científicos en la prevención e inmunización ante el covid 19 para la salvación de la vida en el planeta.

**Referentes teórico-prácticos:**

**1er, 2do y 3er año:** Actividad física sistemática.

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

**Desarrollo de la actividad:**

**1er, 2do, 3er, 4to y 5to año:**

- La actividad física.

Se define como actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

- Actividades físicas que se realizan constantemente.

Estas actividades pueden ser: trabajar, jugar, realizar tareas domésticas, actividades recreativas, desplazarse de un lugar para trasladarse, bailar, entre otras.

- Importancia de la práctica de la actividad física.

La práctica constante, organizada, sistemática y planificada de la actividad física es importante ya que: mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, mejora la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión; reduce el

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](http://www.me.gob.ve) y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

# MEDIA GENERAL



riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

- Actividades físicas organizadas.

Existen una serie de actividades físicas que podemos realizar de forma organizada:

- En las instituciones educativas: clases de educación física (juegos recreativos, clases grupales).
  - Club o círculos de abuelos.
  - Colectivos de actividad física.
  - Ciclo vías.
  - Parques biosaludables
  - Programas de tv, entre otras.
- Día del desafío.

El #DíaDoDesafío (como aparece en las redes por la campaña internacional), es una disputa entre ciudades para estimular la adopción de hábitos saludables. Más que una competencia, la campaña pretende promover integración y cooperación. Esta será la 27ma edición de la campaña mundial más grande de incentivo a la práctica de actividades físico-deportivas y se llevará a cabo el último miércoles de mayo. Las actividades del #DíaDoDesafío son desarrolladas por las ciudades en alianza con instituciones públicas y privadas, y cuentan con la participación de toda la sociedad. En nuestro país, es el Ministerio del Poder Popular Para la Juventud y el Deporte quien da los lineamientos para la organización y desarrollo de estas actividades.

- Para la participación en el #DíaDoDesafío.

Es muy simple participar de la campaña de incentivo a la práctica regular de actividades físicas sólo tienes que revisar la programación que enviará la

*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](http://www.me.gob.ve) y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)*

# MEDIA GENERAL



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

Zona Educativa, el Instituto Regional o Municipal de Deportes de tu estado o ciudad para el #DiaDoDesafio y escoge la actividad que más te agrade.

## **Experiencias vividas (actividad de evaluación):**

### **1er, 2do y 3er año.**

#### **Investigar:**

- ¿Qué es día mundial del desafío?
- ¿Cómo se celebra el día mundial del desafío?

### **4to y 5to año.**

#### **Investigar:**

- ¿Qué es día mundial del desafío?
- ¿Cómo se celebra el día mundial del desafío?
- Mencione una actividad que puede realizar en el día mundial del desafío.

## **Materiales o recursos a utilizar:**

Hojas blancas (pueden ser recicladas).  
Lapicero.

## **Orientaciones a la familia:**

- Orientar a la o el estudiante en la investigación que va a realizar.

## **Fuentes interactivas:**

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

<http://teleformacion.edu.aytolacoruna.es>

<https://venezuela.basketball>

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](http://www.me.gob.ve) y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)