



PDVSA

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN
CE "LIBERTADOR BOLIVAR"
MIRAFLORES, ESTADO MONAGAS



Área de formación: Educación Física
Docente: Vanessa Urrieta

Fecha: 23/10/2023
Año y seccion: 2do año A-B

La Educación Física.

Es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, entre otros.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud, ayudando al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y a su vez afrontando el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y crecimiento personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal.

Actividad.

Indagar los aspectos básicos, referente a la educación física, aptitud física y la toma de pulso.

1) Definir:

- ¿Qué es acondicionamiento neuromuscular?
- ¿Qué es elongación muscular?
- ¿Qué es el pulso?
- ¿Qué son las cualidades físicas?
- ¿Qué es un circuito de entrenamiento?

2) Nombrar las partes del cuerpo donde se localiza el pulso.

3) Nombrar y explicar las cualidades físicas.

4) Nombrar y explicar los tipos de circuitos de entrenamientos.

5) Nombrar 6 objetivos de la educación física.

6) Nombrar 6 beneficios de la educación física.

7) Importancia de la educación física.

Orientaciones generales

- Se llevará a cabo una discusión socializada de forma presencial, entre la semana del 30/10 al 03/11/2023
- La investigación se debe plasmar en el cuaderno de educación física.
- La discusión socializada tiene un puntaje de 5 puntos.

HORARIO DE ATENCIÓN, REPRESENTANTES Y ESTUDIANTES:

De lunes a viernes: 8:30 a 11:30 am y de 2:00 a 5:00 pm

Profesora: Vanessa Urrieta.

Tlf: (0416) 9660315 **(solo whatsapp)**