



**PDVSA**

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



**Área de formación: Educación física**  
**Docente: Vanessa Urrieta**

**Fecha: 23/10/2023**  
**Año y sección: 1er año "A" y "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 educación física?
- ¿Qué es deporte?
- ¿Qué es recreación?
- ¿Qué es actividad física?
- ¿Qué es aptitud físicas?
- ¿Qué es el pulso?
- ¿Que es un circuito de entrenamiento?

### **2) Diferencia entre educación física, deporte y recreación.**

### **3) Nombrar las partes del cuerpo donde se localiza el pulso.**

### **4) Nombrar y explicar 4 cualidades físicas.**

### **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 7 punto y la revisión del cuaderno 3 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)**