



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



Educación Media General

Docente: Luis Rivas.
5to Año (A y B)

Área de formación: Educación física.

Tema Generador

Actividad física, destreza y habilidades
Motrices básica.

Referentes Teóricos-Prácticos

Capacidad, condiciones, rapidez, fuerza, Resistencia.

Desarrollo del Tema

La aptitud física se refiere a la capacidad que presenta una persona a la hora de realizar algún tipo de actividad física. Se trata de la condición natural que poseen los seres humanos para hacer cualquier actividad. La aptitud física es algo que una persona va desarrollando a medida que pasa el tiempo.

✓ Ejemplo de la aptitud física



✓ Recomendaciones

Hacer ejercicio, practicar un deporte y estar físicamente activo es una oportunidad para cuidar nuestra salud y mejorar tanto nuestra condición física como mental. Hay evidencias claras de que realizar actividad física contribuye de manera efectiva a mejorar nuestra salud y evitar o paliar muchas enfermedades y problemas de salud. De forma adaptada a nuestra edad, todos podemos incorporar este hábito saludable en nuestra rutina diaria, tanto si



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



Educación Media General

prácticas por primera vez o lo retomas después de un tiempo sin realizar ninguna actividad física. ¡Sigue nuestras recomendaciones y disfruta al máximo de los beneficios que te aportará!

Actividades de Evaluación

_ Realizar un trabajo

1. Aptitud física.
2. Importancia de la actividad física.
3. Entrenamiento físico.
4. Capacidad Aeróbica.
5. ¿Cómo se clasifican los ejercicios?
6. Beneficio de la actividad física.
7. Ventaja de la educación física.
8. Consecuencias de la inactividad física.
9. Capacidad Anaeróbica.

Nota:

- ✓ El trabajo será discutido en el aula de clases.
- ✓ El trabajo debe de ser en grupo de 4 personas.
- ✓ Si tienen alguna duda llamar al tlf 0426 4255537