



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Lunes 23 de Noviembre 2020
Docente: Vanessa Urrieta.
3er Año "A-B"

Área de formación: Educación física

Tema Indispensable

Actividad física, deporte y recreación.

Tema Generador

Actividad física sistemática.

Referentes Teóricos-Prácticos

El cuerpo como conjunto de sistemas integrados.

Desarrollo del Tema



¿Que es actividad física?

Se considera actividad física a cualquier Movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Una actividad tiene muchos conceptos: nadar, correr, jugar, saltar y montar en bicicleta, entre otros.



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Tipos de actividad física.

➤ Actividad aeróbica.

Pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica. La actividad aeróbica se llama también actividad de resistencia.

➤ Actividad anaeróbica.

Consiste en realizar actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas, carreras cortas a gran velocidad, hacer abdominales, o cualquier ejercicio que precise mucho esfuerzo durante poco tiempo.

➤ Actividad de flexibilidad.

Son ejercicios para la amplitud de movimiento o simplemente, de estiramiento, mantienen la elasticidad de los músculos y la libertad de movimiento de las articulaciones. Los ejercicios de flexibilidad deben dar una sensación de "tensión con comodidad".

Beneficios de una actividad física.

La actividad física reporta muchos beneficios a la salud. Estos beneficios se presentan por igual en personas de ambos sexos y de cualquier edad y raza, por ejemplo:

- Ayuda a mantenerse en un peso saludable y le facilita realizar sus tareas diarias, como subir escaleras e ir de compras.

[illegible]



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Orientaciones Generales

- Pueden buscar ejercicios relacionado al tema.
- Cada ejercicio tiene que estar identificado con su imagen.

Nota:

- La asignación tiene que ser enviada por correo y en PDF.
- Identificar con nombre, apellido, año y sección la actividad.
- La dinámica en grupo consiste en dividir la actividad, luego delegar a un estudiante, que se va a encargar de armar la actividad y enviarla.

Correo: vaneurrieta7@gmail.com

Tlf: (0416) 1818173

Fecha de entrega: 09/11 al 13/11/2020



Horario de atención, representantes y estudiantes:

De lunes a viernes: 8:30 a 11:30 a.m. y de 2:00 a 5:00 p.m.