



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



## Educación Media General

Lunes 19 de Abril 2021

Docente: Jeslhor Brito y Vanessa Urrieta.

5to Año "A-B"

### Área de formación: Educación física.

#### *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 Teóricos-Prácticos*

La promoción de la actividad física.

#### *Desarrollo del Tema*

### ¿Que es un desafío?

Es la acción y efecto de desafiar, que hace referencia a competir, retar o provocar a alguien. Un desafío puede ser, por lo tanto, una competencia donde una rivalidad queda en manifiesto.

### El Día Mundial del Desafío.



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



*Educación Media General*

Se celebra cada año, desde 2003, el último miércoles de mayo, con el objetivo de promover la adopción de hábitos saludables e incentivar la práctica regular de actividades físicas en beneficio de la salud de todos y todas.

### **¿Como se celebra el día mundial del desafío?**

Se celebran con las siguientes actividades:

- Deportes.
- Bailoterapias.
- Aeróbicos.
- Yoga.
- Caminatas.
- Escalar.
- Trotes, entre otros.

### **Ponte en forma con un desafío.**

Los desafíos pueden variar desde principiantes hasta expertos, y con frecuencia se enfocan en una actividad (sentadillas o yoga, por ejemplo), un área objetivo (torso o piernas) o, en algunos casos, un régimen de cuerpo completo. Aunque muchos desafíos prometen una gran transformación en cuestión de semanas, es importante encontrar el desafío de acondicionamiento físico adecuado para ti y abordarlo con sensatez para evitar el agotamiento o las lesiones.



*Educación Media General*



Ministerio  
del Poder Popular  
para la Educación  
Inclusión y Calidad



- Realizar un video individual, explicando y demostrando dos actividad de desafío, desde su casa y en compañía de sus familiares. Donde puedan implementar las siguientes cualidades físicas:

### *Actividades de Evaluación*

Velocidad.  
Resistencia.  
Fuerza.  
Equilibrio.  
Agilidad y destrezas.  
Flexibilidad.  
Coordinación.

- Señalar tres objetivos por cada actividad seleccionada.

- Esta actividad sera transmitida por el programa de TV, de cada familia una escuela el día Viernes 21/05/2021.

### *Orientaciones Generales*

- Se tomará en cuenta para la evaluación el desempeño y entusiasmo aplicado en la actividad. De igual manera la creatividad y las estrategias aplicadas para la elaboración de dicho video.
- Explicar la actividad de forma breve y clara (Que se entienda), igualmente en la demostración.
- Pueden utilizar cualquier recurso para la demostración (cuerdas, pelotas, sillas, sabana, entre otros).

### **Nota:**

- El vídeo debe ser enviado por whatsapp.
- La duración del vídeo no debe ser mayor a 5 minutos.
- Identificar con nombre, apellido, año y sección el video.



*Educación Media General*



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



- Se pueden apoyar con Youtube.

- [https://youtu.be/D5gKivqQ\\_aI](https://youtu.be/D5gKivqQ_aI)
- <https://youtu.be/2n-ez5sNzUI>
- <https://youtu.be/kCYHdbJp8qE>
- <https://youtu.be/UiHXyTvOuz4>
- [https://youtu.be/rZDB\\_y1D2DU](https://youtu.be/rZDB_y1D2DU)
- <https://youtu.be/5e1I2IM4U6w>
- <https://youtu.be/tIifAKr3NiI>

Para la elaboración del vídeo puedes realizar el procedimiento de imágenes y luego mediante por cualquier editor (InShot), crear tu vídeo. También te puedes grabar con ayuda de papá o mamá, para la realización del mismo, puedes hacer uso de otras aplicaciones tecnológicas.

**Correo:** [jeslhorkty@gmail.com](mailto:jeslhorkty@gmail.com) (0412) 9487630  
[vaneurrieta7@gmail.com](mailto:vaneurrieta7@gmail.com) (0416)1818173

**Fecha de entrega:** 31/05/2021

**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.