



Educación Media General



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Lunes 25 de Octubre 2021

Docente: Jeslhor Brito

3er Año “A” y “B”

Área de formación: Educación física.

Tema Indispensable

Actividad física, deporte y recreación.

Tema Generador

- La Educación física como base de la salud integral.
- Salud integral de los seres humanos.

Referentes Teóricos-Prácticos

- Definiciones y conceptos básicos referente a la Educación física.
- Cualidades físicas fundamentales, para un entrenamiento físico deportivo.

Desarrollo del Tema

¿Qué es la educación física?

Es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano, ayudando al individuo vincularse con el medio que lo rodea. Esta disciplina se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes.



Educación Media General



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



¿Qué es el deporte?

El deporte es la práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo. Puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud y está sujeto a determinadas normas, en que se hacen pruebas, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.

¿Qué es la recreación?

Está destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental de un individuo, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

¿Que son los juegos predeportivos?

Son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos, el cual exige destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos.

¿Que son las cualidades físicas?

Son un conjunto de aptitudes que forman la condición de cada persona, que hacen posible la realización de una actividad física. Ofreciendo la posibilidad de mejorar



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

las capacidades del cuerpo mediante su entrenamiento, y son primordiales para un adecuado rendimiento motriz y deportivo. Estamos hablando de la fuerza, resistencia, velocidad, entre otros.

Toma de pulso.

Es una forma sencilla de saber la rapidez con la que está latiendo el corazón y la condición que se encuentra el cuerpo para realizar una actividad física de mediana o mayor intensidad

Acondicionamiento cardio.

Se trata de calentar de forma que los músculos lleguen a una temperatura mínima para poder realizar el calentamiento de movilidad articular.

Acondicionamiento neuromuscular.

Es una serie de ejercicios, cuya finalidad es la de preparar al organismo, tanto física como psicológicamente para realizar ejercicios posteriores de mayor intensidad.



- Realizar una presentación individual, utilizando la aplicación de power point, u otra aplicación similar en software libre, referente a la Educación física, en la cual deben reflejar los siguientes aspectos:
 - Diferencia entre educación física y deporte (**Explicar 4 diferencias**).
 - Nombrar 8 beneficios de la educación física, para la salud.



Educación Media General



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



- Importancia del acondicionamiento cardio y neuromuscular, antes de una actividad de mayor esfuerzo.
- Importancia del deporte en Venezuela.
- Nombrar y señalar las partes del cuerpo donde se localiza el pulso, a través de un dibujo.
- Importancia de la toma de pulso antes y después de una actividad física.
- Nombrar 4 cualidades físicas, con su definición e imagen (**Colocar una imagen referente a la definición**).



- La asignación tiene que ser enviada por correo y en power point.
- Identificar con nombre, apellido, año y sección la actividad.

Nota: se tomará en cuenta la creatividad para la elaboración de dicha presentación.

Correo: jeslhorkty@gmail.com (0412) 9487630

Fecha de entrega:

- 19/11/2021
- 30/11/2021
- 08/12/2021

HORARIO DE ATENCIÓN, REPRESENTANTES Y ESTUDIANTES:

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