



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN
UE “LIBERTADOR BOLÍVAR”
MIRAFLORES, ESTADO MONAGAS



Guia N° 1

Especialistas 4to grado

Educación Física, Deporte y Recreación

Docente: Juan González

Contenido: Recreación

Correo: educacionfisicauelb@gmail.com

¿Qué es la recreación?

Se refiere a la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental.

La recreación es fundamental para mantener la salud física y mental. Por esta razón, es aconsejable practicar actividades recreativas de vez en cuando, que nos proporcionen la posibilidad de despejar la mente y dedicar nuestro tiempo libre a cosas que disfrutemos realmente. En este sentido, la recreación sirve para romper con la rutina y las obligaciones cotidianas, y así aliviar el estrés acumulado.

Ejemplo de actividades recreativas:

- 1. Pasear en bicicleta:** individualmente o en grupo, es una actividad saludable, pues se realiza al aire libre, es divertida, ejercitante y relajante.

2. **Nadar:** bien sea en una piscina o en la playa, es una manera de ejercitarse de forma divertida.
3. **Jugar con un balón:** puede ser como deporte formal o simplemente pasando el balón.
4. **Pasear a una mascota:** suele resultar muy gratificante.
5. **Mirar televisión:** una buena película o serie, solo se requiere un buen espacio y un televisor para compartir y hacer el momento más agradable.

Actividad:

- 1) Lea cuidadosamente el material de la guía. De acuerdo a los ejemplos dados y con ayuda de tus padres o un familiar, realiza una actividad recreativa, puede ser en la mañana, tarde o noche.
- 2) Una vez realizada la actividad anterior, debes dar tu experiencia.

Inglés

Teacher: Denysse Hernández

Contenido: Presente Continuo

Correo: ingleslibertadorbolivar@gmail.com

Part I

Write the class

Present continuous

Presente continuo

El presente continuo nos hace referencia a una acción que se está realizando en el momento. Para formar este tiempo verbal es necesario utilizar los pronombres, nombres, verbo to be, más el verbo principal en gerundio ing form.

Algunos ejemplos son: I am playing, she is singing, they are eating. Podemos notar la fórmula para redactar una oración en presente continuo, usando primero el pronombre (sujeto) + to be verb (aux)+ verb en gerundio.

Present simple	Present continuous
I walk. Yo camino.	I am walking. Yo estoy caminando.
He sleeps. Él duerme.	He is sleeping. Él está durmiendo.
She eats. Ella come.	She is eating. Ella está comiendo.
You work. Trabajas.	You are working. Estás trabajando.
We think. Pensamos.	We are thinking. Estamos pensando.
They drink. Ellos beben.	They are drinking. Ellos están bebiendo.