

PROPÓSITO:

El objetivo con el desarrollo de estas temáticas es que desde sus diversas capacidades los y las estudiantes comiencen a interpretar y reconocer los múltiples elementos que pueden encontrar en su vida cotidiana para ejercitarse y fomentar su capacidad motriz.

MOTIVACIÓN:

Para motivarles a hacer ejercicio creo que es importante que conozcan un poco de la historia de éstos y cómo han influido en la cultura y relaciones entre seres humanos.

Historia de los deportes:

<https://www.youtube.com/watch?v=mwP8WM8CuRU>

En el siguiente video podrán observar la importancia de los ejercicios aeróbicos.

<https://www.youtube.com/watch?v=ouLi24DySkc>

EXPLICACIÓN:

EFFECTOS BENEFICIOSOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La realización de una actividad física adecuada ayuda a:

- 1. desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- 2. desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- 3. aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- 4. mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de la comunidad educativa, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

EJERCICIOS:

Estudiantes, deben desarrollar el siguiente taller, por favor esperen mis indicaciones sobre cómo deben resolver cada parte del taller.

[Taller 1 edu.fisica](#)

EVALUACIÓN:

Se evaluará su capacidad de análisis, comprensión e indicaciones brindadas en los videos, además se tendrá en cuenta la manera en la que presente el video y su participación en clase.

BIBLIOGRAFÍA:

Recursos visuales:

<https://www.youtube.com/watch?v=5aAkskctYGY&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=EczyCiYp3jw&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=6TVq-Ey0lZ4&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=rChw_kjinJ0

<https://www.youtube.com/watch?v=ouLi24DySkc>

<https://www.youtube.com/watch?v=mwP8WM8CuRU>