PROPÓSITO:

Con este taller se busca que el estudiante pueda tener una mayor capacidad de comprensión sobre la salud corporal y acercarnos a esa idea general de lo que puede llegar a ser la educación física.

MOTIVACIÓN:

Estudiantes feliz día, en nuestra vida cotidiana y sobre todo ustedes a su corta edad asumen que el cuidado del cuerpo no es tan relevante o que muchas cosas que comemos o hacemos realmente no influyen en la manera en la que nos vemos o como nos sentidos, sin embargo, no hay nada más alejado de la realidad que esto.

Es por tal motivo, que en el taller de esta ocasión haremos varios ejercicios que implican una mayor reflexión, hablaremos de la Educación Física, entendiendo esta como una herramienta que nos permitirá conocer mejor nuestros cuerpos y pensar de manera más consciente en la importancia de cuidarlo.

Pasaremos de la meditación, al compromiso personal de actividad física, cómo evitar lesiones y luego empezaremos a hablar de los deportes de alto nivel como los que podemos encontrar en los juegos olímpicos.

Veamos los siguientes videos que seguro nos ayudaran a motivarnos a hacer ejercicio de una manera divertida.

video1:https://www.youtube.com/watch?v=Q7uNfr1RxdQ

video2:https://www.youtube.com/watch?v=1sunWXOa3cs

EXPLICACIÓN:

Este taller consiste en hablar sobre la educación física, pero ¿en qué consiste esto?, la educación física, como su nombre lo indica, es la actividad que nos lleva a educarnos físicamente, pero, no solo se trata de hacer ejercicio, sino también, de leer y observar cosas diferentes que nos permiten encontrar cierta armonía cuerpo y la mente. La mente y el cuerpo se pueden ver afectados de diferentes maneras con la poca actividad física, la manera en la que comemos y las actividades que tenemos por hábitos. Recuerden que un hábito es lo que hacemos todos los días de manera mecánica, como tender la cama, lavarnos los dientes, cocinar etc.

Hay algunas prácticas que nos permiten ser más conscientes de nuestro cuerpo, una de ellas es el yoga en el que podemos encontrar ese equilibrio entre mente y cuerpo ya que combina el ejercicio físico con el ejercicio mental por medio de la meditación.

Por tal razón, durante las siguientes semanas vamos a estar haciendo una serie de actividades que nos van a permitir acercarnos a la educación física que les menciono, para que sean más conscientes de sus cuerpos y de la importancia de cuidarlos.

EJERCICIOS:

Estudiantes recuerden seguir mis indicaciones para desarrollar el taller.

taller2

EVALUACIÓN:

EVALUACION

La manera de evaluación de este taller es de acuerdo a la actividad a desarrollar:

- Compromiso y cumplimiento con la ejecución del horario de actividad física personal, la meditación y la reflexión real sobre cómo esto impacta nuestra vida cotidiana.
- Evidencia visual de la realización de ejercicio en casa.
- Y la capacidad de mostrar de manera creativa e indagar sobre los deportes olímpicos.

BIBLIOGRAFÍA:

Recursos visuales

https://www.youtube.com/watch?v=Q7uNfr1RxdQ

https://www.youtube.com/watch?v=1sunWXOa3cs

https://www.youtube.com/watch?v=hTKDQ5FRB18

https://www.youtube.com/watch?v=4AKVbUO85t0

Recursos escritos

https://www.bupasalud.com/salud/evitar-lesiones-deportivas
https://www.olympicchannel.com/es/sports/