PROPÓSITO:

“La Educación Física, Recreación y Deporte genera vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección.” (Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, p, 15. 2010)

MOTIVACIÓN:

MOTIVACION

Estudiantes buen día, desde los talleres anteriores hemos venido trabajando en la capacidad que tienen cada una/uno de ustedes para comprender y experimentar la relación que encuentran entre su salud mental y corporal para hallar un punto de equilibrio y con él la armonía.

Pero, estos dos no son los únicos elementos para lograr dicha armonía, para ello es fundamental también nuestra relación con nuestro entorno físico, los lugares que habitamos, recorremos y observamos. Para comprender mejor esto, les invito a observar los siguientes videos.

Veamos

https://www.youtube.com/watch?v=xbyL3YSEgbc

https://www.youtube.com/watch?v=45JbRneMU84

EXPLICACIÓN:

EXPLICACION

Ustedes se preguntarán ¿por qué estamos hablando de ecología y cuidado del ambiente en clase de educación física, recreación y deportes? Pues bien, estamos haciendo esto, para complementar los factores que les mencionaba en la motivación, para encontrar nuestro punto de equilibrio y armonía y así estar bien física y mentalmente, nuestro entorno cumple un papel fundamental.

“Cuidar el entorno, como se cuida el propio cuerpo, es un criterio acertado para experimentar nuevas interacciones con el ambiente, en una época que exige a los seres humanos tomar conciencia del efecto que ejercen sus acciones sobre el planeta y exige recuperar lo destruido y conservar lo existente. Todo esto significa cambiar de actitud frente al consumo, al uso de los desechos y a cuestionar prácticas que deterioran las condiciones de los seres vivos. La responsabilidad del ser humano con el medio ambiente tiene su sustento en la formación de conocimientos, habilidades y hábitos que permiten prevenir los daños ecológicos y actuar eficazmente en situaciones de emergencia o desastre.” (Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, p, 15. 2010)

Para que puedan comprender eso de manera más dinámica, les invito a observar el siguiente video:

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

EJERCICIOS:

EJERCICIOS

Como ya tenemos claro la importancia del ambiente que nos rodea y cómo éste influye en nuestra salud física, emocional y mental, por tal motivo, así como cuidamos nuestro cuerpo con el ejercicio y nuestra mente con la meditación debemos cuidar los espacios que habitamos, por ello haremos una actividad en la que utilizaremos elementos que pueden ser reciclados y reutilizados y así contribuir a

la disminución de la contaminación.

- Primero ¿qué les parece si recordamos las diferencias entre reducir, reciclar y reutilizar? El siguiente video les puede ayudar https://www.youtube.com/watch?v=wG22SaLqKqU, de este video, **deben hacer un resumen en el que digan en el que expresen en qué consiste reducir, reutilizar y reciclar**.
- Segundo, luego de ver el video que nos indica como reciclaremos, reutilizaremos y reduciremos nuestra basura, haremos una matera con una botella reciclada. En el siguiente video encuentras una idea https://www.youtube.com/watch?v=oKTldYWGrE0, **aquí deben realizar un video en el que muestren como realizaron la matera y qué planta sembraron en ella.**
- Tercero, recuerdan que empezamos el año con la noticia del código de colores para reciclar en Colombia, si no lo sabían aquí pueden saber en qué consiste y cómo se realiza https://www.youtube.com/watch?v=OVVnzAwlzd0, luego de ver este video, les invito a que comiencen a separar los residuos en sus hogares. Recuerden esto es un proceso y se debe hacer poco a poco hasta que se convierta en un hábito en nuestros hogares. **Aquí también harán un video en el que expliquen cómo han comenzado en sus hogares este proceso de separación de residuos.**

EVALUACIÓN:

EVALUACION

En este taller se evaluara:

- Puntualidad
- Capacidad de análisis, interpretación y redacción.
- Creatividad y capacidad de buscar inspiración por ustedes mismas y mismos, en videos o escritos diferentes a los propuestos por mí.

BIBLIOGRAFÍA:

Recursos visuales:

https://www.youtube.com/watch?v=xbyL3YSEgbc

https://www.youtube.com/watch?v=45JbRneMU84

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

https://www.youtube.com/watch?v=wG22SaLqKqU

https://www.youtube.com/watch?v=oKTldYWGrE0

https://www.youtube.com/watch?v=OVVnzAwlzd0