



DOCENTE: Maria Blanco AÑO: 1ero SECCIÓN: A, B, C, D MOMENTO:I AÑO ESCOLAR: 2021-2022 ÁREA DE FORMACIÓN: Educación Física

TEMA INDISPENSABLE: Actividad física, deporte y recreación. REFERENTE ETICO INDISPENSABLE:

PROYECTO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE DEL TEMA GENERADOR							
TEMA GENERADOR	REFERENTES TEÓRICOS-PRÁCTICOS	ACTIVIDADES A REALIZAR	PROCEDIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES	SUGERENCIAS	ESTRATEGIA DE VALORACIÓN	INDICADORES	FECHA DE ENTREGA
TEJIDO TEMÁTICO							
Con alegría retornamos De forma segura a nuestros liceos	Primer vértice La bioseguridad retorno seguro a las aulas	Realizar en hoja de reciclaje un trabajo de investigación de las siguientes interrogantes:	El estudiante realizara un trabajo de investigación de las Medidas Antropométricas y luego con ayuda de sus padres y la explicación del docente el estudiante tomara el Peso, tallas, salto longitudinal vertical, Carrera de velocidad de (50mts) y de resistencia (aérobica), Suspensión y extensión de codo, abdominales de el mismo.	En caso de mayor dudas se realizaran asesoría en la institución en los días q corresponde clase.	Trabaja de investigación	Cantidad de contenido (4pts)	
La educación física en el Sistema educativo venezolano	Medidas Antropométricas.	Mediante investigaciones los estudiantes describirán las Medidas Antropométricas.					
	Elongación muscular.	Cuales medias de bioseguridad que debemos utilizar en el aula de clases			Expresión corporal	Ortografía y coherencia (4pts)	
	Ejercitación y Recreación	- Peso, tallas, salto longitudinal vertical. - Carrera de velocidad (anaeróbica), (50mts) y de resistencia(aérobica) - Suspensión y extensión de codo, abdominales. - Elongación muscular y movilidad articular.(acondicionamiento neuromuscular general) - Ejercitación y Recreación				Describe Peso, tallas, salto longitudinal vertical. (6pts)	
		Sugerencias: Luego con la ayuda de sus padres tomaran las Medidas Antropométricas indicadas en la investigación.				Describe cada segmento de nuestro cuerpo indicando donde realizamos la elongación , movilidad y rotación muscular (6pts)	



Con alegría retornamos De forma segura a nuestros liceos La educación física en el Sistema educativo venezolano	El acondicionamiento neuromuscular general y el acondicionamiento neuromuscular específico o especial.	Realizar en hoja de reciclaje un trabajo de investigación de las siguientes interrogantes: • Que es acondicionamiento neuromuscular • Tipos de acondicionamiento neuromuscular • Cuáles son las fases de un calentamiento neuromuscular los tipos de ejercicios, • Fases del calentamiento y su importancia, el general al igual que el específico. • Describir los tipos de acondicionamiento neuromuscular	El estudiante realizara un trabajo de investigación de las El acondicionamiento neuromuscular para ir conociendo sobre el tema luego mediante la explicación del docente los estudiantes realizaran el acondicionamiento muscular en clase	En caso de mayor dudas se realizaran asesoría en la institución en los días q corresponde clase.	Trabaja de investigación Expresión corporal	Cantidad de contenido (4pts) Ortografía y coherencia (4pts) Describe y realiza el del acondicionamiento neuromuscular , general , específico y sus fases (12pts)	
--	--	--	--	--	--	--	--



Con alegría retornamos De forma segura a nuestros liceos La educación física en el Sistema educativo venezolano	El pulso	Realizar en hoja de reciclaje un trabajo de investigación de las siguientes interrogantes: - Pulso femoral, en el muslo (arteria femoral). - Pulso poplíteo, bajo la rodilla en la fosa poplítea. - Pulso dorsal del pie o pedio, en el empeine del pie (arteria dorsal del pie). - Pulso tibial posterior, detrás del tobillo bajo el maléolo medial (arteria tibial posterior). - Cuáles son sus valores normales, la toma del pulso, en reposo y en movimiento, valores normales, la toma del pulso, en reposo y en movimiento,	El estudiante realizara un trabajo de investigación sobre el pulso para ir conociendo sobre el tema luego mediante la explicación del docente los estudiantes aprenderán como tomar el pulso de ellos mismo y de las demás personas.	En caso de mayor dudas se realizaran asesoría en la institución en los días q corresponde clase.	Trabaja de investigación Expresión corporal	Cantidad de contenido (4pts) Ortografía y coherencia (4pts) Conoce el segmento de nuestro cuerpo donde podemos tomarlo, indique los tipos de pulsaciones (6pts) Descubre cómo se puede tomar el pulso (6pts)	
---	----------	---	---	---	---	--	--



**Gobierno Bolivariano
De Venezuela**



**Liceo Bolivariano
“Antonio Nicolás Briceño”**