|  |
| --- |
| **;****ESCUELA SECUNDARIA NO. 100 "LUIS DE CAMOENS" 2021-2022** **ACTIVIDAD A REALIZARSE DE LA SEMANA DEL 05 AL 16 DE DICIEMBRE DE 2021.** |



|  |  |
| --- | --- |
| **ASIGNATURA** | **VIDA SALUDABLE**  |
| **DOCENTES** | **FABIOLA GONZÁLEZ OCHOA** |
| **GRADO Y GRUPOS** | **1RO. A, B, C, D, E, F**  |
| **CORREO PARA ENTREGA** | SECUNDARIA (HOJAS BLANCAS DENTRO DE UN SOBRE MANILA TAMAÑO CARTA), **a excepción del cartel que se entrega en cartulina., o enviar evidencias de las actividades vía whastapp (5546654751)** |
| **FECHA DE ENTREGA** | **16 DE DICIEMBRE** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **APRENDIZAJE ESPERADO** | **ACTIVIDAD** | **PRODUCTO** |
| Reflexiona acerca de los limites y posibilidades personales para la práctica de la actividad física. |  **TEMA:** QUIEN PERSEVERA ALCANZA…Entendemos por **actividad física** toda práctica corporal que tiene por objetivo mejorar o mantener la salud o simplemente pasárselo bien.Se llama **capacidades físicas** a las **condiciones** que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o [**acción**](https://definicion.de/accion). Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento.Las [**capacidades condicionales**](https://definicion.de/capacidades-condicionales) son la **velocidad**, la **fuerza**, la **resistencia** y la **flexibilidad**. Esto quiere decir que las capacidades físicas condicionales se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad de tiempo posible, de vencer una resistencia gracias a la tensión, de mantener un esfuerzo en el tiempo o de alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.Las **capacidades físicas coordinativas**, por su parte, son aquellas permiten la disposición de las acciones de un modo ordenado para alcanzar una meta. La [**reacción**](https://definicion.de/reaccion), el **ritmo**, el **equilibrio**, la **orientación**, la **adaptación**, la **diferenciación** y la **sincronización** o **acoplamiento**forman parte de esta clase de capacidades físicas.Es importante tener en cuenta, de todos modos, que las capacidades físicas también establecen un **límite** fijado por los genes que no puede superarse con entrenamiento: ninguna [**persona**](https://definicion.de/persona) puede correr a doscientos kilómetros por hora por más que entrene.Afortunadamente, los tiempos en que las personas con “discapacidad” no tenían acceso a las actividades van quedando atrás y cada día las redes sociales nos sorprenden con nuevas proezas llevadas a cabo por personas con diferentes capacidades.Podemos decir que los límites los pone la propia persona y que existen tantas actividades como ideas puedan surgir de nuestras mentes. Dado el caso, las limitaciones solo vendrán dadas por la motivación, el soporte técnico/humano y los medios económicos disponibles.Las barreras para participar en actividad física pueden hacer referencia a dimensiones tan variadas como: falta de tiempo, falta de confianza, falta de dinero, tener que hacer otras cosas, aburrimiento, falta de éxito, demasiada presión, pérdida de interés, los amigos dejan de participar, coste, miedo a lesionarse, no tener un sitio dónde practicar, falta de apoyo o actividades alternativas. Entre estas actividades alternativas, en población infantil, uno de los factores frecuentemente considerado como una barrera para la práctica es el hábito en cuanto al consumo de televisión en el hogar, constituyendo en ocasiones algunas dimensiones de este contexto barreras que obstaculizan la aparición de la conducta. Algunos estudios han puesto de manifiesto que el tiempo que los niños invierten en esta actividad compite directamente con el tiempo que invierten en actividad física. Otros factores que pueden limitar la participación en actividad física dentro de la comunidad son: coste y accesibilidad de actividades, falta de conocimiento de la oferta disponible, oferta inadecuada de actividades y miedo a integrarse con grupos desconocidos fuera del colegio. Otro de los límites que el estudio descubrió se encuentra en el proceso digestivo, esto es la capacidad del cuerpo para procesar la comida y absorber las calorías y nutrientes que dan energía al organismo y sus funciones. INSTRUCCIONES: Analiza la información anterior y elabora una historieta o cómics que impulse a los jóvenes a ejercitarse a pesar de las condiciones de vida (posibilidades y/o barreras) | Historieta o cómics(Presenta una historia original basada en el tema, despierta el interés del lector, la organización de los gráficos es creativa.La historieta o cómics tiene una introducción, desarrollo y un cierre) |

**RÚBRICA DE EVALUACIÓN**

|  |  |
| --- | --- |
| **ASPECTOS** | **PUNTAJE** |
| HISTORIETA O COMICS | 80 % |
| REDACCIÓN, ORTOGRAFÍA, LIMPIEZA | 20 % |