Nombre: Angie Carolina Hernandez Guevara

Grupo: 1

Nombre actividad general: La actividad física al aire libre

Momento de desarrollo

Actividades recomendadas a realizar en tiempo de aislamiento.

1. Debes saber que el permiso es solo para actividades como caminar, trotar, correr, montar en bicicleta.
2. No reunirse en grupos o equipos.
3. No es para hacer un viaje al pueblo mas cercano, solo se puede hacer en un radio de 1km alrededor de la vivienda.
4. Que estas actividades se realicen en horarios moderados
5. Se recomienda mantener una distancia de 5 metros entre las personas que estén ejercitándose
6. El uso del tapabocas es obligatorio
7. La duración de la práctica deportiva no podrá ser mayor a una hora, excepto el montañismo del deporte
8. Explicar cada uno de los terminos que se mencionan en el momento al momento de la guía

Rta:

Caminar: El termino caminar permite dar cuenta de la acción de ir andando a pasar de los extremidades inferiores de un lugar a otro.

Trotar: El termino trotar puede ser descrito como una marcha que lleva mayor velocidad que la caminata común y corriente pero menos velocidad que la carrera o el correr.

Patinar: El termino patinar es un deporte que consiste en deslizarse sobre una super regular mediante unos patines colocados en los pies.

Andar en bicicleta: mejora la funcion del sistema circulatorio, baja la presion arterial y fortalece el sistema inmunologico.

Correr: es la manera mas rapida de desplazamiento a pie de un animal o de una persona. A la accion y efecto se denomina carrera.

Distanciamiento: es la manera de poder separarnos de alguien para evitar pegarle o hacer otras cosas, tambien podemos evitar un contagio de algo.

9. En su cuaderno de notas, escriba el nombre de la actividad que se encuentra en, la imagenes. teniendo en cuenta la numeracion.

Rta: 1. Uso de parques para hacer ejercicio al aire libre

2. Montar bicicleta

3. uso de canchas y polideportivos

4. Trotar

10. A continuacion encontrara una tabla con tres casillas, el puede hacer el ejercicio o que otros de los que comparten con usted lo hagan, observe las partes del cuerpo que participan en cada actividad y explicar el beneficio que se puede lograr con esta actividad.

Angie Carolina Hernandez Becerra 70-03

Tecnicas de ecoturismo Grupo 2

Momento de desarrollo

Cuestionario:

1. Justifique (3) razones del auge del Turismo rural. (en 5 renglones)

Respuesta:

- la declaracion del turismo ha marcado este verano pero el turismo rural ha conseguido experimentar un auge que puede marcar un cambio de tendencia. El sol y la playa ha sido el principal atractivo turistico de verano en España durante decadas.

- los alojamientos de turismo rural experimentaron un aumento de un 2.3% en gasto. un total de 613.097 viajeros optó por este tipo de turismo, y tambien es muy destacable el incremento de viajeros internacionales.

- entre los diferencias destacables por mercados de origen, se observa un destacado aumento del interes de los italianos por las compras (+22%) y el wellness o bienestar (+11,8%) y el wellnes o bienestar (+11.6%).

2. Nombre y explique (3) causas del desarrollo del Turismo rural, en 6 renglones

Respuesta:

- son numerosos los factores que han contribuido al desarrollo del turismo en general y del turismo rural en particular, como son por ejemplo: la disponibilidad de mayor tiempo libre, periodos de vacaciones, aumento del