Articulación con la educación media

Programa de formación TECNICO EN EJECUCION DE PROGRAMAS DEPORTIVOS

GUIA DE APRENDIZAJE ANALISIS

Taller – Conceptos de deporte

Después de leer cuidadosamente el marco teórico, desarrolle la siguiente guía de manera individual.

Parte 1. Comprensión conceptual

Lea cada pregunta y responda con sus propias palabras.

1. Explique qué es la educación física y cuál considera que es su importancia dentro del proceso formativo.

2. ¿Cuál es la diferencia entre actividad física y ejercicio físico?
   Mencione al menos dos ejemplos de cada uno.

3. ¿Por qué la recreación es importante para el bienestar físico, emocional y social de las personas?

4. Explique en qué se diferencia el deporte de la recreación.

Parte 2. Análisis de casos prácticos

Lea atentamente cada situación y responda las preguntas.

Caso 1

María camina todos los días 20 minutos desde su casa hasta la universidad.
Además, tres veces por semana asiste al gimnasio y realiza una rutina de fuerza durante una hora.

Preguntas:
a) ¿Qué actividad corresponde a actividad física? Explique por qué.

b) ¿Qué actividad corresponde a ejercicio físico? Justifique su respuesta.

Caso 2

Durante la jornada escolar, un grupo de estudiantes participa en una clase donde realizan ejercicios de coordinación, juegos motores y trabajo en equipo dirigidos por el docente.

Preguntas:
a) ¿A qué concepto corresponde principalmente esta situación?

b) Explique por qué.

Caso 3

Un grupo de amigos se reúne el fin de semana en el parque para jugar voleibol por diversión, sin árbitro ni marcador oficial.

Preguntas:
a) ¿Considera que esta situación corresponde a recreación, deporte o ambas?

b) Justifique su respuesta.

Caso 4

En una institución educativa se organiza un torneo interclases de fútbol con reglamento, árbitro, uniformes y premiación.

Preguntas:
a) ¿Qué concepto representa mejor esta situación?

b) Explique las características que sustentan su respuesta.

Parte 3. Cuadro comparativo

Complete el siguiente cuadro:

Concepto	Definición	Ejemplo
Educación física	_____	_____
Actividad física	_____	_____
Ejercicio físico	_____	_____
Recreación	_____	_____
Deporte	_____	_____

Parte 4. Reflexión final

Responda de manera argumentada:

1. ¿Cuál de estos conceptos está más presente en su vida cotidiana? Explique con ejemplos.

2. ¿Cómo cree que el conocimiento de estos conceptos contribuye a mejorar su calidad de vida y hábitos saludables?