



U.E. “Nuestra Señora de Lourdes”

INSCRITA EN EL M.P.P.E. SO136D0321
PUERTO LA CRUZ – EDO. ANZOÁTEGUI

GUÍA DE ESTUDIO EDUCACIÓN FÍSICA



5TO AÑO - III LAPSO

Profesora: Yanetsy Viart

UNIDAD DE APRENDIZAJE 1

TÉCNICAS DE SUPERVIVENCIA

La supervivencia del latín *supervivens* (“que sobrevive”), es la acción y efecto de sobrevivir. Este término, por su parte, hace referencia a vivir después de un determinado suceso, vivir tras la muerte de otra persona o vivir en condiciones adversas y sin medios.

Las técnicas de **supervivencia** designan al conjunto de conocimientos que permiten no sólo sobrevivir sino también alimentarse, calentarse, protegerse del mal tiempo e incluso **aplicar** conocimientos médicos cuando uno se encuentra aislado en la naturaleza.

Prioridades de la supervivencia:

1. Los humanos no sobreviven más de tres minutos sin aire.
2. Los humanos no sobreviven más de tres días sin agua.
3. Los humanos no sobreviven más de tres semanas sin comida.
4. Pero en la mayoría de casos de supervivencia, son otras las prioridades:
5. Una actitud positiva es fundamental.

6. Encontrar o crear un refugio es importante porque permite a la persona estar protegida de los elementos.
7. Los humanos pueden vivir tres días sin agua. El éxito de la supervivencia muchas veces depende más de factores como las condiciones climáticas o el estado físico.

Estas prioridades pueden cambiar dependiendo de las condiciones del entorno.

Aspectos que debes tener en cuenta:

- ✓ Kit y equipo de supervivencia
- ✓ Refugios de supervivencia
- ✓ Fuegos de supervivencia
- ✓ Como buscar agua
- ✓ Señales de auxilio
- ✓ Decisión de desplazarse
- ✓ orientarse sin mapa ni brújula
- ✓ Conseguir comida
- ✓ Como hacer algunos implementos para cazar y defenderse

Algunos tipos de supervivencia son:

- ✓ Supervivencia en el bosque
- ✓ Supervivencia en los polos
- ✓ Supervivencia en el desierto
- ✓ Supervivencia en el mar

Dominar el miedo y el pánico: Hay que mantener la mente ocupada con estas medidas. Debemos ser optimistas y confiar en ser rescatados, pero también debemos prepararnos para afrontar futuros problemas.

Improvisa: En una situación de supervivencia siempre hay algo que hacer. Utilizar nuestra inventiva y creatividad aumenta nuestra confianza.

Valora tu vida: Si perdemos la voluntad de sobrevivir, el deseo de mantenernos con vida, el conocimiento de estas técnicas es inútil. No debemos correr riesgos innecesarios que puedan provocarnos un accidente.

ACTIVIDADES

- ✓ Realizar un mapa mental de las técnicas de supervivencia en el bosque o selva.

Entrega: 28-04-20 de 7:00 a.m. a 12:00 pm.

Calificación: 5 puntos.

UNIDAD DE APRENDIZAJE 2

EXCURSIONISMO Y ACAMPADAS

El excursionismo:

Es una actividad física que consiste en realizar travesías o rutas por un medio natural con un fin recreativo. Estas rutas se realizan generalmente a pie, en bicicleta, a caballo, con esquís o raquetas de nieve, tienen lugar en montañas, montes, bosques, selvas, costas, desiertos, cavernas, cañones, ríos, etc.; y su duración puede variar de unas horas hasta varios días, combinándose con la acampada.

Acampada, campamento o *camping* es la actividad humana que consiste en colocar una vivienda temporal, ya sea portátil o improvisada, en un lugar con el

fin de habitarla. También se denomina así al lugar físico donde se realiza esta actividad.

Existen acampadas con muchos fines, lugares, medios, tamaños y duración. Así se tienen los fines de recreación, vivienda, refugio, militar, protesta o educativo. En cuanto al tamaño, puede ir desde la acampada individual hasta los campamentos de refugiados de cientos o miles de personas. La duración de un campamento depende de sus finalidades, pudiendo variar desde unas cuantas horas hasta muchos meses. Si el campamento dura solo unas cuantas horas, a una cierta altura y en el mismo se pernocta al raso, se trata de un vivac.

Tipos de campamentos:

✓ Campamento recreativo:

Acampar o hacer *camping* es una de las actividades más populares de contacto con la naturaleza en el período estival. Conocida también como campismo, en su forma más típica esta actividad se realiza al aire libre, pernoctando una o más noches en una tienda de campaña, carpa o caravana, con el fin de disfrutar de la naturaleza o como parte de un recorrido o excursión.

✓ Campings o campamentos de turismo:

Son instalaciones permanentes con un área donde los campistas pueden colocar su tienda o caravana y disfrutar de ciertos servicios como agua potable, baños, electricidad, etc. Normalmente se paga una cuota por cada día de estancia.

✓ Campamentos juveniles

Algunas acampadas, conocidas comúnmente como campamentos juveniles o campamentos de verano, son organizadas por instituciones públicas o empresas

privadas para la participación de jóvenes de 8 hasta 18 años aproximadamente. Estos campamentos cuentan con un programa de actividades de tipo deportivo, social, lúdico y/o educativo, dirigidas por un equipo de monitores.

Los campamentos juveniles están destinados a contribuir, dentro de una experiencia divertida y memorable para los muchachos, a su desarrollo físico y mental, así como al fomento de valores fundamentales como el respeto, la amistad, la tolerancia o el compañerismo, entre otros.

ACTIVIDADES

- ✓ Realizar un trabajo investigativo sobre las excursiones en Venezuela.
- ✓ Mencione 10 actividades que puedes realizar en una acampada.

Entrega: 12-05-20 de 7:00 a.m. a 12:00 p.m.

Calificación: 5 puntos.

UNIDAD DE APRENDIZAJE 3

VOLEIBOL

El voleibol, vóleibol, volibol, vólibol, balonvolea o simplemente vóley, es un deporte que se juega con una pelota y en el que dos equipos, integrados por seis jugadores cada uno, se enfrentan sobre un área de juego separada por una red central.

- ✓ **Comisión directiva:** Federación Internacional de Voleibol
- ✓ **Miembros por equipo:** 6 por equipo en la cancha; (12 a 14 por equipo, intercambiables)
- ✓ **Autoridad deportiva:** Federación Internacional de Voleibol (FIVB)

- ✓ **Lugar del encuentro:** Campo de juego de 18 m x 9 m, con zona libre alrededor de 3 m y 7 m de altura.
- ✓ **Género:** Masculino y femenino

Tipos de voleibol:

- ✓ Voleibol de playa
- ✓ Voleibol sentado
- ✓ Ecuavóley

ACTIVIDADES

- ✓ Investigar y entregar principales reglamentos del voleibol.
- ✓ Elaborar una cancha de voleibol con cartón anime , madera o lo que tengan a mano.

Entrega: 26-05-20 de 7:00 a.m. a 12:00 p.m.
Calificación: 5 puntos.

UNIDAD DE APRENDIZAJE 4

DINÁMICA DE GRUPO

El vocablo “Dinámica” proviene de una palabra griega que significa fuerza. Con dinámica de grupo nos referimos, al estudio de las fuerzas que actúan en el interior de un grupo, es decir: cómo funciona un grupo. Estas fuerzas se activan mediante la interacción de sus miembros y por la influencia que ejercen, los objetivos, las actividades y las técnicas utilizadas entre los participantes Las Dinámicas de Grupo son procesos de interacción entre personas, que, con objetivos concretos, son planteadas mediante situaciones ficticias. En ellas se muestra la conducta global y las variaciones de la conducta individual de sus miembros, bajo la influencia del grupo. Con el término Dinámicas de Grupo

también podemos hacer referencia al conjunto de métodos y técnicas grupales que se aplican a individuos y a organizaciones sociales.

. Tipos según las áreas grupales

- ✓ **Formativa:** brindar la posibilidad de desarrollar capacidades distintas al simple conocimiento y de superar problemas personales.
- ✓ **Psicoterapéutica:** para superar problemas específicos.
- ✓ **Educativa:** con el fin de dar a conocer nueva información.
- ✓ **Socialización:** aprender a comunicarse y a convivir.

ACTIVIDADES

- ✓ Buscar 5 dinámicas de grupo para realizar en el aula. (Explicar por escrito cada juego)

Entrega: 09-06-20 de 7:00 a.m. a 12:00 p.m.

Calificación: 5 puntos

Consultas: lunes de 7:00 a.m. a 12:00 p.m.

Nota: Los trabajos se tienen que hacer por escrito y si no se entregan en fecha pierden puntos.

Teléfono: 0281 992 1355 o 0426 295 7076

Correo: yviart8@gmail.com