

## GUÍA DIDÁCTICA 1

Estimados colegas

Para adentrarnos a la Fisiología, te propongo realizar las siguientes actividades:

**1- Visionar la presentación referente a las generalidades de la Fisiología**

**2- Referente a la Actividad Física:**

2.1- Analizar la presentación referente al tema visionando la clase grabada

2.2- Realizar una lectura reflexiva de unos materiales sumamente interesantes para profundizar acerca del tema, los mismos elaborados por la OMS

Esta actividad es opcional, pero podrían explorar todos los materiales

*a- A moverse!- OMS*

Link de acceso:

[file:///C:/Users/User/Downloads/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica%20(1).pdf)

*b- Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, OMS:*

Link de acceso:

[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf?sequence=1 ..](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?sequence=1..)

*c- Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios:*

Link de acceso:

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

2.3- Visionar los diferentes deportes ingresando a los siguientes link

- ✓ ATLETISMO\_ CARRERAS DE 100 MTS <https://www.youtube.com/watch?v=u8dM7xR6Mi0>
- ✓ ATLETISMO\_ SALTO CON GARROCHA\_ <https://www.youtube.com/watch?v=V-GwTV5AdHw>
- ✓ ATLETISMO\_ LANZAMIENTO DE BALA\_ <https://www.youtube.com/watch?v=1Sng5E26NLs>
- ✓ GIMNASIA DEPORTIVA\_ ANILLAS\_ <https://www.youtube.com/watch?v=c3BcV65KXrc>

**3- Seguimos adentrándonos, esta vez analizamos acerca de la Cualidades físicas:**

3.1- Te sugiero analizar el material audiovisual elaborado referente al tema

3.2- Luego visionar unos materiales audiovisuales, los mismos acerca de diferentes que deportes, este análisis te permitirá comprender más acerca de las cualidades físicas.

- GIMNASIA RÍTMICA\_ <https://www.youtube.com/watch?v=pEwgPqguylw>
- GIMNASIA ARTÍSTICA: <https://www.youtube.com/watch?v=msry40ETRtM>
- HALTEROIFILIA\_ <https://www.youtube.com/watch?v=FJrukslzzn4>
- ATLESIMO\_ 4 X 100 \_ <https://www.youtube.com/watch?v=PvDmN-Nkftg>