



Guía N° 1

Curso	Segundos Básicos A - B - C - D
Asignatura	Educación Física y Salud
OA	OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.
Fecha	Dos semanas del lunes 18 al viernes 29 de Mayo

Escribe tu nombre:

x

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO EN NIÑOS

- Disminuye la presión arterial y los niveles de colesterol.
- Ayuda a fortalecer los huesos y los músculos, y aumenta la fortaleza y la resistencia.
- Alivia el estrés y mejora el sueño y la salud mental.
- Puede aumentar la autoestima al ayudar a que los niños se sientan más seguros y mejor con respecto a sus cuerpos y su aspecto.

Actividad N°1 Te invito a ver un video, es un entretenido baile para practicar con alguien de tu familia. Invita a quien quieras a practicarlo.



Practícalo varias veces hasta aprenderlo y envía un vídeo a tu profesora el día jueves 28 de mayo solo una parte de la canción es suficiente. Si alguien de la familia te acompaña sería mucho mejor.

Ten en cuenta que observaremos:

- La coordinación
- El entusiasmo
- La creatividad
- Acompañante



Centro Educativo
Fernando de Aragón