



Centro Educativo
Fernando de Aragón
 Prof.: Sara Flores V.



EDUCACIÓN FÍSICA N° 7
“CUARTO BÁSICO D”
EJE: HABILIDADES MOTRICES – O.A. 02
Semana del 11 al 15 de Mayo

NOMBRE:	CURSO:
----------------	---------------

OA 02: : Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación al tiempo, el espacio y el número de personas, por ejemplo, dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga.



Te invito a ver este video de camaleón acerca de “La Actividad Física y la Alimentación” <https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLCYM>



La Actividad Física

Es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos que mueven el esqueleto, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesitan para mantenernos vivos (respiración, circulación de la sangre, etc.)

Por lo tanto actividad física es andar, subir escaleras, jugar, bailar, limpiar, la casa, hacer deporte, etc.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para mantener y mejorar la salud y prevenir las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.

La actividad física tiene beneficios psicológicos, físicos y sociales.

UN MUNDO LLENO DE BENEFICIOS



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

La actividad física mejora tu estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.

BENEFICIOS FÍSICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón y la circulación sanguínea, diabetes, entre otros.
- Te ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
- Mejora la salud de tus huesos.
- Te hace sentir más en forma menos cansado.



“TE INVITO A SEGUIR ESTA CLASE DE ZUMBA KIDS”

