PROPÓSITO:

Este espacio tiene como objetivo promover y fortalecer la participación e integración de la comunidad escolar a través de la actividad física, recreativa y predeportiva contribuyendo al desarrollo de la cultura física.

MOTIVACIÓN:

Vamos a ver el siguiente vídeo para relajar nuestro cerebro.

EXPLICACIÓN:

1- Abre el siguiente Documento:

d2d2fed299-explicacion.docx

2- El deporte tiene numerosos beneficios para la salud y una adecuada nutrición ayuda a conseguir un óptimo rendimiento.

EJERCICIOS:

19Y4NSiG8kkzwWjMD17euEaQ5PErpwxWkP

EVALUACIÓN:

Se evaluará los conocimientos adquiridos del anterior video (Ejercicio fisico- Cuidado del cuerpo) de forma oral a través de la plataforma ZOOM

BIBLIOGRAFÍA: