

## 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:

La importancia de la actividad física como hábito para una vida saludable

## EXPLICACIÓN:

### ¿Por qué es importante practicar un deporte?

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.

Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.



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

## EJERCICIOS:

Mira el siguiente vídeo .

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno, y toma la evidencia .

1. Elije y nombra tu deporte favorito.
2. ¿Por qué describes ese deporte Como favorito? ¿Por qué te gusta?
3. Consulta las reglas del deporte que escogió.
4. ¿Quién es el fundador de este deporte y en qué país se originó?
5. Propósitos a futuro con el mismo deporte.
6. ¿Qué ventajas y desventajas tiene al practicar el deporte?
7. Practica el siguiente calentamiento. (Tomar foto y enviar a sygescol).



### EVALUACIÓN:

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

### BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.alimentatubienestar.es/ejercicios-de-calentamiento-y-estiramientos/>

<https://www.youtube.com/watch?v=5gBlTPcDpk>

: <https://holastrasburgo.com/2013/09/01/actividades-extra-escolares-para-los-ninos/>

<https://www.youtube.com/watch?v=UkjKAWNzVek>

<https://www.youtube.com/watch?v=EM8glByz-VE>

<https://www.youtube.com/watch?v=VtoEqUis88Q>