

## 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:

Veamos el siguiente vídeo y sigamos los movimientos respectivos.

## EXPLICACIÓN:

### ¿Por que es importante practicar algún deporte ?

Participar en algún deporte nos ayuda a sentirnos en forma, más sanos y mentalmente más fuertes. **El deporte también es divertido**, especialmente cuando se juega como parte de un equipo con familiares o amigos.

Practicar deportes es más que correr, saltar o jugar con una pelota, puede inclusive ayudar a desarrollar grandes líderes y ser una oportunidad para que las personas brillen, ya sea jugando para un club local o a nivel internacional.



### ¿Cuáles son los beneficios del deporte?

- Vida mas larga
- Reducción de la grasa corporal
- Mejora el sueño
- Mejora el humor
- Fuerza general
- Salud cardiovascular

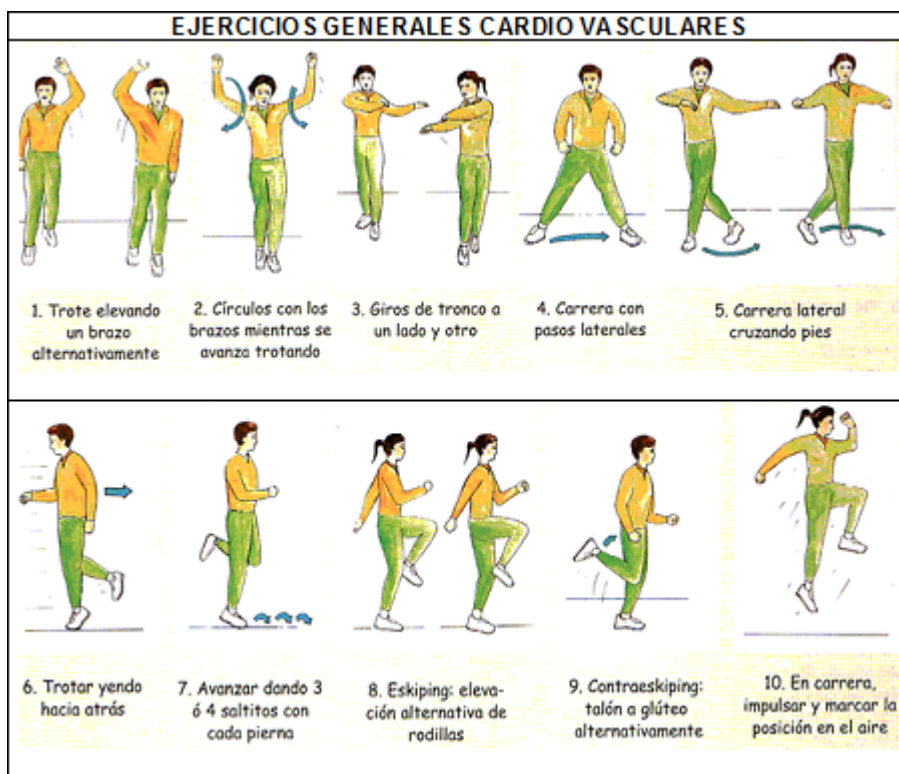
Es importante destacar, que si haces deporte sin estar acompañado de una alimentación adecuada, no obtendrás los resultados que esperas para una mejor salud, fuerza y energía.

## EJERCICIOS:

Mira el siguiente vídeo.

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

1. Elige 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. Con un familiar de tu casa practica los siguientes ejercicios . (Haz un vídeo para la evidencia)



## EVALUACIÓN:

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

## BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.librered.net/por-que-es-importante-practicar-deportes/>

<https://www.monografias.com/docs/Entrenamiento-Fisico-General-PKMHTCGFCDGNY>

<https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k>

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

<https://www.youtube.com/watch?v=EM8gIByz-VE>

<http://atomic500.blogspot.com/p/el-calentamiento.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=NqL3zYBkeFg>