

## 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:

1- Mira el siguiente video .

2- Abre el siguiente Documento y responde las preguntas:

[1dcac808aa-ejercicio.docx](#)

## 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=EM8gIByz-VE>

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