

R = Fútbol.

GUIA 4

Ibague 18 de mayo del 2021

Deportes:

Fin en mente: Comprender que cuidarme y tener hábitos saludables favorecen mi bienestar.

Explicación:

¿Porque Deber Practicar Deportes?

marfil

El deporte nos permite aprender
que para ganar hay que prepararse
con disciplina, rigor y constancia
porque de otra manera no hay
forma de lograr el éxito, además
practicar algún deporte tiene
muchos beneficios para las
personas:

- Mejora la forma y resistencia
física
- Regula los niveles de presión
arterial
- Incrementa o mantiene la
densidad ósea

➤ Aumenta el tono y la fuerza muscular

➤ Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones

Actividades:

⑦. Realiza un dibujo donde muestre el deporte que practicas o le gustaría practicar, decóralo como más le guste

R:

A mi

me

gustaría



Practicar

Patinaje

②. Escriba 5 personajes colombianos
que realicen deporte.

R:

Jamex

Cuadrada

Catherine: La reina del triple
salto

Mariano Pajon: BMX

Egan Bernal: Tour de Francia