

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN CASA



Clases en Línea



Saltar la Cuerda



Bailar



Video juegos activos

La **actividad física** reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón, presión arterial alta y diabetes. Nos ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece nuestros huesos, aumentando la densidad ósea. Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin cansarnos tan fácil.

Además de la actividad física, una **alimentación** saludable nos aporta todos los nutrientes esenciales y la energía **que** cada persona necesita para mantenerse sana. Por eso, es necesario consumir **alimentos** de todos los grupos y en las cantidades adecuadas.

El dormir bien, también es muy importante para tu salud
¿Sabes cuantas horas de sueño necesitan las personas para recargar por completo sus energías?

Una persona entre los
5-12 años necesita
dormir entre 10 y 11
horas.

Una persona
adulta entre 7-8
horas

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

Las capacidades físicas condicionales son las cualidades internas de cualquier persona, esenciales para realizar cualquier actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento.

Une con flechas las definiciones correctas:

VELOCIDAD

AQUELLA QUE NOS PERMITE
LLEVAR A CABO UNA ACTIVIDAD O
ESFUERZO DURANTE EL MAYOR
TIEMPO POSIBLE.

RESISTENCIA

LA CAPACIDAD DE REALIZAR
ACCIONES MOTRICES CON
MÁXIMA INTENSIDAD EN EL
MENOR TIEMPO POSIBLE.

FLEXIBILIDAD

ES LA CAPACIDAD QUE TIENEN
NUESTROS MÚSCULOS PARA
CONTRAERSE CONTRA UNA
RESISTENCIA

FUERZA

LA CAPACIDAD QUE TIENEN LAS
ARTICULACIONES PARA REALIZAR
MOVIMIENTOS CON LA MAYOR
AMPLITUD POSIBLE



EDUCACIÓN FÍSICA



Coloca los alimentos **saludables** en el **plato rosa** y los que **no son saludables** en el **plato amarillo**

