



ÁREA: CIENCIAS NATURALES

OBJETIVO:	Conocer y valorar la diversidad de las actividades físicas y deportivas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora.
TEMA:	El ejercicio físico

Hola mis niñ@s, ahora vamos a demostrar lo aprendido.
 ¡Recuerde que usted es muy inteligente!



ACTIVIDADES

1. Arrastra los beneficios que trae el realizar deporte a nuestro cuerpo.



- Aumenta la energía y la resistencia.
- Fortalece la musculatura.
- Comer comida rápida.
- Controla el peso corporal.
- Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad.
- Pasar el tiempo mirando televisión, video juegos.
- Incrementa la densidad de los huesos.
- Reduce el riesgo de enfermedades del corazón.
- Tomar muchos refrescos, incluyendo de dieta.