ACTIVIDAD FISICA 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

LIVEWORKSHEETS

NOMBRE_____GRADO Y GRUPO_____

MAESTRO_____ FECHA _____

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

LIVEWORKSHEETS

EDUCACIÓN FÍSICA

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

LIVEWORKSHEETS