



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.