

## **Trabajo de continuidad Pedagógica**

**Materia:** Educación Física.

**Año:** 1 B - 1C

**Turno:** Tarde

**Profesor:** Cugnata Valeria

**Institución:** Escuela Secundaria N°1

**Celular de Contacto de la profesora:** 2241605807

**Fecha de entrega:** Martes 21 de Abril

Este trabajo es calificable junto con los anteriores necesito que por favor me los envíen así los voy corrigiendo ya sea por WhatsApp y/o correo

[Cugnatav@gmail.com](mailto:Cugnatav@gmail.com)

### **Práctico 3**

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA SALUD?

**Cada vez vamos tomando más conciencia de la importancia de realizar alguna actividad física o deporte para gozar de una mejor calidad de vida. Realizarla sistemáticamente junto a un buen descanso y a una dieta saludable, se convierte en un muy buen hábito y es un modo de aprovechar, de forma positiva, nuestro tiempo libre. Sabemos que los beneficios de la actividad física y de practicar deportes son múltiples.**

Teniendo en cuenta que el 6 de abril fue el “Día mundial de la actividad física”, te proponemos reflexionar sobre los siguientes interrogantes:

Si no prácticas ningún deporte usaremos el (registro) de la rutina que tuvieron que realizar físicamente la semana anterior para poder reflexionar a través de las siguientes preguntas:

1. ¿Prácticas algún deporte fuera de las clases de Educación Física?  
¿Cuál?
2. ¿Por qué lo elegiste?
3. ¿Pensás que podés beneficiarte a nivel físico, psicológico o social? ¿Por qué?

4. Teniendo en cuenta las capacidades motoras coordinativas (diferenciación, orientación, reacción, ritmo, equilibrio, cambio, acople) y condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) ¿Cuáles de estas capacidades son necesarias para desenvolverte en tu deporte favorito? ¿Por qué?
5. ¿Cuáles son los beneficios físicos y para la salud de nuestro organismo el realizar alguna actividad física o deporte sistemáticamente?
6. ¿Cuáles son los beneficios, a nivel emocional, que nos brinda realizar actividad física o deporte sistemáticamente? ¿Cómo te sentís después de hacer una actividad física o algún deporte?
7. ¿Cuáles son los beneficios, a nivel social, de la práctica sistemática de actividad física o deportes? ¿Qué cambios notás en tus compañeros y compañeras al terminar la práctica de la actividad o deporte?
8. ¿Qué diferencias notás entre tus amigos y amigas que no hacen actividad física o deporte regularmente y quienes que sí lo hacen?