Ensayo sobre:

La importancia de la educación física

Nombre:

Álvaro Alexander simbaqueva Sanabria

Programa de formación:

técnico en programación de software

Servicio nacional de aprendizaje:

Sena

Centro:

Centro de materiales y ensayos

INTRODUCCION

En este ensayo vamos a hablar sobre la importancia de la educación física que problemas pueden existir si no hacemos educación física como evitarlos para que más nos sirve educación física y como tener una vida saludable.

DESARROLLO

Es importante la educación física ayuda a tener una vida más saludable También, es importante porque ayuda a prevenir fallas cardíacas, previene el colesterol Es importante para el proceso formativo porque nos da una mejor capacidad de respuesta y poder atender más rápido en el que estamos cometiendo un error en el software. También nos ayuda a tener una mejor calidad de vida También nos ayuda a mejorar y evitar la manifestación de las enfermedades cardiovasculares, También ayudan agilidad mental, aliviar la depresión, y facilita el tratamiento del estrés, también puede mejorar el autoestima aumenta la integración social porque permite desarrollar temas transversales, abordando conjuntamente muchas de las áreas del currículo, ahora que tan de moda está el trabajo sobre las competencias. Sirve para canalizar la agresividad, favorecer el autocontrol y liberar estrés o nerviosismo Aprendemos a “saber ganar” y a “saber perder”

Ayuda a mejorar y aceptar nuestra imagen corporal

CONCLUCIONES

Con esto podemos concluir que una buena actividad física nos sirve para llevar la vida más saludable teniendo mayor control de nuestro cuerpo a que reaccione más rápido

Y más atento ante cualquier eventualidad también ayuda a que no tengamos que preocuparnos de alguna enfermedad cardiovascular y el poder tener un mejor proceso mental