



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: SEXTO GRUPO: 1 y 2

Correo: isabelrojas954@gmail.com Celular: 3147812832

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA

Lee el siguiente texto y responde las preguntas que aparecen al final en tu cuaderno.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS. La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea. Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS. La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES. Fomenta la sociabilidad. Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA. Los beneficios comprobados en estas etapas son: La contribución al desarrollo integral de la persona. El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta. Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta. Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices. Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.



ACTIVIDAD.

1. De acuerdo al texto anterior que beneficios trae la actividad física para tu vida.
2. Que tipo de actividad física o deportiva has practicado.
3. ¿Qué beneficios y habilidades te ayuda a desarrollar esa actividad física o deportiva que practicas?
4. En la siguiente sopa de letras encontraras palabras relacionadas con la actividad física, luego de encontrarlas buscaras en el diccionario su respectivo significado.

ACTIVIDAD FISICA



kokolikoko.com