

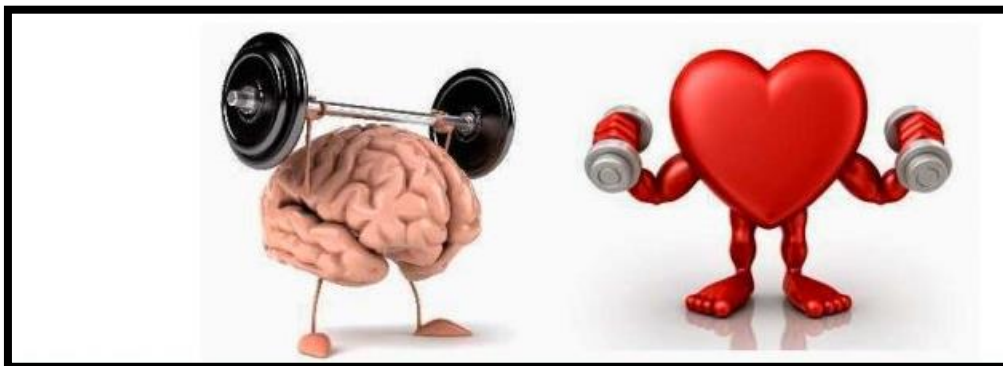
ACTIVIDAD EDUCACIÓN FÍSICA – GRADO 5

IMPORTANCIA DEL DEPORTE

El **deporte** ayuda a un buen desarrollo de huesos y músculos y proporciona una buena aptitud cardiovascular, pero, además, también tiene beneficios mucho más allá de los tangibles. El ejercicio ayuda **a los niños** a tener más confianza en sí mismos, favorece su autoestima y les ayuda a relacionarse mejor **con** los demás.

BENEFICIO DEL DEPORTE

1. Aumenta su crecimiento.
2. Puede corregir posibles malas posturas
3. Potencia la reacción y regularización de hábitos.
4. Desarrolla el placer por su movimiento.
5. Estimula la higiene y la salud.
6. Le enseña a tener responsabilidades.
7. Ayuda a vencer la timidez.
8. Frena sus impulsos excesivos.
9. Se vuelve más colaborador y menos individual.
10. Produce aumento generalizado del movimiento coordinado.
11. El deporte nos enseña a esforzarnos por las cosas y a intentar superar las dificultades .



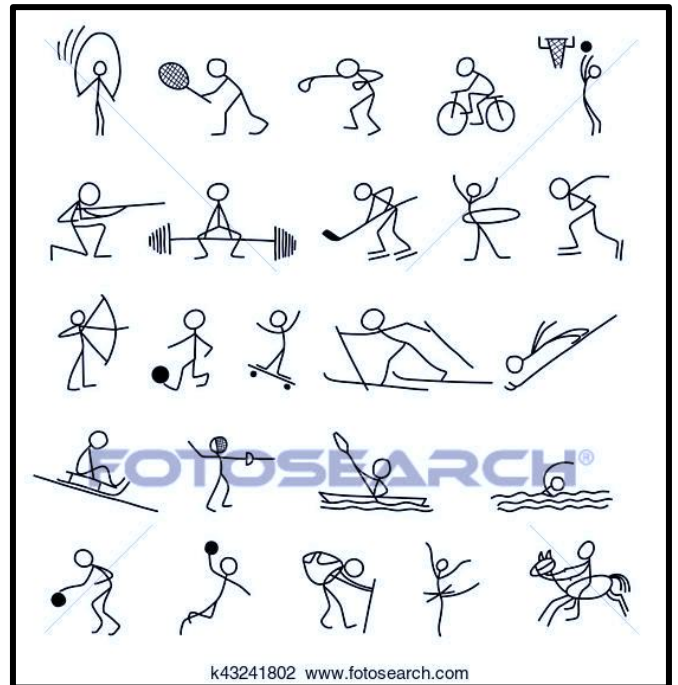
¿Qué es la coordinación?

La **coordinación** se puede definir como la capacidad **para** realizar eficientemente los movimientos, **de** manera precisa, rápida y ordenada. Es decir, la **coordinación** es lo que nos permite mover **de** forma sincronizada todos los músculos implicados **en** una acción **para** realizarla **de** la manera más adaptada posible.

ACTIVIDAD

Responde en el cuaderno de tareas y envía una foto de tus respuestas y un pequeño video desarrollando la actividad de coordinación el **MIÉRCOLES DE 10 MARZO.**

1. ¿Cuál es tu deporte preferido?
2. ¿Practicas algún deporte?
3. ¿Si no practicas ningún deporte, te gustaría practicar alguno? ¿Por qué?
4. Marca en el piso de tu casa cuadrados como lo muestra el video (coordinación en casa), empleando cinta de enmascarar o cinta aislante y desarrolla los ejercicios planteados. Practica esta rutina hasta realizarlos de la mejor manera, así desarrollarás una excelente coordinación y mejorarás tu ritmo cardiaco y respiratorio.



Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=VLObZZRB-x8>

Profesoras Yanneth Almánzar Numpaque y Claudia Piedad Fonseca Quijano