

## **Clase 3 1 “B” Educación Física 26/5/2020**

**Profesor: Alejandro Fonseca**

### **Actividad Física:**

En esta clase reflexionaremos acerca de la importancia de realizar actividad física

Sabemos que para desarrollar la materia Educación Física es esencial la realización de actividad física ya que su objetivo principal es la enseñanza y del aprendizaje de los diferentes campos de la actividad física. ... Además de fortalecer el cuerpo y mejorar la salud, la educación física pretende generar un bienestar mental en el/la estudiante.

También es verdad que la situación actual dificulta la realización de actividades al aire libre pero no por ello debemos abandonar la práctica de actividades saludables.

Para tener una mejor idea de sus beneficios miraremos este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=J5kAKCRMDT8>

Reflexionaremos sobre nuestra actividad física diaria con la realización de esta encuesta que les dejo a continuación:

Link: <https://quizizz.com/join?gc=4536330>

Para terminar reflexionaremos acerca de que pensamientos les trajo la realización de la encuesta , ver el video etc. En no menos de 5 renglones:

.....