



Recurso Didáctico:

El ejercicio físico cuida mi salud

Vídeo: <https://youtu.be/xyPYJ0K9e2Y?si=UqGzxAaqyKYiAv6L>



EJERCICIO FÍSICO para niños 🏃 **Beneficios del DEPORTE en niños** 🏆 **Educación física**



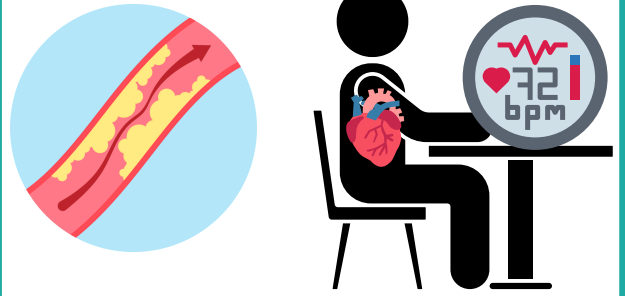
Tarjetas Página 2 y 3

Efecto del ejercicio físico



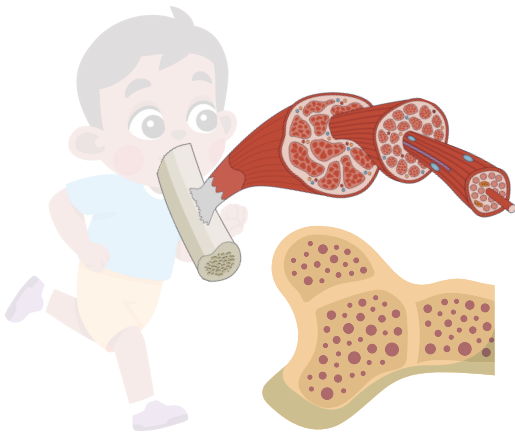
El corazón bombea más fuerte la sangre y se vuelve resistente

Beneficio para la salud



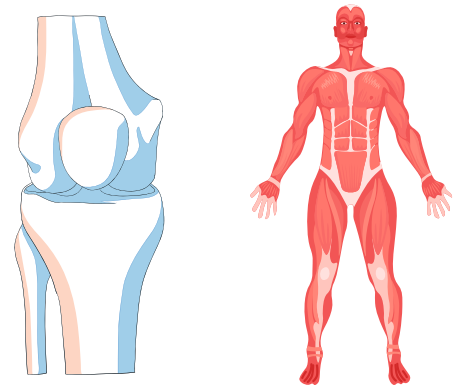
Limpia tus arterias de colesterol. El corazón late menos estresado cuando está en reposo y baja la presión arterial y tu FC.

Efecto del ejercicio físico



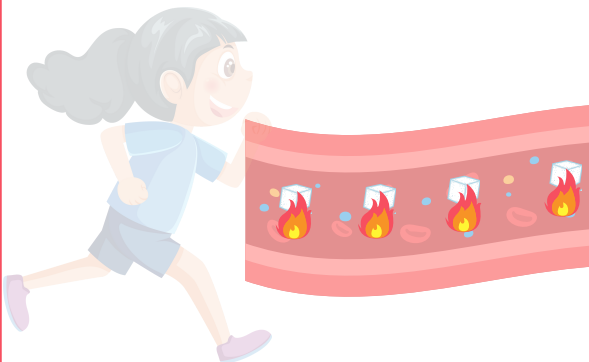
El músculo crece de tamaño. Favorece la creación de hueso sano.

Beneficio para la salud



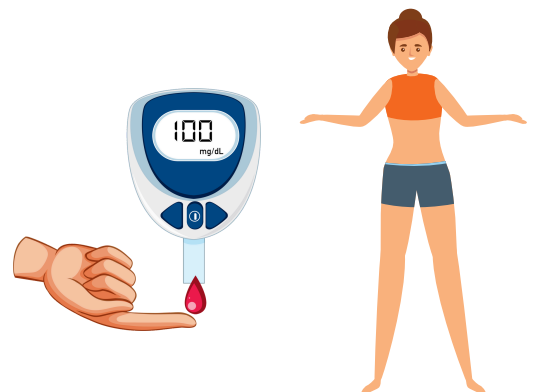
Fortalece la densidad mineral del hueso. Mejora el tono muscular y la postura.

Efecto del ejercicio físico



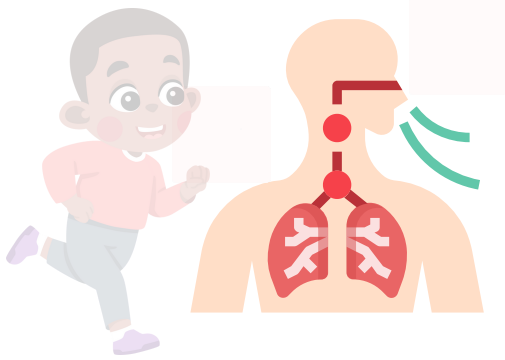
Consumo el azúcar en sangre. Quema el exceso de energía

Beneficio para la salud



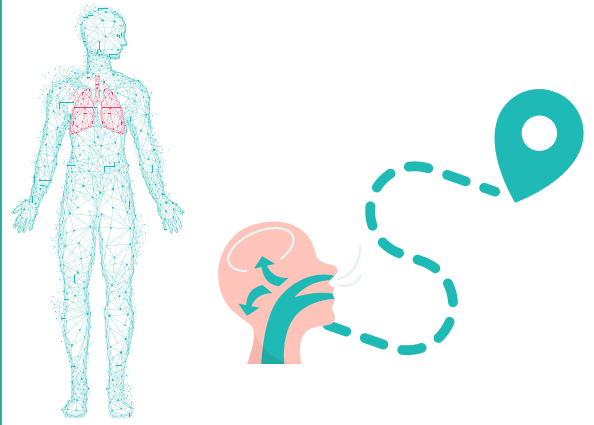
Regula tus niveles de azúcar en sangre (previene la diabetes). Te ayuda a tener una composición corporal saludable

Efecto del ejercicio físico



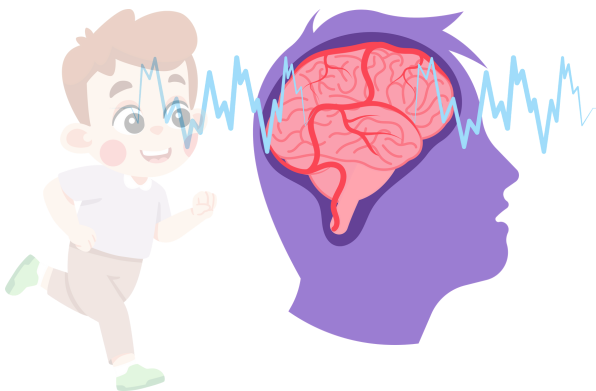
Mejora la capacidad de los pulmones para coger y expulsar aire

Beneficio para la salud



Realizar actividades más largas sin fatiga. El cuerpo transporta mejor O₂ a los tejidos y órganos

Efecto del ejercicio físico



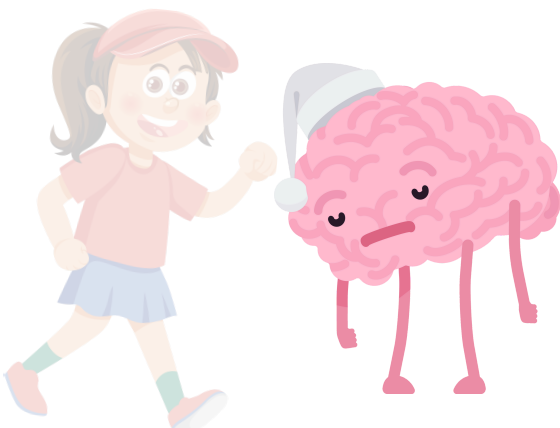
Se liberan sustancias químicas en el cerebro. También llega más sangre.

Beneficio para la salud



Mayor sensación de bienestar. Mayor capacidad de atención en las tareas.

Efecto del ejercicio físico



Te fatiga físicamente y sube tu temperatura corporal para después bajarla.

Beneficio para la salud



Aumenta la calidad del sueño profundo. Repara tejidos, ayuda al crecimiento y al cerebro.