



EDUCACIÓN FÍSICA  
COMPETENCIAL



Recurso Didáctico:

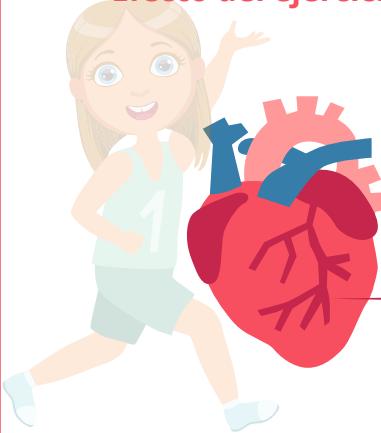
## El ejercicio físico cuida mi salud

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

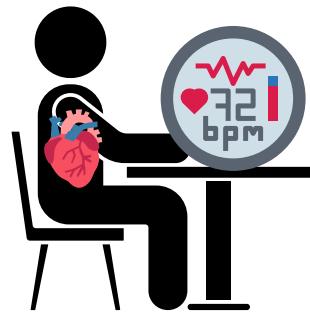
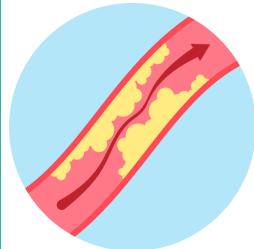


EJERCICIO FÍSICO para niños 🏃 Beneficios :  
del DEPORTE en niños 🏋️ Educación física

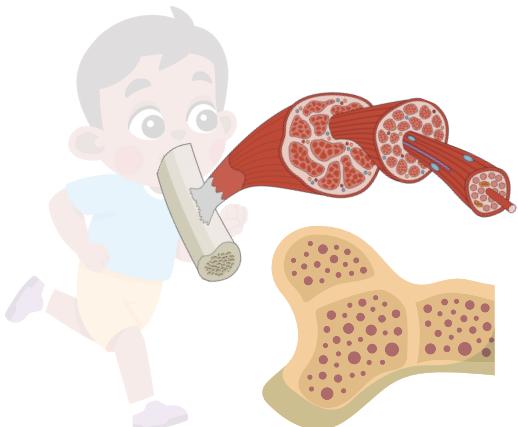
Tarjetas Página 2 y 3

**Efecto del ejercicio físico**

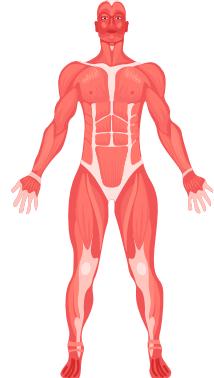
El corazón bombea más fuerte la sangre y se vuelve resistente

**Beneficio para la salud**

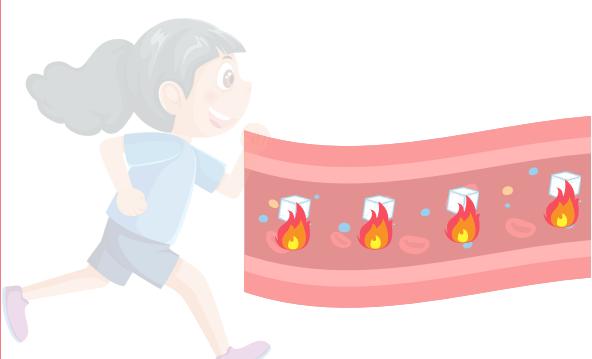
Limpia tus arterias de colesterol. El corazón late menos estresado cuando está en reposo y baja la presión arterial y tu FC.

**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.

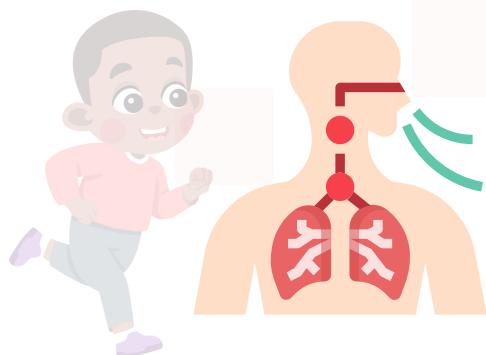
**Efecto del ejercicio físico**

Consumes el azúcar en sangre. Quema el exceso de energía

**Beneficio para la salud**

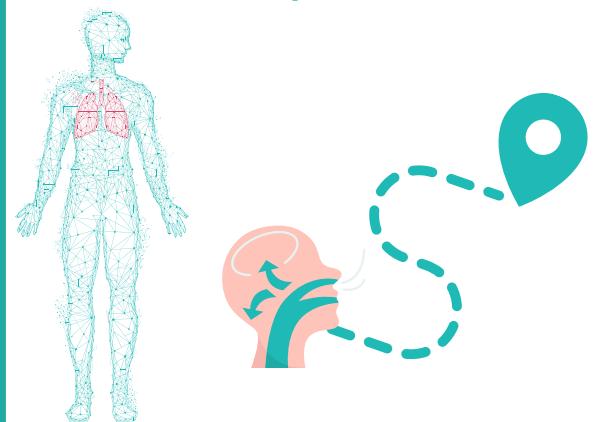
Regula tus niveles de azúcar en sangre (previene la diabetes). Te ayuda a tener una composición corporal saludable

### Efecto del ejercicio físico



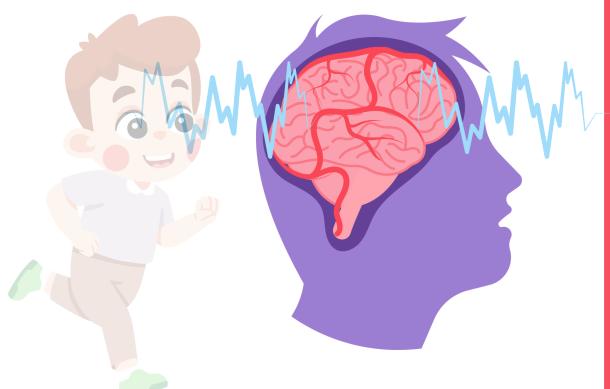
Mejora la capacidad de los pulmones para coger y expulsar aire

### Beneficio para la salud



Realizar actividades más largas sin fatiga. El cuerpo transporta mejor O<sub>2</sub> a los tejidos y órganos

### Efecto del ejercicio físico



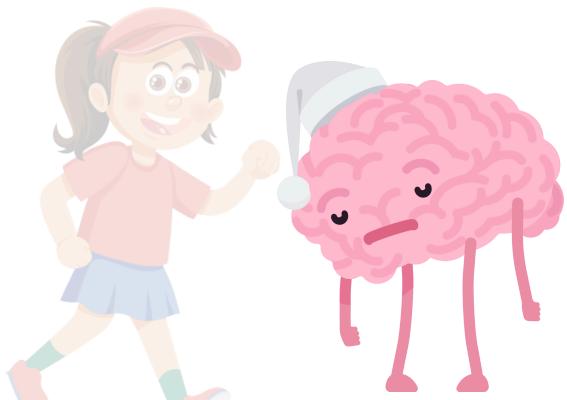
Se liberan sustancias químicas en el cerebro. También llega más sangre.

### 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.