

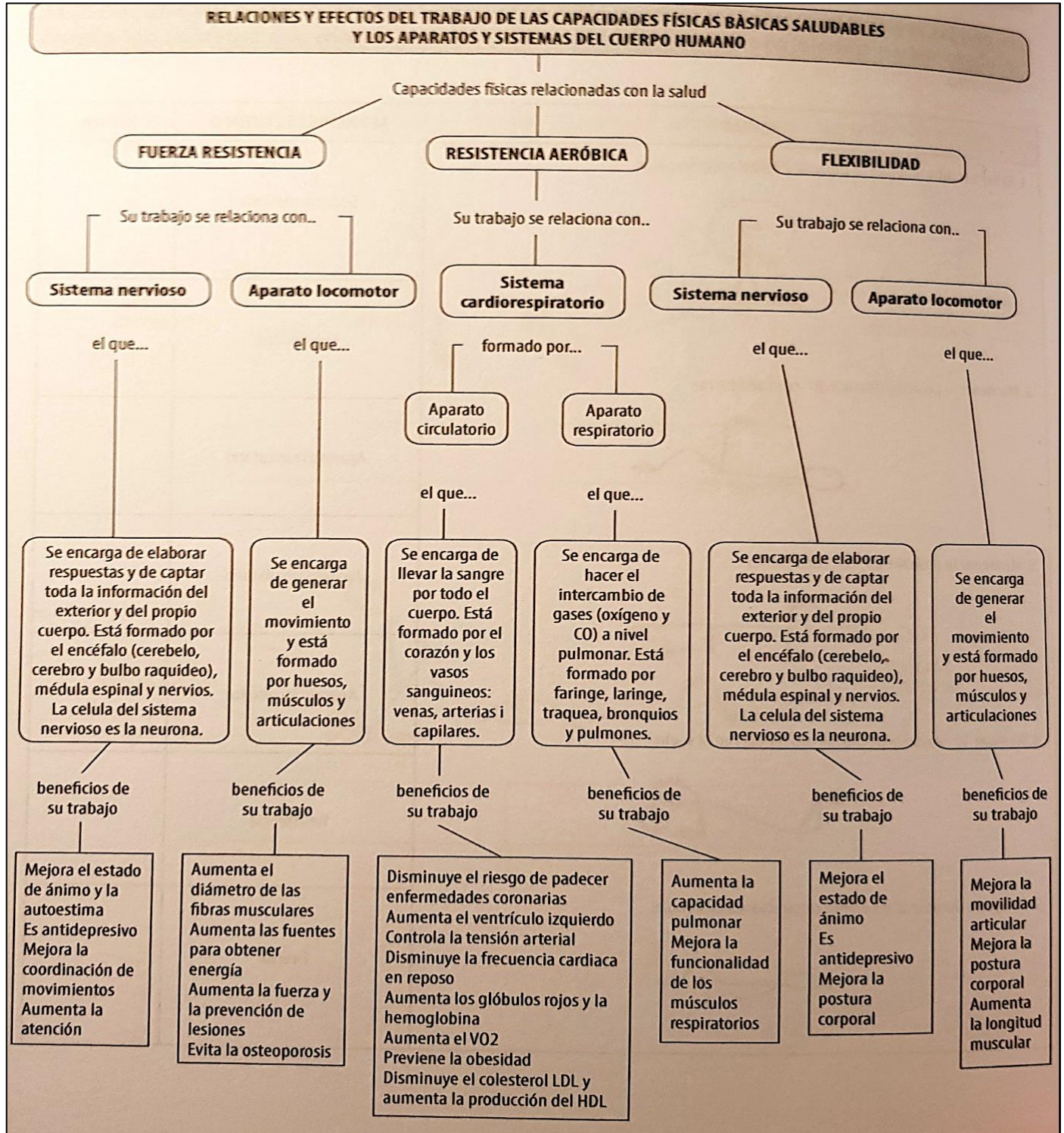


LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Ver el siguiente vídeo:

<https://youtu.be/GM4FsH13Qwo>

También, podemos encontrarlo en la página de inicio del blog del departamento de educación física del IES San Blas (<https://sanblasef.jimdofree.com>).





Una vez que se haya visto el vídeo y, se hayan comprendido todos los beneficios que tiene el trabajo de las diferentes capacidades físicas sobre nuestra salud, **buscar tareas / ejercicios** de cada una de ellas:

EJERCICIOS / TAREAS QUE HARÍAS PARA MEJORAR LA FUERZA – RESISTENCIA				
1.	2.	3.	4.	5.

EJERCICIOS / TAREAS QUE HARÍAS PARA MEJORAR RESISTENCIA AERÓBICA				
1.	2.	3.	4.	5.

EJERCICIOS / TAREAS QUE HARÍAS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD				
1.	2.	3.	4.	5.

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	
CRITERIO 1	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física , aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE 3º ESO	1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.