



*Educación física*

# **SABERES PREVIOS**

**MARCO ANTONIO VALDES  
MOLINA  
Equipo 1**

**2A**

**27/02/24**

# EDUCACIÓN física

1- Disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud física y mental

- 2-
- Saltar cuerda
  - Bailar
  - Yoga
  - Juegos de patio y equilibrio
  - Rutinas
  - Deportes

beneficios =

- Habilidades motoras básicas: correr, saltar, etc.
- Salud física y mental
- Socialización

3- Diseñar, programar, impartir y evaluar el aprendizaje; promueve la conciencia y expresión corporal, hábitos saludables y valores musculares



- Salud física y mental
- Saltar cuerda
  - Bailar
  - Yoga
  - Juegos de patio y equilibrio
  - Rutinas
  - Deportes

beneficios =

- Habilidades motoras básicas: correr, saltar, etc.
- Salud física y mental
- Socialización

3- Diseñar, programar, impartir y evaluar el aprendizaje; promueve la conciencia y expresión corporal, hábitos saludables y valores

4- • Fuerza muscular

• Flexibilidad

• Resistencia

• Equilibrio

Video presentación: [https://docentecoahuila-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/teresita\\_ayala\\_a0512\\_alumnocoahuila\\_gob\\_mx/EUVOHNsk3g9Lvnkl-ECjIT0B2dd9M5mPYRVU0F-9brnFLQ?e=Ftb0DB](https://docentecoahuila-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/teresita_ayala_a0512_alumnocoahuila_gob_mx/EUVOHNsk3g9Lvnkl-ECjIT0B2dd9M5mPYRVU0F-9brnFLQ?e=Ftb0DB)