

# 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