

Competencias clave

Ejercicio físico

La práctica habitual de ejercicio físico tiene efectos muy beneficiosos para nuestra salud. En concreto sus efectos sobre el aparato locomotor son: fortalecer las estructuras óseas, aumentar la elasticidad muscular y articular, incrementar la fuerza y resistencia de los músculos y prevenir el deterioro muscular producido por los años. Además, el ejercicio físico frecuente facilita los movimientos y el desarrollo de las actividades de la vida diaria.

Tareas propuestas

- a) Fíjate en la pirámide del ejercicio físico recomendado para jóvenes. Trata de elaborar una pirámide similar pero para el ejercicio físico que realizas semanalmente. Anota en cada categoría, de arriba a abajo, las actividades poco habituales, ocasionales, frecuentes y muy frecuentes.
- b) Según tu respuesta anterior, ¿dirías que eres una persona sedentaria o activa? ¿Crees que deberías cambiar de estilo de vida? Razona tu respuesta.



¿Qué competencias vamos a trabajar?

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.