**Actividad 6 básico semana 23-27 marzo**

**Instrucciones: Este objetivo corresponde a la semana del 23 al 27 de marzo.**

**Lee el siguiente texto** sobre los beneficios de realizar actividad física a través de los componentes de la condición física.

Al practicar actividades de nuestra vida diaria tales como, caminar, trotar, correr, jugar, o hacer algún deporte, estamos realizando al mismo tiempo una actividad física.

La falta de actividad física puede acarrear problemas en el diario vivir, como cansarse al subir escaleras o realizar algún deporte, el no hacer actividad física aumenta el sedentarismo, la probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares (corazón), diabetes, hipertensión, sobrepeso, obesidad y depresión.

Por consiguiente al practicar cualquier actividad física 3 veces a la semana mínimo 30 minutos en forma alternada las adolescentes pueden:

1.-Aumentar la fuerza muscular ósea aumentar la fuerza que ejerce el músculo al realizar un ejercicio.

2.-Aumentar la resistencia muscular ósea el musculo es capaz de repetir el mismo movimiento muchas veces.

3.-El corazón se fortalece con la actividad física y al latir más rápido llega más sangre a los pulmones para recibir más oxígeno.

4.-Aumentar la flexibilidad articular en ejercicios tales como flexionar, girar, o estirar diversas articulaciones.

5.- Disminuir el exceso de grasa que puede existir en el cuerpo y aumentar el tejido muscular.