

# Educación física junto con Actividad física



Los niños necesitan las dos



## ¿Cuál es la diferencia?

- La educación física es una clase académica basada en las habilidades.
- La actividad física ofrece la posibilidad de aplicar las habilidades aprendidas en educación física.
- Los estudiantes necesitan las DOS, la educación física y la actividad física, para aprender y aplicar las habilidades. Sin las DOS, los estudiantes no tienen la posibilidad de aprender o practicar estas habilidades.

## La educación física...



es impartida por un profesor diplomado en educación física



tiene lecciones basadas en los estándares y resultados nacionales de educación física



tiene actividades secuenciales diseñadas para obtener resultados

## Las dos ayudan...

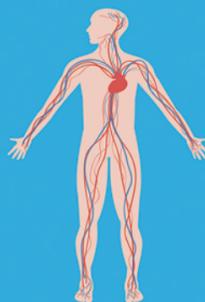
### a la mente

- disminuyen el estrés
- aumentan el rendimiento académico



### al cuerpo

- mejoran el estado físico
- previenen lesiones y enfermedades



## La actividad física...



es dirigida o supervisada por un adulto



puede ser estructurada o desestructurada



puede ser cualquier tipo de movimiento

La educación física y la actividad física desarrollan el conocimiento, las habilidades y la confianza de los estudiantes para que sean personas instruidas sobre estado físico que serán activos toda la vida.