PRACTICA CALIFICADA EDUCACION FISICA

NOMBRE: _____

FECHA: ____/____/____

TEMA: ACTIVIDAD FISICA Y NUTRICION UNA BUENA COMBINACION

- Lee el siguiente texto:

"Movernos nos ayuda a conocernos".
¡Ahora, vamos a comenzar!

Sabías que, cuando nos ejercitamos, nuestros músculos y huesos se fortalecen. Más aun cuando se hace actividades como saltar soga, correr, hacer deporte, montar bicicleta, entre otros. Así ayudamos a que nuestro corazón y pulmones se mantengan en forma, o sea, que funcionen mejor.

Eso quiere decir que la práctica de actividad física permite que todo nuestro organismo se active, generando una mayor demanda de energía, la cual se utiliza de los alimentos que consumimos, fundamentalmente de los carbohidratos. Estos no son más que la fuente principal para estar en movimiento, por ejemplo, la quinua, la avena y el pan integral, que deben ser consumidas según la cantidad actividad física que realicemos en el día.

¡Pero cuidado! Eso no quiere decir que sea lo único que consumamos, ya que para crecer sanos y fuertes es importante también consumir proteínas, en alimentos como el pescado, el huevo y las lentejas. También algunas grasas saludable como las que se encuentran en la palta y las semillas.



Después de leer responde:

1.- ¿Cómo puedo prevenir enfermedades como la obesidad?

2.- ¿Qué hábitos contribuyen a conservar mi salud y por qué?

LIVEWORKSHEETS

3.- ¿Qué recomendaciones podría darle a mi familia para mantener una vida saludable en casa?

4.- Ahora busca las palabras en la sopa de letras:

La Buena alimentación y el Ejercicio Físico

Instrucciones: Busca las palabras en la sopa de letras

A	G	M	E	R	I	E	N	D	A	C	V	A	O	R
G	C	A	Ñ	Ñ	O	S	T	E	R	E	E	L	E	Y
U	E	N	G	R	A	N	O	S	U	J	G	I	F	A
A	N	E	R	G	L	O	A	C	E	E	E	M	R	M
M	A	R	E	C	A	R	L	I	S	R	T	E	U	O
E	I	V	E	R	D	U	R	A	S	C	A	N	T	C
G	N	A	S	S	A	R	E	O	P	I	L	T	A	E
U	D	I	L	N	C	E	A	N	E	C	E	A	S	R
L	A	C	T	E	O	S	N	V	C	I	S	C	B	E
S	P	R	C	G	A	V	D	A	I	O	A	I	E	A
T	N	U	T	R	I	C	I	O	N	S	D	O	A	L
A	Q	U	I	W	Q	T	R	O	A	S	I	N	M	E
P	R	O	T	E	I	N	A	S	L	O	D	N	U	S
S	U	C	H	C	O	R	D	E	S	A	Y	U	N	O
M	A	L	M	U	E	R	Z	O	Z	O	N	A	L	G

Agua
Alimentación
Almuerzo
Cena
Cereales
Desayuno
Ejercicios
Frutas
Granos
Lácteos
Merienda
Nutrición
Proteínas
Vegetales
Verduras

LIVEWORKSHEETS