

Actividad física y tú salud.

1. INSTRUCCIÓN: Observa y disfruta el video.



La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía como **caminar** y hacer **ejercicio**, pero también otras actividades como **jugar**, **trabajar**, **caminar**, **barrer**, **brincar la cuerda** entre muchas otras. Hay actividades físicas que te hacen gastar más energía que otras y ayudan a mantener tu cuerpo sano.

2. INSTRUCCIÓN: observa estas actividades físicas y da clic a las 5 que crees te ayudarían a gastar más energía.



3. INSTRUCCIÓN: las siguientes imágenes muestran actividades físicas buenas para tu salud, une cada una con la palabra que le corresponde.



Nadar

Saltar

Bailar

Patinar

Pedalear

Pelotear

Al estar en casa posiblemente no puedas realizar algunas actividades físicas que sueles hacer en la escuela, parque o simplemente fuera de casa, sin embargo si hay actividades físicas que puedes hacer durante la cuarentena.

4. INSTRUCCIÓN: escribe tres actividades físicas que puedes hacer en casa, pueden ser de labores domesticas, de ejercicios o de juegos.

1	
2	
3	

5. INSTRUCCIÓN: Observa esta imagen y decide quien de estos dos niños esta gastando mas energía en ese momento. Da clic en su rostro.



1. INSTRUCCIÓN: propón una actividad física que realizarás todo este mes para estar saludable, escribela en el recuadro azul.

