

Vida Saludable.



Tema:

Quien persevera alcanza

Énfasis:

Reflexionar acerca de los límites y posibilidades personales para la práctica de la actividad física.

Si no practicas ejercicio con regularidad o nunca has realizado ejercicio y te gustaría realizar actividad física para estar saludable o para competir en un maratón, o pertenecer a un equipo de fútbol por ejemplo, puedes lograrlo si te lo propones, pero antes debes tomar en cuenta si gozas de buena salud o que tu salud te permita realizar el ejercicio que desees, buscar la guía de un buen instructor que esté capacitado y claro que lo pueda comprobar, si padeces alguna enfermedad consultar a tu médico para que te dé su opinión o te sugiera el ejercicio adecuado para ti.
Como podrás ver debes tomar en cuenta varios factores pero si buscas la guía adecuada lograrás tus metas!

Instrucciones

Relaciona la imagen con el texto uniendolos con una línea

El texto corresponde a la descripción de un deporte y lo tendrás que relacionar con la imagen de deporte al que corresponde.

Deporte que se practica entre dos equipos de once jugadores que tratan de introducir un balón en la portería del contrario impulsándolo con los pies, la cabeza o cualquier parte del cuerpo excepto las manos y los brazos; en cada equipo hay un portero, que puede tocar el balón con las manos, aunque solamente dentro del área; vence el equipo que logra más goles durante los 90 minutos que dura el encuentro.



Es un deporte de competición por equipos, cuyo objetivo es insertar el balón con las manos en un cesto elevado. Gana quien haga más anotaciones o "canastas" en el aro del equipo contrario.



Es un juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Cuando la pelota toca el piso o se sale de una de las dos partes de la cancha es un punto o una oportunidad para sacar para el otro equipo.



Deporte que se practica en un campo cuadrado de 30 m de lado entre dos equipos de nueve jugadores cada uno; se trata de golpear con un bate una pequeña pelota lanzada con la mano por un contrario y recorrer el perímetro de un cuadrado interior del campo pasando por las cuatro esquinas o bases antes que el rival recupere el control del juego; gana el equipo que más veces lo consiga a lo largo de las nueve partes o entradas de que consta el partido.



Estos son solo algunos deportes que puedes practicar y lograr ser el mejor si así lo deseas!