

○ Lee la explicación:

La actividad física la podemos realizar donde sea, en nuestra casa, nuestro cuarto o en cualquier lugar.

○ Realiza la actividad:



Escribe “verdadero” o “falso” según la afirmación.

Hacer actividad física nos mantiene sanos.

El ejercicio sólo lo pueden hacer los adultos.

La actividad física la podemos hacer en cualquier lugar.

Tomar suficiente agua nos mantiene hidratados.

Una alimentación saludable incluye la comida chatarra y el refresco.

○ Reflexiona



¿Qué actividad física es la que más te gusta realizar?

¿Por qué? _____