

# Experiencias en actividad física



Valorar aprendizajes, retos y logros en la adquisición o modificación de hábitos de actividad física.

La **actividad física** reduce el riesgo **de** padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer **de** colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje **de** grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.

**Actividad:** Une con una línea la imagen y el concepto que corresponda.

- Cuando realizo actividad física puede prevenir, enfermedades y mantenerse saludable.



Prevención  
de cáncer  
de colon

Fortalecimiento  
de los  
huesos. Mayor  
densidad ósea

Prevención  
de obesidad

Prevención  
de: diabetes

Prevención de  
enfermedades  
cardiovasculares,  
como la  
hipertensión  
arterial

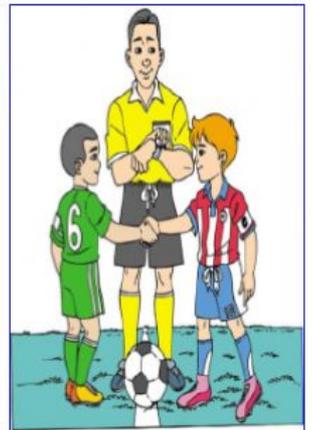
## Actividad 2.

Une con una línea la imagen que corresponda a la actividad física que corresponda.

- Existen muchas formas de activarnos físicamente y además divertirnos y pasar un momentos muy agradables.

**ME ACTIVO  
CUANDO ...**





me activo cuando practico un deporte

me activo cuando salgo a caminar con mi mascota

me activo cuando practico natación

me activo cuando salgo a correr

me activo cuando participo en una competencia

me activo cuando hago rutinas de ejercicio en casa

me activo cuando juego con mis amigos

me activo cuando salimos en familia a caminar

me activo cuando salgo a caminar con amigos