

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VIDA

1. Selecciona la opción que contiene sólo actividades físicas.

a) Nadar, caminar, dormir, bailar.

b) Ir en bicicleta, correr, nadar, caminar, ver televisión.

c) correr, nadar, caminar, bailar, ir en bicicleta.

d) correr, jugar video juegos, ver televisión, bailar, dormir.

2. Une el nombre de la actividad física con la imagen correspondiente.



Ir en bicicleta

Correr

Nadar

Bailar



3. Responde en el cuadro V si la afirmación es verdadera o F si es falsa.

a) Hacer ejercicio te ayuda a mantener un peso ideal.....

b) El ejercicio te ayuda a que el corazón y pulmones estén en buena condición.....

c) La actividad física solo la pueden realizar los adultos.....

d) Es mejor ver televisión y jugar video juegos que realizar actividad física.....

e) El ejercicio te aporta energía y te mantiene activa.....

4. Señala los alimentos que necesitas para estar fuerte y que son saludables.

