Importancia De La Actividad Física En La Vida Cotidiana

1.- Selecciona la opción que contiene solo 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






nadar	bailar	correr	Andar en bicicleta

3.- Responde en el cuadro verdadero o falso según corresponda de acuerdo al material teórico trabajado en clase:

a) Hacer ejercicio le ayudará a mantener un peso ideal .

b) Los ejercicios le ayudarán a que su corazón y sus pulmones este en una mejor 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) Se ha comprobado que el ejercicio ayuda a mejorar el rendimiento tanto físico como mental.

