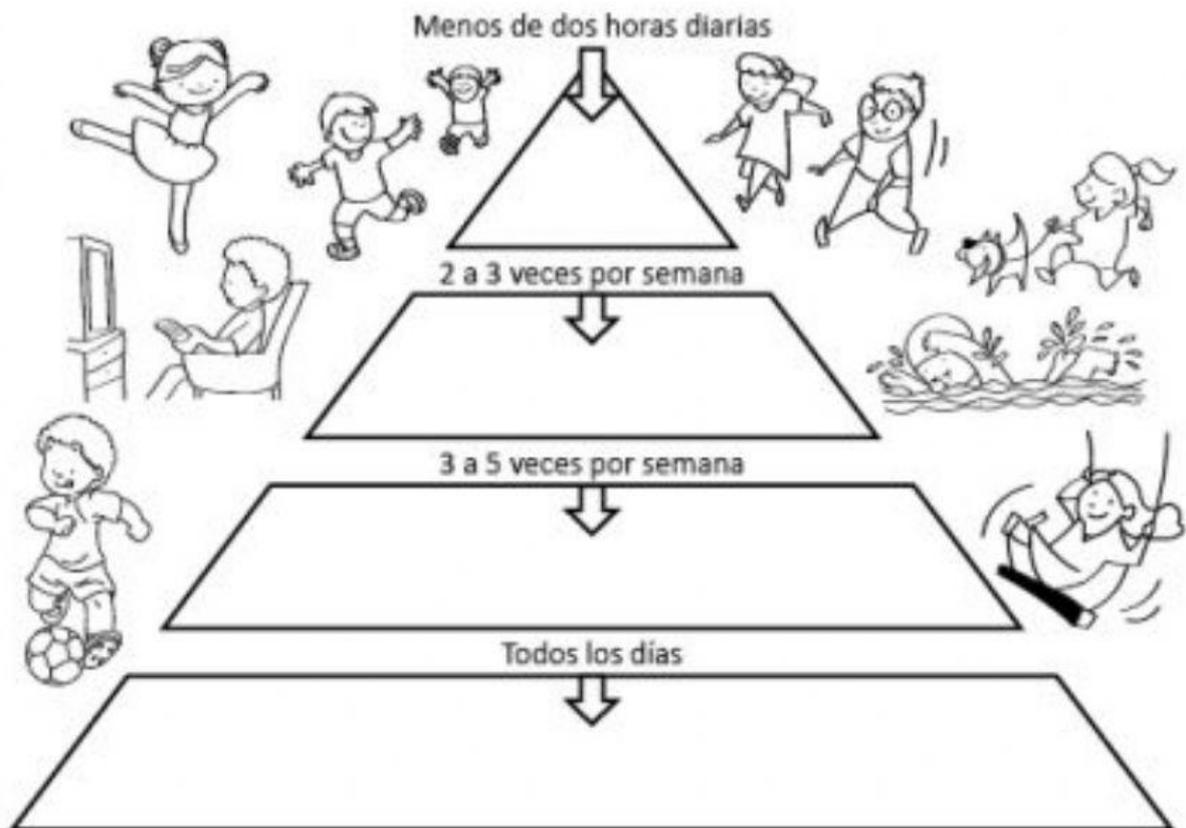




Pirámide de actividades físicas

Completa la pirámide, escribiendo las siguientes actividades físicas en el nivel que corresponde.

- | | | | |
|--------------------------------|----------------------|-----------------------|--------|
| bailar | caminar rápido | pasear a las mascotas | correr |
| jugar en el computador | recoger los juguetes | jugar al aire libre | |
| andar en bicicleta | jugar fútbol | subir escaleras | nadar |
| ayudar en las tareas del hogar | columpiarse | ver televisión | |



Piensa y comenta:

¿Cómo está tu actividad física? ¿Qué debes cambiar? ¿Por qué?