ACTIVIDAD INTERACTIVA

IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

OBSERVA Y REFLEXIONA

La actividad física es fundamental para mantener una buena salud física y mental. Practicar ejercicios, deportes, juegos o caminatas ayuda a fortalecer el cuerpo, mejorar el estado de ánimo y prevenir enfermedades.

Por el contrario, el sedentarismo puede afectar negativamente la salud, provocando cansancio, baja resistencia física y otros problemas relacionados con la falta de movimiento.

ACTIVIDAD 1

Selecciona la respuesta correcta.

1.

Un estudiante pasa la mayor parte del tiempo usando el celular y evita realizar actividad física. ¿Qué efecto podría presentarse con el tiempo?

( ) Mejor condición física

( ) Mayor resistencia corporal

( ) Disminución de su condición física

( ) Más energía sin esfuerzo

2.

¿Cuál de las siguientes acciones refleja un estilo de vida activo?

( ) Permanecer sentado durante horas

( ) Utilizar siempre aparatos electrónicos en el tiempo libre

LIVEWORKSHEETS

( ) Participar en actividades deportivas y recreativas

( ) Dormir todo el día

3.

¿Por qué la actividad física ayuda al bienestar emocional?

( ) Porque aumenta el estrés

( ) Porque ayuda a liberar tensiones y mejorar el ánimo

( ) Porque elimina la necesidad de descansar

( ) Porque evita las responsabilidades

4.

¿Qué beneficio puede obtener un estudiante que realiza actividad física regularmente?

( ) Mejor concentración en clases

( ) Menor capacidad respiratoria

( ) Más cansancio durante el día

( ) Menor convivencia con los demás

5.

¿Cuál de estas situaciones representa sedentarismo?

( ) Jugar fútbol con amigos

( ) Realizar caminatas diariamente

( ) Pasar muchas horas sentado sin actividad física

( ) Participar en actividades recreativas

LIVEWORKSHEETS

ACTIVIDAD 2

Relaciona correctamente.

Escribe la letra correcta dentro del paréntesis.

BENEFICIO	RESPUESTA
1. Mejora de la concentración	( )
2. Fortalecimiento muscular	( )
3. Bienestar emocional	( )
4. Trabajo en equipo	( )

Opciones

A. Favorece la convivencia

B. Ayuda al aprendizaje

C. Mejora la fuerza física

D. Reduce el estrés

ACTIVIDAD 3

Completa las oraciones.

Banco de palabras:

actividad física – salud – sedentaria – energía – bienestar

1. Practicar _____ ayuda a mantener el cuerpo saludable.
2. Una vida _____ puede afectar negativamente la salud.
3. La actividad física mejora el _____ emocional.
4. Mantener hábitos saludables proporciona más _____ durante el día.
5. El ejercicio ayuda al cuidado de la _____.

LIVEWORKSHEETS

ACTIVIDAD 4

Verdadero o falso.

Escribe V si es verdadero o F si es falso.

1. ( ) La actividad física ayuda a fortalecer el cuerpo.
2. ( ) Permanecer sentado todo el día favorece una vida saludable.
3. ( ) La actividad física contribuye al bienestar emocional.

ACTIVIDAD 5

Observa las imágenes.

Encierra la imagen que representa un estilo de vida saludable.

MENSAJE FINAL

"Cada paso que das hacia la actividad física es un paso que te acerca a una vida más saludable y feliz."

¡Gracias por tu participación!

LIVEWORKSHEETS