

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

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 2

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 _____.
-

ACTIVIDAD 3

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!