

Ticket de Salida Ciencias Naturales

“Beneficios de la Actividad Física”

Determina si las siguientes afirmaciones son Verdaderas (V) o Falsas (F).

- a. ☐ Una actividad beneficiosa para el desarrollo del cuerpo es subir escaleras.
- b. ☐ El esqueleto se desarrolla sanamente al estar muchas horas frente al televisor.
- c. ☐ Jugar video juegos diariamente ayuda a mantener los músculos sanos.
- d. ☐ Una actividad física realizada regularmente ayuda a mantener los huesos firmes.

Une con una línea la actividad y el tiempo que debes practicar con su dibujo correspondiente.

1. Actividades que debes realizar
menos de **2 horas al día**.



2. Actividades que debes realizar
2 a 3 veces a la semana.



3. Actividades que debes realizar
3 a 5 veces a la semana
(**mínimo 20 minutos**).



4. Actividades que debes realizar
cada día.
(**frecuentemente**)

