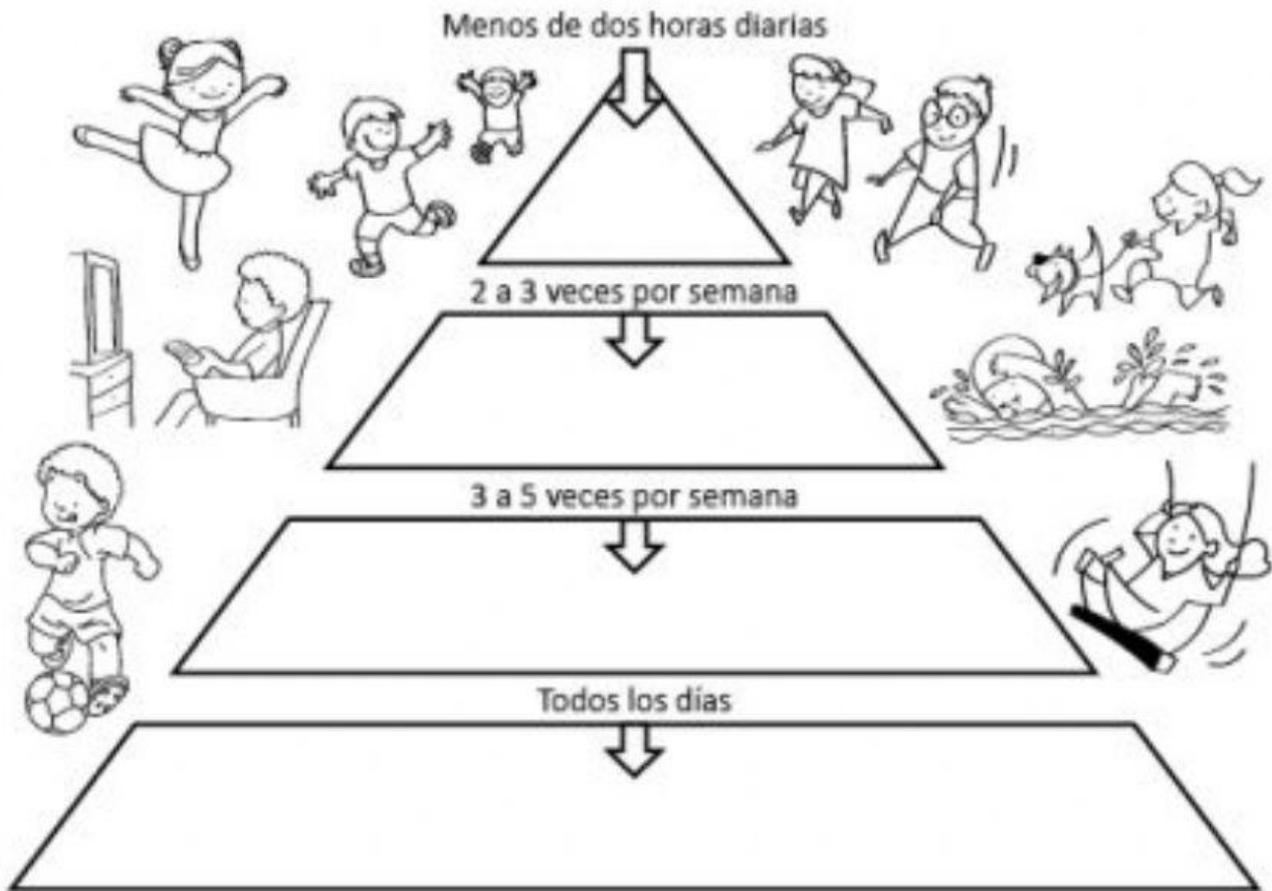




Pirámide de actividades físicas

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?