

# 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

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

---

## 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 \_\_\_\_\_.
-

## 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!