

# 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!