

# ACTIVIDAD FISICA

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que requiere gasto de energía y aporta muchos beneficios para la salud.

## 1. UNIR CON LÍNEA

Une cada beneficio de la actividad física con su descripción.

<b>Mejora el corazón</b>	Ayuda a mantener un peso saludable.
<b>Fortalece los músculos</b>	Disminuye la tensión y mejora el estado de ánimo.
<b>Controla el peso</b>	Aumenta la fuerza y la resistencia del cuerpo.
<b>Reduce el estrés</b>	Favorece un descanso más profundo y reparador.

## 2. ARRASTRA LA PALABRA

Arrastra cada actividad física al tipo que corresponda.

- Natación
- Ciclismo
- Yoga
- Trote
  
- Levantamiento de pesas

**Actividad aeróbica  
(mejora la resistencia):**

**Actividad anaeróbica  
(mejora la fuerza):**

## 3. SELECCIONAR V O F

Selecciona Verdadero (V) o Falso (F) según corresponda.

1. La actividad física ayuda a mantener un cuerpo y mente saludables. \_\_\_\_\_
2. Pasar muchas horas sentado no afecta nuestra salud. \_\_\_\_\_
3. Hacer actividad física todos los días mejora la energía y el ánimo. \_\_\_\_\_
4. Solo las personas adultas deben hacer actividad física. \_\_\_\_\_
5. Antes de hacer ejercicio es importante calentar el cuerpo. \_\_\_\_\_

#### 4. SOPA DE LETRAS

Encuentra las siguientes palabras relacionadas con la actividad física.

- ACTIVIDAD
- SALUD
- ENERGÍA
- CORAZÓN
- MÚSCULOS
- RESISTENCIA

A	C	T	I	V	I	D	A	D	T
D	H	A	A	C	S	A	L	U	D
F	B	E	N	E	R	G	I	A	S
C	O	R	A	Z	O	N	D	O	O
J	K	K	M	U	S	C	U	L	O
G	K	M	T	A	L	O	N	E	S
R	E	S	I	S	T	E	N	C	I
H	J	R	E	S	I	T	F	G	A

#### 5. COMPLETA LA ORACIÓN

Completa las siguientes oraciones con las palabras correctas.  
ejercicio – saludable – agua – energía – músculos

1. Hacer \_\_\_\_\_ todos los días mejora nuestra salud.
2. La actividad física nos ayuda a tener más \_\_\_\_\_.
3. Debemos tomar \_\_\_\_\_ antes y después de hacer ejercicio.
4. El deporte fortalece los \_\_\_\_\_ del cuerpo.
5. Comer sano y hacer actividad física nos ayuda a tener una vida \_\_\_\_\_.