



EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

MIRA ESTE VÍDEO Y REALIZA LA ACTIVIDAD PROPUESTA



ELIGE LA OPCIÓN CORRECTA:

- Debemos hacer deporte _____ al día , _____ a la semana.
- No hay que _____ , no es bueno y cada vez nos cansaremos más.

- Los abuelos _____ pueden hacer actividad física.
- Al hacer actividad física _____ nuestros huesos y músculos y estamos _____.
- Ayudar en casa _____ es Actividad física.

- El deporte nos ayuda a _____ mejor, a afrontar los _____ y que tengamos más _____ en nosotros mismos.