

Guía de Trabajo N°2: Actividad Física.

- I. Indica en cada imagen si es una actividad positiva o negativa para nuestros músculos y corazón.
Presiona 1 alternativa.



positivo

negativo



positivo

negativo



positivo

negativo



positivo

negativo



positivo

negativo



positivo

negativo

- II. Lee los siguientes enunciados y presiona si es verdadero o falso.

a) La actividad física no permite tener una vida saludable.

verdadero

falso

b) Los niños/as debiesen realizar 60 minutos diarios de actividad física.

verdadero

falso

c) Cuando realizas actividad física, el corazón late más rápido y la respiración se acelera.

verdadero

falso

d) La actividad física es solamente deporte y ejercicios.

verdadero

falso

e) La actividad física sirve para la coordinación y control de movimientos.

verdadero

falso