


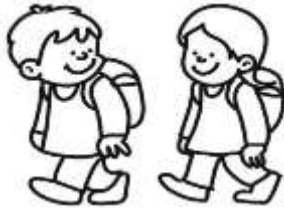




Actividad física

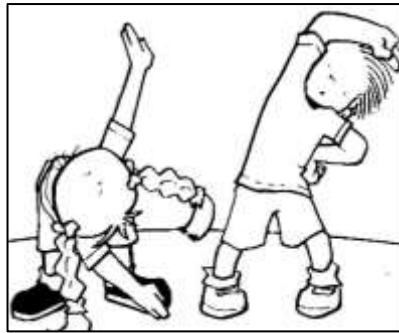
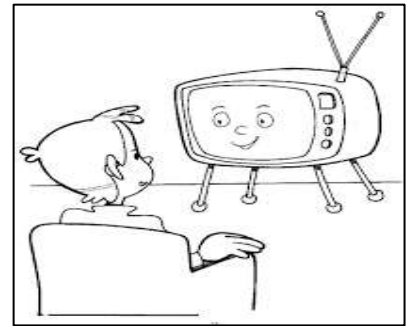
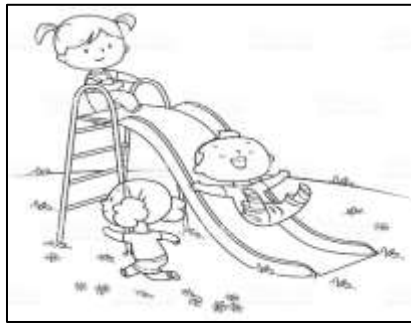
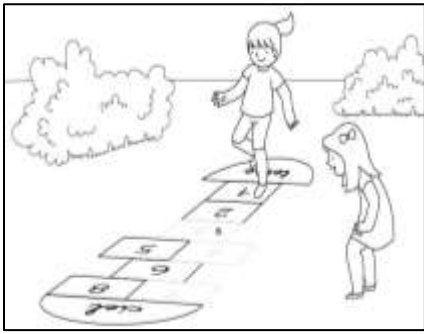


Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1.- Marca con una X las actividades físicas que realizas, según la frecuencia indicada:

| Actividad | Siempre | A veces | Nunca |
|---|---------|---------|-------|
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |

2.- Colorea las actividades que permiten mejorar nuestra condición física:



3.- Colorea las afirmaciones que sean verdaderas con respecto a los beneficios de la actividad física:

Mejora la concentración.

Provoca obesidad.

Llega más oxígeno a nuestro cuerpo.

Fortalece nuestro corazón.

Fortalece nuestros huesos y músculos.

Nos daña las articulaciones.

Nos provoca enfermedades cardíacas.

Podemos ser más ágiles y fuertes.

Provoca desnutrición.

4.- Lee las siguientes descripciones y luego reflexiona:

Martín es un niño que todos los días juega play station y una vez a la semana juega fútbol con sus amigos.



Vicente es un niño que tres veces a la semana practica kárate y dos veces a la semana sale a andar en bicicleta con sus amigos.



a) ¿Cuál de los dos niños realiza más actividad física en la semana? ¿Por qué?

b) ¿Qué debería hacer el niño que practica menos actividad física?
