

¿Por qué es importante ejercitarnos?



1. Dibuja una manera de ejercitarte en tu rutina diaria.

2. A continuación se mostrará una lista de acciones y usted deberá marcar con una x aquellas que considere ejercicio físico.

- Correr para que no me atrapen
- Hablar con una amiga
- Jugar a las escondidas
- Escuchar música
- Leer un libro
- Participar en una competencia de natación
- Subir las escaleras

3. ¿Qué crees que pasará con este niño si no realiza ejercicio físico? Escribe dos consecuencias.



1. _____
2. _____

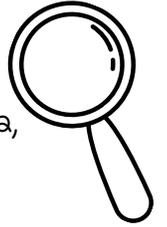
4. Lea las siguientes frases y marque una **V** en caso de ser verdadera y una **F** en caso de ser falsa.

- a) ____ Estar todo el día jugando videojuegos ayuda a ejercitar mi cuerpo.
- b) ____ Correr, ver películas y saltar son todas actividades con las cuales ejercito mi cuerpo.
- c) ____ Hacer actividad física promueve el mejor funcionamiento de mi corazón.
- d) ____ Mis brazos se vuelven más fuertes al subir todos los días la escalera de mi edificio.
- e) ____ La actividad física no solo ayuda a mis músculos y esqueleto sino que también a mis demás órganos.

5. Crea una rutina de ejercicios que incluya 6 ejercicios e indica en qué parte del cuerpo está enfocada.

Actividad	Parte del cuerpo
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Resultados:



1. Algunas ideas son: subir las escaleras, caminar, jugar en el parque, andar en bicicleta, entre otros.

- 2.
- Correr para que no me atrapen
 - Hablar con una amiga
 - Jugar a las escondidas
 - Escuchar música
 - Leer un libro
 - Participar en una competencia de natación
 - Subir las escaleras

3. Las respuestas pueden variar, sin embargo, se espera que los niños contesten ideas como: Si el niño no realiza actividad física aumentará de peso, tendrá menos agilidad, le costará coordinarse, su corazón será menos fuerte, su cuerpo tendrá menos oxígeno, su cuerpo no será tan saludable.

4. a) F
b) F
c) V
d) F
e) V

5. Las respuestas pueden ser variadas pero algunos ejemplos incluyen:

Correr / Piernas
Saltar / Piernas
Flexiones / Brazos
Pesas / Brazos
Abdominales / Abdomen