Nombre:

Fecha:

1. Es importante la actividad y el ejercicio físico.

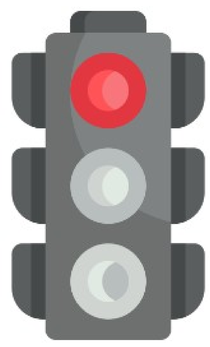
La actividad y el ejercicio físico me ayudan a....

Designe by freepik

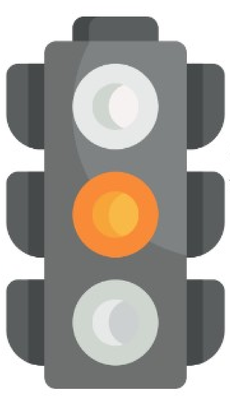
Nombre:

Fecha:

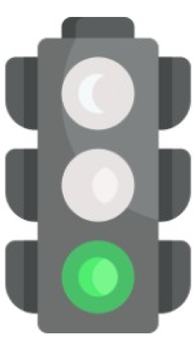
2. Pirámide de actividades físicas.



No más de 2 horas al día

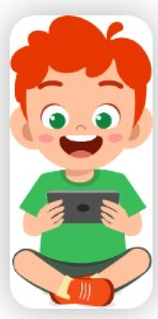


3-5 veces en semana



Actividades habituales

Designe by freepik



Nombre:

Fecha:

3. Escribe si es una actividad física, ejercicio físico o deporte.

Designe by freepik

Nombre:

Fecha:

4. Intensidad del ejercicio físico.

Intensidad suave

1. _____

2._____

3._____

Intensidad moderada

1. _____

2._____

3._____

Intensidad intensa

1. _____

2._____

3._____