



Módulo de autoaprendizaje N°26

Tema: "Importancia de la actividad física para el desarrollo de los músculos"

Objetivo: Reconocer aquellas actividades que ayudan a mantener nuestro cuerpo saludable.

Instrucciones:

1.- Observa el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM> Actividad física y alimentación | Camaleón

Ejemplificación:

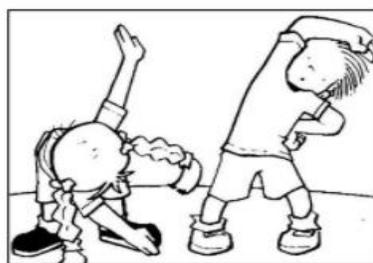
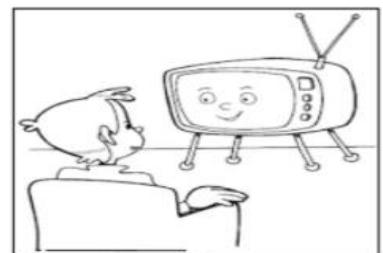
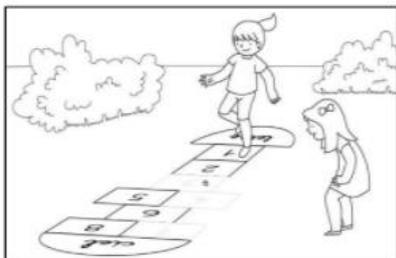
Actividad física



Marca con una X las actividades físicas que realizas, según la frecuencia indicada

Actividad	Siempre	A veces	Nunca

Ejercitación: Colorea las imágenes que nos permiten mantenernos saludables.



Autoevaluación:

¿Qué actividad física prefieres hacer?

Solución: Pintar jugar al luche, en el refalín, estiramiento del cuerpo.