

La Actitud Física y En El Ejercicio

Deiby Johao Vargas Manjarres

Willerman Tierradentro

Miguel De Cervantes Saavedra

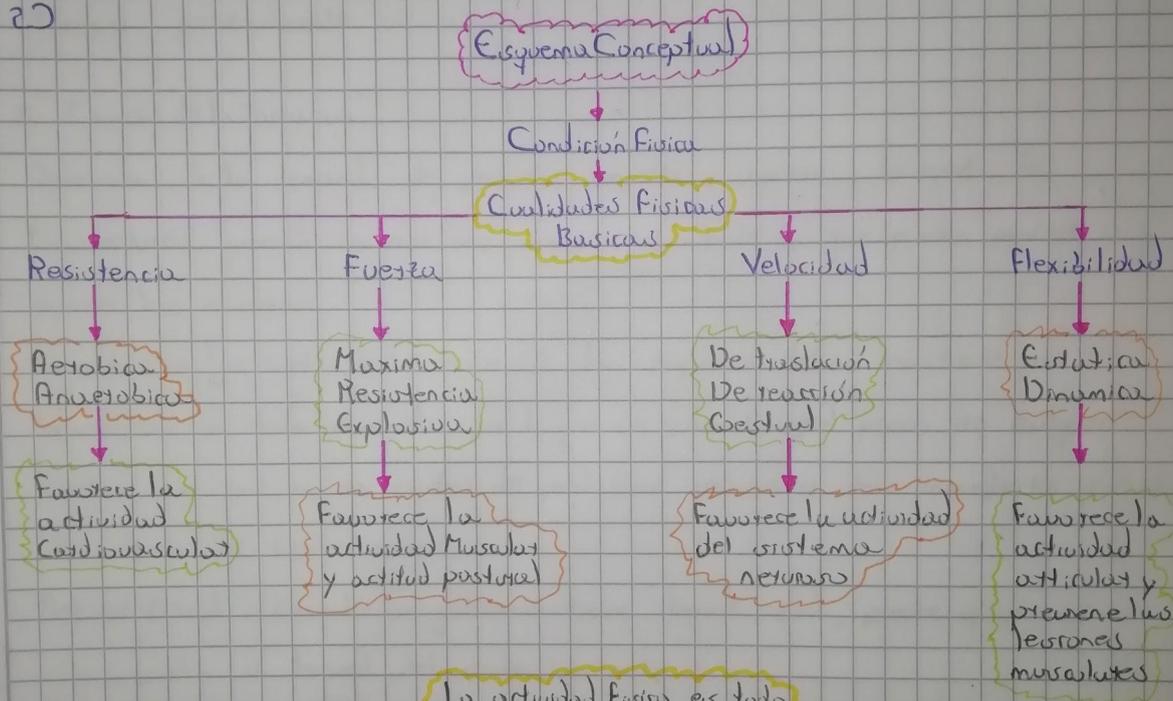
**Ibagué
2021**

La Actividad Física y En El Ejercicio

¿Que se observa en la imagen? En la imagen podemos observar una ligera actividad física y los beneficios de la misma.

¿Que movimientos se ejecutan? Estiramientos, trote, Agarre

20



La actividad física es todo movimiento que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que está en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar estos son unos pocos ejemplos de actividad física.

M	X	E	D	E	H	U	E	S	O	S	T	S	F	E
A	U	F	F	B	F	G	A	A	R	S	O	U	I	J
R	T	E	A	E	E	L	H	L	Q	Z	V	W	S	E
C	C	C	V	C	T	D	I	J	A	P	N	O	I	R
A	S	T	W	O	Y	N	Z	R	R	K	N	A	C	C
S	R	O	X	J	O	I	B	H	U	M	O	Z	A	I
Q	O	P	K	L	S	I	N	E	T	G	G	R	T	C
N	N	M	A	I	C	N	E	T	S	I	S	E	R	I
S	L	B	E	N	B	D	R	E	O	N	E	U	O	O
E	O	M	R	A	A	E	E	F	P	O	I	F	T	D
N	R	P	O	Q	R	E	R	Y	X	I	R	Z	E	E
O	B	O	B	V	S	X	R	S	D	S	O	S	E	P
I	M	D	I	T	E	W	O	O	A	E	X	A	P	O
X	O	D	C	U	V	R	E	Z	B	L	D	L	E	R
E	H	X	A	B	D	O	M	E	N	I	U	U	C	T
L	F	R	E	C	U	E	N	C	I	A	C	D	H	E
F	M	U	S	C	U	L	O	W	Y	O	G	A	O	W

- | | | | |
|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 Física | 6 Aerobica | 11 Peso | 16 Salud |
| 2 Ejercicio | 7 Yoga | 12 Fuerza | 17 Riesgo |
| 3 Trote | 8 Anaerobica | 13 Flexiones | 18 salud |
| 4 Deporte | 9 Postura | 14 Musculo | 19 Movet |
| 5 Resistencia | 10 Corret | 15 Lesión | 20 Frecuencia |

marfil

21 Abdomen

26 Salto

22 Pecho

27 Especto

23 hombro

28 Balón

24 Brazos

29 Tenis

25 Huesos

30 Mascas

