

LA ACTIVIDAD FISICA Y EL EJERCICIO

KAREN ALEXANDRA VEGA REYES

WILLERMAN TIERRADENTRO

I.E MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

EDU.FISICA

IBAGUE-TOLIMA

GRADO: 11

2021

ACTIVIDAD: 1

- Que observas en la imagen

Se pueden observar los beneficios de la actividad en niños y en adultos

- Que movimientos se están ejecutando

Mejora de presión arterial

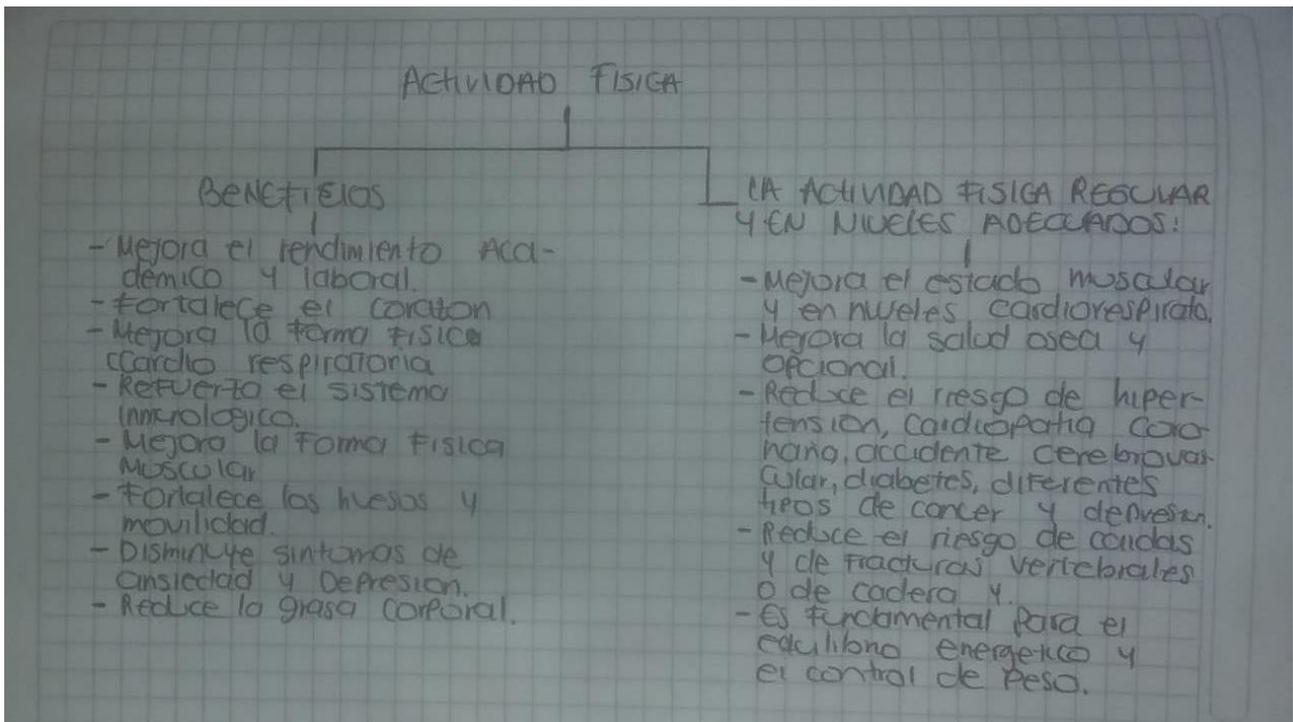
Mejora la salud mental

Mejora los niveles del hígado y la sangre

Fortaleza de huesos

Contribuye de riesgo de enfermedades cardiacas

ACTIVIDAD: 2



ACTIVIDAD: 3

EJERCICIO AEROBICO



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