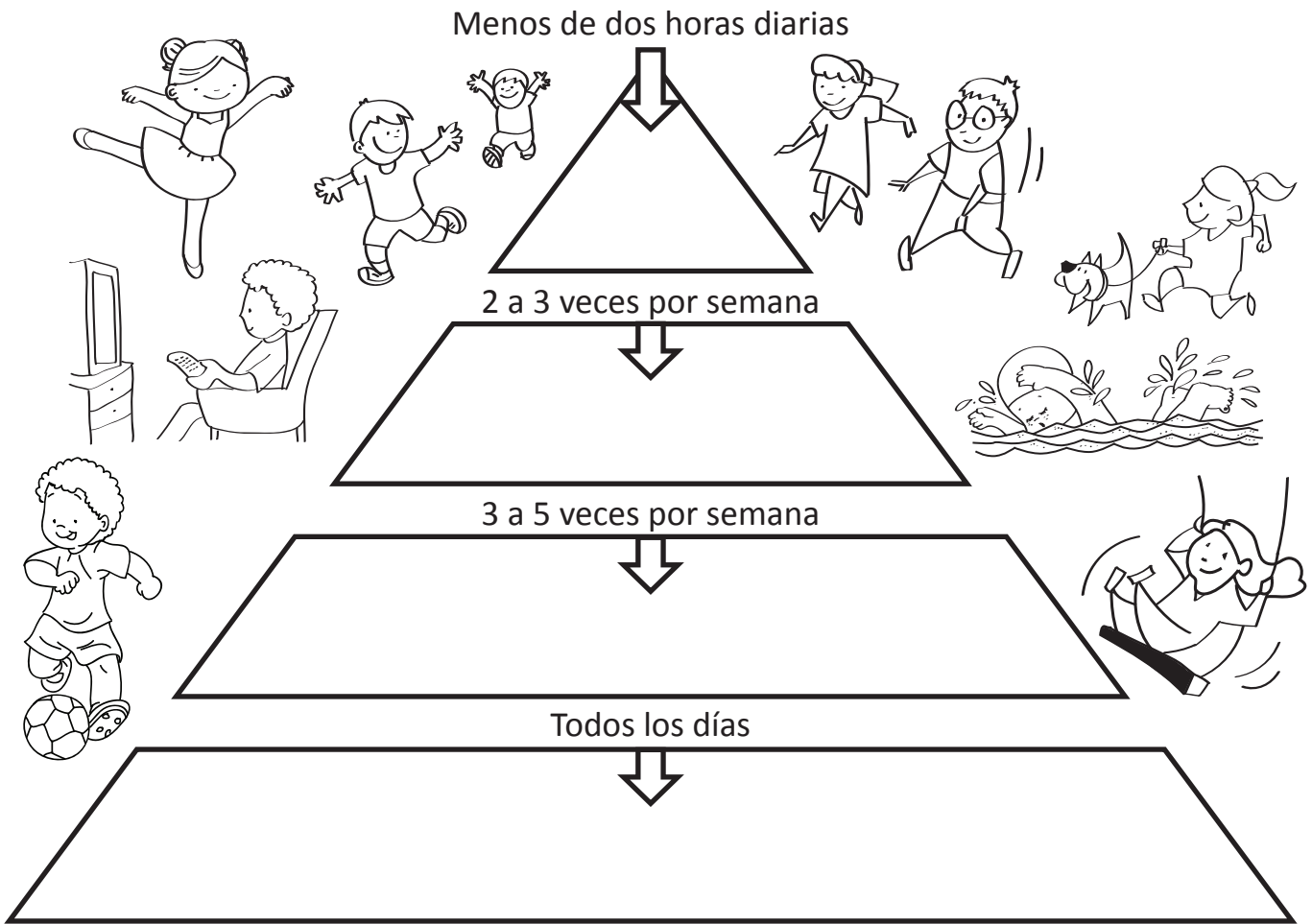




# Pirámide de actividades físicas

Completa la pirámide, escribiendo las siguientes actividades físicas en el nivel que corresponde.

- |                                |                      |                       |        |
|--------------------------------|----------------------|-----------------------|--------|
| bailar                         | caminar rápido       | pasear a las mascotas | correr |
| jugar en el computador         | recoger los juguetes | jugar al aire libre   |        |
| andar en bicicleta             | jugar fútbol         | subir escaleras       | nadar  |
| ayudar en las tareas del hogar | columpiarse          | ver televisión        |        |



Piensa y comenta:

¿Cómo está tu actividad física? ¿Qué debes cambiar? ¿Por qué?