**TALLER DEL GRADO ONCE**

**Indicador de desempeño:** Comprende la importancia de la actividad física para la mejora de la salud y la conservación de la misma.

**Tema:**   Salud y actividad física

**Nota 1: Las fotos del trabajo debe ser enviado al correo juliangov@campus.com.co con el nombre de la niña y grado.**

**Actividad física**

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.



**Actividad**

1. ¿Qué tipos de actividad física existen? (explica una de ellas)
2. ¿Qué beneficios trae la actividad física? (nombra 5)
3. ¿Qué riesgos tiene la actividad física?
4. ¿Qué recomendaciones se debe tener para realizar la actividad física?