**TALLER DEL GRADO QUINTO**

1. Ver el video sobre ejercicio física: <https://www.youtube.com/watch?v=N-VmcczIx5M>
2. Teniendo en cuenta el video: ¿Cuál es la diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte?
3. ¿Cuáles son las 4 capacidades físicas fundamentales y define cada una?
4. ¿Por cuánto tiempo es recomendable realizar ejercicio para mantenerse saludable? y ¿cuál crees que es la mejor actividad física para los niños (explica tu respuesta)?
5. ¿Cuáles sistemas del cuerpo puedes identificar en el video? (menciona 4 sistemas y explica la función de cada uno de estos 4 sistemas)