Descubre las diferencias: Actividad física, ejercicio y deporte

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es la actividad física?

RESPUESTA

Todo movimiento de tus músculos que gasta energía.

PREGUNTA

Menciona tres ejemplos de actividad física.

RESPUESTA

Caminar al colegio, bailar en casa, subir escaleras.

PREGUNTA

¿Qué diferencia al ejercicio de la actividad física?

RESPUESTA

El ejercicio es una actividad planificada, repetitiva y con el objetivo de mejorar la salud.

PREGUNTA

Da tres ejemplos de ejercicio.

RESPUESTA

Rutina de gimnasio, correr a ritmo constante, estiramientos diarios.

PREGUNTA

¿Qué es el deporte?

RESPUESTA

Es una actividad organizada u ocasional que busca fomentar la salud y la socialización.

PREGUNTA

Menciona tres ejemplos de deportes.

RESPUESTA

Fútbol, natación, atletismo.

PREGUNTA

¿Qué tienen en común la actividad física, el ejercicio y el deporte?

RESPUESTA

Todos contribuyen al bienestar y al gasto de energía.

PREGUNTA

¿Qué lema acompaña al cartel educativo?

RESPUESTA

Vive Saludable, Vive Feliz.

PREGUNTA

¿Qué institución respalda este material educativo?

RESPUESTA

La Secretaría de Educación Pública y aprende.mx.

Resumen: Entendiendo la Actividad Física, el Ejercicio y el Deporte

Nivel: primaria

- La actividad física incluye cualquier movimiento que implique gasto de energía, como caminar, bailar o subir escaleras.
- El ejercicio es una actividad planificada y repetitiva con el objetivo de mejorar la salud, como correr o realizar estiramientos.
- El deporte es una actividad organizada que fomenta la socialización y la salud, como el fútbol, la natación o el atletismo.
- El cartel utiliza colores vivos y dibujos para captar la atención de niños y jóvenes, facilitando el aprendizaje.
- El material está respaldado por la Secretaría de Educación Pública y aprende.mx, lo que garantiza su calidad educativa.

Mapa Conceptual

Actividad física, ejercicio y deporte

Actividad física

Movimiento de músculos que gasta energía

Ejemplos: Caminar al colegio, Bailar en casa, Subir escaleras

Ejercicio

Actividad planificada, repetitiva y con objetivo de mejorar la salud

Ejemplos: Rutina de gimnasio, Correr a ritmo constante, Estiramientos diarios

Deporte

Actividad organizada u ocasional que busca salud y socialización

Ejemplos: Fútbol, Natación, Atletismo

Propósito

Todos los movimientos contribuyen al bienestar

Promueve vivir saludable y feliz

Respaldo educativo

Secretaría de Educación Pública

Aprende.mx