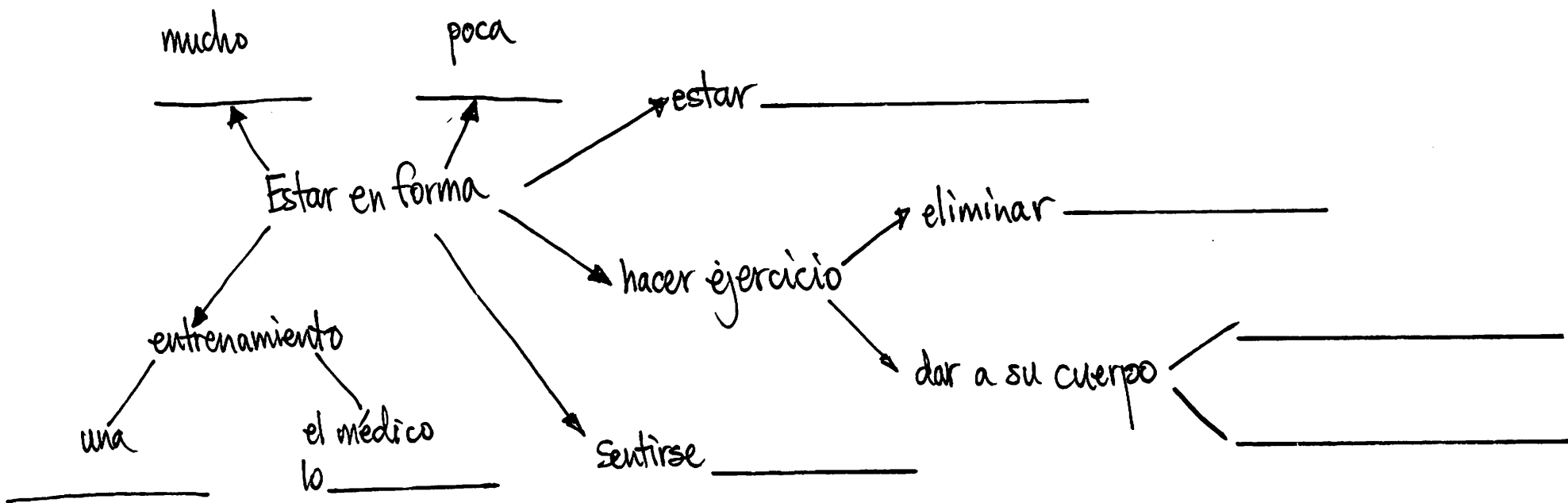


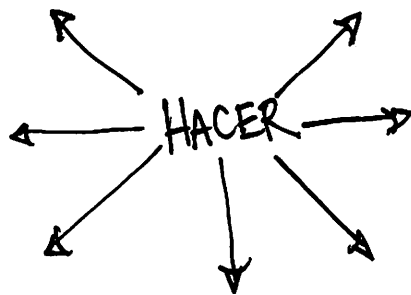
Nombre _____

Fecha _____

Exp 3 Lectura Salud 3



TIPOS DE EJERCICIO



1. Para hacer ejercicio

unos minutos
para _____

ANTES DE EMPEZAR
UNA SESIÓN DE
EJERCICIO

ES NECESARIO
QUE

PARA EVITAR

2.

EMPEZAR A CORRER _____
DESPUÉS DE UN TIEMPO, MÁS _____.

3.

NO HACER DEMASIADO EJERCICIO
SIN _____
CUIDAR NUESTRO _____
SABER CUÁNDO DEBEMOS _____.

4.

AL TERMINAR, ES
NECESARIO TENER
TIEMPO PARA
_____ y
_____ NORMALMENTE.