



21 DE OCTUBRE

SALUD Y CUIDADO DE NUESTRO CUERPO

NOMBRE:

NUESTROS MÚSCULOS Y HUESOS SOSTIENEN NUESTRO CUERPO. ELLOS NECESITAN QUE NOS ALIMENTEMOS BIEN, TOMEMOS SUFICIENTE AGUA PARA ESTAR SANOS, PERO TAMBIÉN NECESITAN QUE HAGAMOS EJERCICIO PARA FORTALECERSE.

1- UNE LA IMAGEN CON EL TEXTO QUE CORRESPONDE A LA CONDUCTA QUE AYUDA A FORTALECER LOS MÚSCULOS Y LOS HUESOS



ANDAR EN BICICLETA



TOMAR LECHE



CORRER



TOMAR AGUA



HACER SURF



**COMER CARNES Y
VERDURAS**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA NOS AYUDA A MANTENER NUESTRA MENTE
Y NUESTRO CUERPO SANO.
POR ESO ES IMPORTANTE QUE HAGAS ACTIVIDAD TODOS LOS DÍAS**

IMPORTANTE PARA NO LASTIMARTE!!!!

LEE O ESCUCHA LEER LOS CONSEJOS

2- UNÍ CON LA IMAGEN QUE CORRESPONDA

**HACER EJERCICIO DE
CALENTAMIENTO
ANTES DE EMPEZAR**



**USAR LOS EQUIPOS
DE PROTECCIÓN QUE
LA ACTIVIDAD
NECESITE PARA
PROTEGER TU
CUERPO**



**ESTIRAR LOS
MÚSCULOS AL
FINALIZAR**



**TOMAR AGUA ANTES,
DURANTE Y AL
TERMINAR LA
ACTIVIDAD**





EN CADA DEPORTE HAY QUE SEGUIR LAS REGLAS Y ASÍ SERA UN JUEGO LIMPIO

3- OBSERVO CON ATENCIÓN LAS IMÁGENES DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN Y ESCRIBO O ARRASTRO A QUE DEPORTE CORRESPONDE CADA UNA





NATACIÓN

FUTBOL

PATÍN/SKATE

BICICLETA

BOXEO

9- LEE Y COMPLETA LA FRASE CON LAS PALABRAS QUE FALTAN.

APRENDIMOS QUE:

CUIDO MI

CALIENTO MIS.....ANTES DE EMPEZAR.

.....MIS BRAZOS Y PIERNAS Y TOMO MUCHA.....

TODO ESTO AYUDARÁ A NO.....

CUERPO MÚSCULOS ESTIRO AGUA LASTIMARME

¿SOY ACTIVO SOY SEDENTARIO?

4- AQUÍ TE PRESENTAMOS LA TABLA DE LOS ACTIPUNTOS.....

PENSEMOS EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE HACEMOS EN EL DÍA.....RECORDA QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA ES AQUELLA QUE HACE QUE SE ACELERE TU CORAZÓN Y GASTES ENERGÍA. MARCA EN LOS ACTIPUNTOS

¿Soy activo o sedentario? ¿Soy activa o sedentaria?							
¿Cuántos días a la semana haces actividad física durante 1 hora o más?							
0	1	2	3	4	5	6	7
Poca actividad			Regular		Mucha actividad		
1			3		5		
ACTIPUNTOS							

- SALGO A CAMINAR
- REALIZO ALGÚN DEPORTE
- SUBO/BAJO ESCALERAS
- HAGO RUTINA DE EJERCICIOS
- ANDO EN BICICLETA

La ACTIVIDAD FÍSICA es cualquier actividad que hace que se acelere tu corazón y gastes energía.

¿EN QUÉ NIVEL TE ENCONTRAS?
COLOCA EN EL CUADRADO EL
NUMERO QUE CORRESPONDE

POCA ACTIVIDAD
REGULAR ACTIVIDAD
MUCHA ACTIVIDAD

AHORA PENSEMOS EN LAS ACTIVIDADES SEDENTARIAS. RECORDA QUE ESTAS ACTIVIDADES SON AQUELLAS EN LAS QUE NO HAY GASTO DE ENERGÍA. MARCA EN EL ACTIPUNTOS

¿Soy activo o sedentario? ¿Soy activa o sedentaria?							
¿Cuántos días a la semana haces actividades sedentarias durante 2 horas o más?							
0	1	2	3	4	5	6	7
Poco sedentarismo			Regular		Mucho sedentarismo		
5			3		1		
ACTIPUNTOS							

Las ACTIVIDADES SEDENTARIAS son aquellas actividades en las que no gastas energía.

- MIRO MUCHA TELE
- PASO TIEMPO EN EL SILLÓN
- JUEGO MUCHO A LA PLAY
- USO MUCHO EL CELULAR/TABLET/COMPUTADORA
- ESTOY MUCHO TIEMPO SENTADO.

EN QUE NIVEL TE ENCONTRAS
COLOCA EN EL CUADRADO
EL NUMERO QUE CORRESPONDE

POCO SEDENTARISMO
REGULAR
MUCHO SEDENTARISMO

AHORA LLEGO EL MOMENTO DE EVALUAR EN EL ACTIVÓMETRO
SUMA LOS ACTIPUNTOS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA MAS EL DE SEDENTARISMO Y
BUSCA EL RESULTADO EN EL ACTIVÓMETRO

$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$

¿CUÁL FUE EL RESULTADO?



¿EN QUE ESCALÓN ESTAS?

¿QUE COLOR TE SALIÓ EN EL SEMÁFORO?

¿QUE DEBERÍAS HACER?

¡A NO OLVIDARSE!



COMPLETA LA TABLA OBSERVANDO CADA UNA DE LAS COLUMNAS Y COLOCANDO EL RESULTADO FINAL EN LA COLUMNA ROJA.

CANTIDAD DE DINERO DE PEDRO		
TENÍA	LE REGALARON	AHORA TIENE
		
		
		

A PRESTAR MUCHA ATENCIÓN

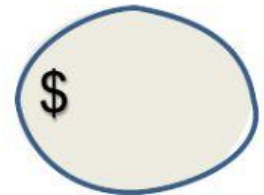
MARCA LOS BILLETES QUE SON NECESARIOS PARA LLEGAR A \$80



MARCA LOS BILLETES QUE SON NECESARIOS PARA LLEGAR A \$100



¿CUÁNTA PLATA HAY?



COLOCAR EL PRECIO A CADA PRODUCTO

FUI AL ALMACÉN Y COMPRE FIDEOS \$30, SAL \$20, QUESO RALLADO \$40

¿CUÁNTA PLATA GASTE?

