



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

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



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

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

$$\square + \square = \square$$

¿CUÁL FUE EL RESULTADO?

### Activómetro

El **Activómetro** mide tu nivel de actividad...  
¡Míralo!

¡Suma tus **ACTIPUNTOS**!

¿En qué **ESCALÓN** estás?

¿Qué dice el semáforo de la SALUD?

La **SALUD** es cuando me siento bien en cuerpo y mente.

### ¿QUÉ DEBERÍAS HACER?

SI ESTAS EN <b>ROJO</b> DEBERÍAS EMPEZAR A MOVERTE	SI ESTAS EN <b>NARANJA</b> NECESITAS AGREGAR ACTIVIDAD FÍSICA	SI ESTAS EN <b>VERDE</b> FELICITACIONES ESTAS EN EQUILIBRIO SALUDABLE
--	---	---

¿EN QUÉ ESCALÓN ESTAS?

¿QUÉ COLOR TE SALIÓ EN EL SEMÁFORO?

¿QUÉ DEBERÍAS HACER?

¡A NO OLVIDARSE!

#### BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

 MEJORA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y LABORAL	 FORTALECE EL CORAZÓN	 MEJORA LA FORMA FÍSICA CARGO RESPIRATORIA	 REFUERZA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO
 MEJORA LA FORMA FÍSICA MUSCULAR	 FORTALECE LOS HUESOS Y MOVILIDAD	 DISMINUYE SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN	 REDUCE LA GRASA CORPORAL



CONTINUAMOS CONTANDO DINERO

RELACIONA CON FLECHAS LAS DOS CASILLAS QUE CONTENGAN LA MISMA CANTIDAD DE DINERO



MARCA LA OPCIÓN CORRECTA. PUEDE HABER MÁS DE UNA.

**\$1555**



**\$872**





ORDENA LOS SIGUIENTES BILLETES DE MAYOR A MENOR



ESCRIBÍ EL NOMBRE DEL NÚMERO DE CADA BILLETE

