



MI NOMBRE ES



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



TOMAR LECHE



TOMAR AGUA



CORRER



COMER SANO

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 ARRASTRO A QUE DEPORTE CORRESPONDE

NATACION

FUTBOL

PATIN/ SKATE

BICICLETA

BOXEO





¿SOY ACTIVO SOY SEDENTARIO?

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 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

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

¿CUÁL FUE EL RESULTADO?

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

¡Suma tus **ACTIPUNTOS**!

¿En qué **ESCALÓN** estás?

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

¿Qué dice el semáforo de la **SALUD**?

¿QUÉ DEBERÍAS HACER?

SI ESTAS EN ROJO DEBERÍAS EMPEZAR A MOVERTE	SI ESTAS EN NARANJA NECESITAS AGREGAR ACTIVIDAD FÍSICA	SI ESTAS EN VERDE FELICITACION ES ESTAS EN EQUILIBRIO SALUDABLE
--	---	--

¿EN QUE ESCALÓN ESTAS?

¿QUE COLOR TE SALIÓ EN EL SEMÁFORO?

¿QUE DEBERÍAS HACER?

¡A NO OLVIDARSE!

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

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



SEGUIMOS TRABAJANDO CON EL DINERO.

RECORDAMOS QUE SE LLAMAN

P				
---	--	--	--	--

Y HAY

B							
---	--	--	--	--	--	--	--

y

M						
---	--	--	--	--	--	--

A TRABAJAR....

UNIMOS CON FLECHAS



\$53



\$40



\$31

