



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



TOMAR LECHE



TOMAR AGUA



CORRER



**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**



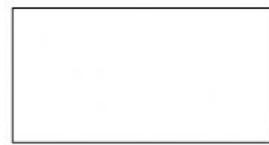
**TOMAR AGUA ANTES,
DURANTE Y AL
TERMINAR LA
ACTIVIDAD**





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 ARRASTRO A QUE DEPORTE CORRESPONDE CADA UNA





¿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

5- POCO SEDENTARISMO
3- REGULAR
1-MUCHO SEDENTARISMO

¿QUÉ DEBERÍAS HACER?



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

¡A NO OLVIDARSE!

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

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



KIOSCO ONLINE

OBSERVO LOS PRECIOS DE LAS GOLOSINAS Y UNO CON FLECHAS.

¿CON QUÉ MONEDA PAGO CADA GOLOSINA? UNO CON FLECHAS

MARCÁ EL BILLETE O LA MONEDA QUE NECESITAS PARA PAGAR LOS SIGUIENTES PRODUCTOS SIN RECIBIR VUELTO.