



## Me activo

**Énfasis:** Conocer cómo reducir los comportamientos sedentarios a lo largo del día.

Posiblemente durante estos días, que hemos permanecido en casa, para cuidar nuestra salud, nos hemos vuelto sedentarios, tal vez permanecemos más tiempo sentados o acostados, en fin nos movemos poco, pero esto no es saludable para nuestro organismo ya que además de una alimentación saludable y balanceada debemos tener actividad física, A continuación veremos algunas opciones que nos pueden ayudar a mantenernos activos aunque no salgamos de casa, por ejemplo barrer, trapear, si tengo escaleras subir y bajarlas varias veces al dia, sentarnos y pararnos constantemente, mover nuestros brazos y piernas, entre otras

## Actividad 1:

Observa las siguientes imágenes que corresponden a opciones para mantenernos activos durante el día!

Con una línea une la imagen con el texto correspondiente.



lavar y tender ropa



barrer y limpiar



hacer ejercicio con la familia



trapear y sacudir



hacer rutinas de ejercicio  
por mi cuenta



subir y bajar escaleras

## Actividad 2:

Observa las imágenes que muestran una rutina saludable para poner en práctica durante un día!

1. Selecciona dos de las opciones que indiquen la hora y la actitud con la que sería lo ideal despertar.



Entre 7 y  
8 de la  
mañana

Entre 9 y  
11 de la  
mañana

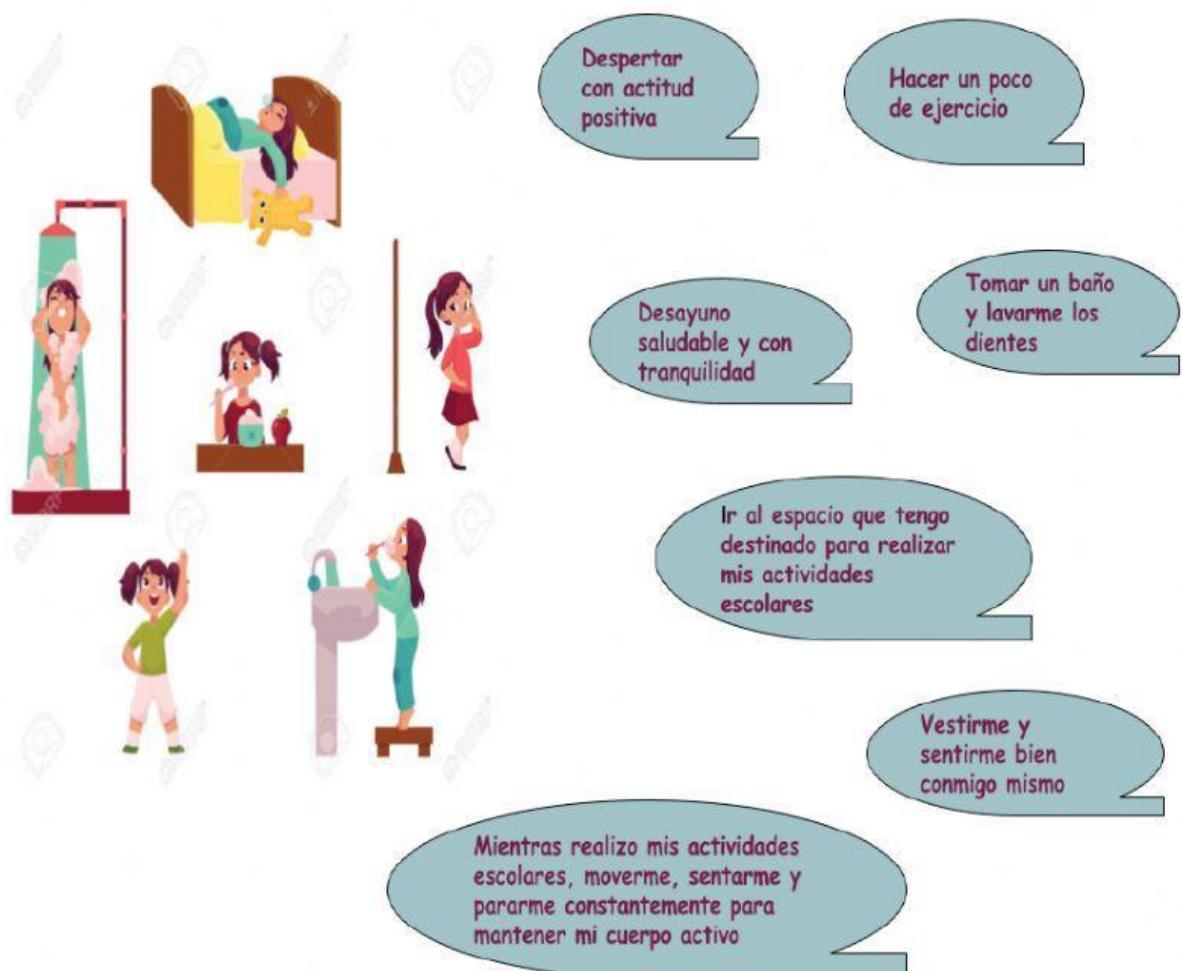
Entre 11 y  
12 de dia

despertar de mal  
humor y mala  
actitud

despertar con  
buena actitud y  
optimismo

despertar  
cansado y  
sin ánimo

2. Observa la imagen y lee cada texto y selecciona las actividades que realizas después de despertar por las mañanas.



3. ¿Cuáles de las actividades que se mencionan en la pregunta anterior No realizas? ¿Por qué? ¿Podrías incluirla o incluirlas en tu rutina diaria?

4. Después de realizar tus actividades escolares puedes hacer algunas de las siguientes opciones para mantenerte activo! Selecciona cual o cuales de ellas realizas.



5. Dime si realizas alguna otra actividad física que no se mencionara en la pregunta anterior?

Es muy importante mantenerse activo físicamente todos los días para estar sano!