



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 día, 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

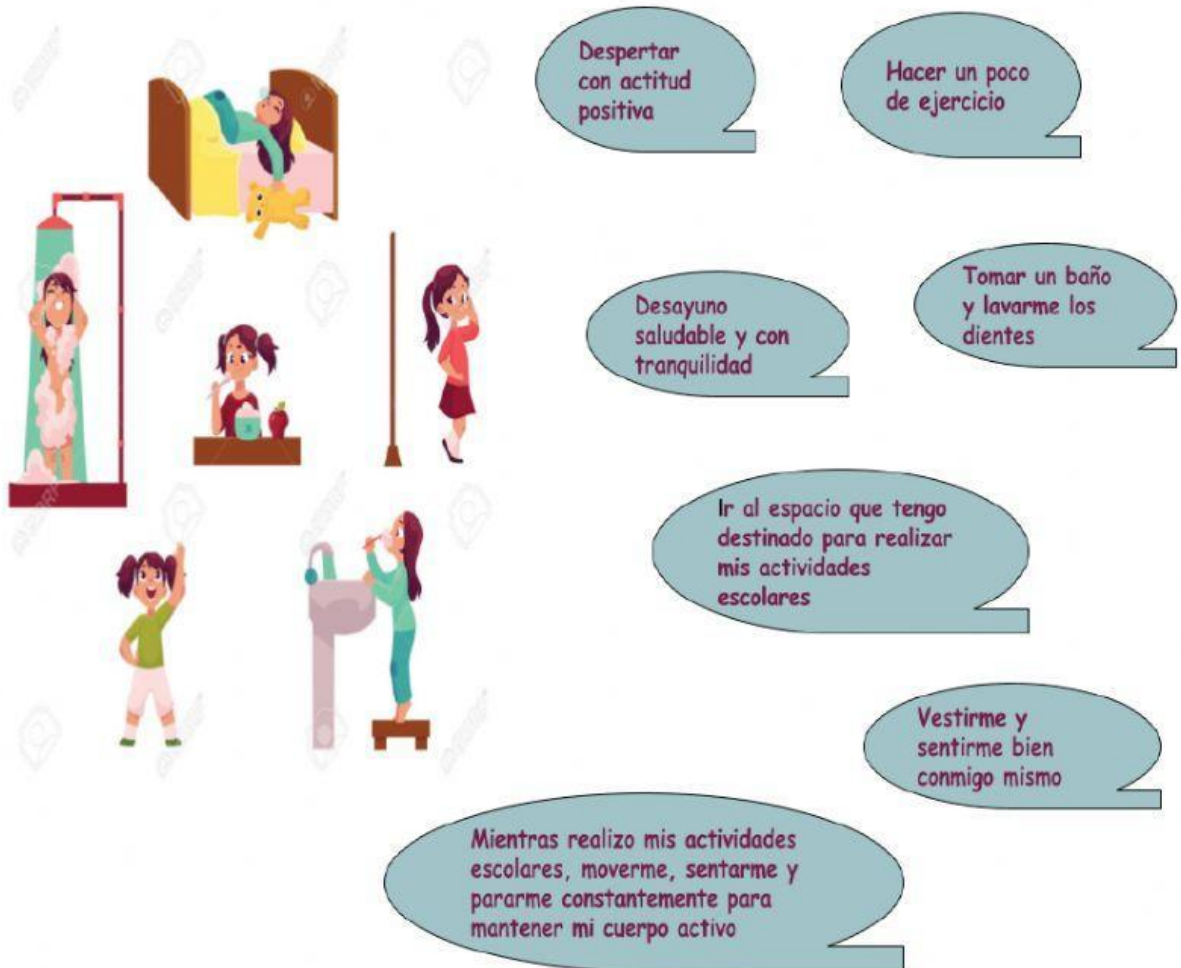
Entre 11 y
12 de día

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.



The illustration depicts a girl's morning routine with several scenes: a girl waking up in bed, a girl taking a shower, a girl eating breakfast, a girl brushing her teeth, a girl stretching, and a girl jumping. Surrounding these scenes are speech bubbles containing text in Spanish.

- Despertar con actitud positiva
- Hacer un poco de ejercicio
- Desayuno saludable y con tranquilidad
- Tomar un baño y lavarme los dientes
- Ir al espacio que tengo destinado para realizar mis actividades escolares
- Vestirme y sentirme bien conmigo mismo
- Mientras realizo mis actividades escolares, moverme, sentarme y pararme constantemente para mantener mi cuerpo activo

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!