

Nombre: _____ Grado: ____: Grupo: ____ Fecha: **06 de noviembre 2020**

Aprendizaje esperado: ¿Cuál es la importancia de la actividad física? 3

ACTIVIDAD: Identificar efectos del comportamiento sedentario en la salud.

INICIO

Observa el vídeo que se te envió al Grupo de WhatsApp de Alumnos o bien puedes acceder desde la siguiente liga: https://www.youtube.com/watch?v=6h6j_Wrh1og donde se explica los efectos del comportamiento sedentario en la salud.

DESARROLLO

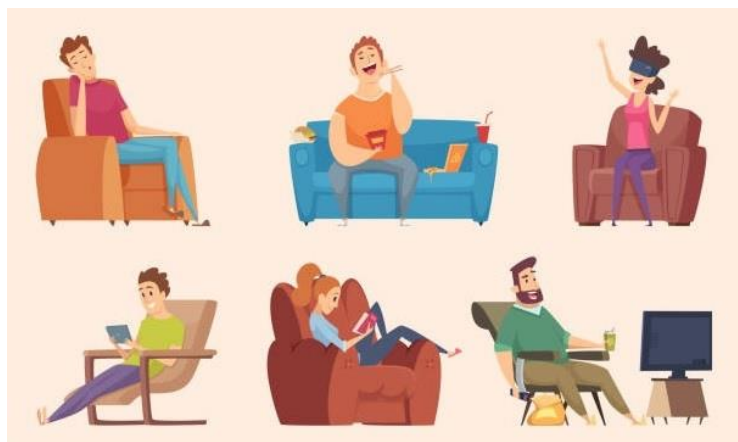
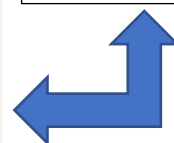
A continuación, contesta lo que se te pide en el esquema

De acuerdo a lo que observaste en el vídeo, explica en los cuadros las consecuencias de llevar una vida sedentaria.

El sedentarismo ¿Qué enferma?



¿Cómo disminuyo las conductas sedentarias?



¿Cuántas horas paso sentado?



¿Qué estrategias debo realizar para evitar el sedentarismo?

