

Nombre: _____ Grado: ____: Grupo: ____ Fecha: **20 de noviembre 2020**

Aprendizaje esperado: ¿Cuáles actividades físicas desempeñar en la adolescencia para mantener la salud?

ACTIVIDAD: Identificar acciones para mantener estilos de vida activos.

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=ubzKdFQzDeQ> donde se sugieren aspectos para llevar una vida saludable y Activa.

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.

**Sugerencias para la
ALIMENTACIÓN**

**Sugerencias para el
TIEMPO LIBRE**

**vida activa
y saludable**



**Sugerencias para la
ACTIVIDAD FÍSICA**

**Sugerencias para las
HORAS DE DORMIR**