

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ : Grupo: \_\_\_\_\_ Fecha: **23 abril 2021**

**Aprendizaje esperado: ¿Cómo se relaciona la higiene con la actividad física?**  
**ACTIVIDAD: Reflexionar acerca de la importancia de la higiene y la actividad física durante la adolescencia.**

**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=qloqizENS-s> donde encontrarás sugerencias y recomendaciones para una mejor higiene y activación física.

**DESARROLLO**

*A continuación, realiza la siguiente actividad.*

De acuerdo a lo que observaste en el vídeo, contesta lo que se te solicita

• ¿Qué  
• **comprendes por actividad física?**



• ¿Cuáles son los  
• **beneficios de realizar actividad física?**

• ¿Cuáles son los  
• **beneficios de una buena higiene?**

• ¿Cómo define a las  
• **salud la Organización mundial de la Salud (OMS)?**

• ¿Describe cuáles  
• **son los tipos de actividad física?**