

Nombre: _____ Grado: _____ : Grupo: _____ Fecha: **26 de febrero 2021**

Aprendizaje esperado: Me activo
ACTIVIDAD: Conocer cómo reducir los comportamientos sedentarios a lo largo del día

INICIO

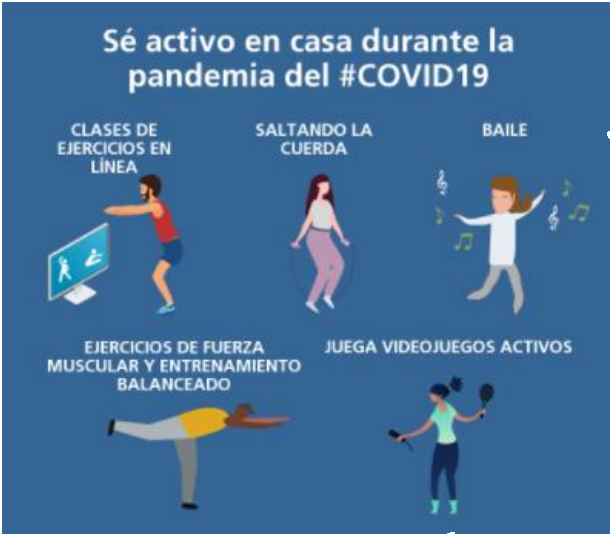
Observa el vídeo que se te envió al Grupo de WhatsApp de Alumnos o bien puedes acceder desde la siguiente liga: <https://www.youtube.com/watch?v=DWi63mObXj4> donde observarás las recomendaciones para mantenerte activo a lo largo del día durante la pandemia

DESARROLLO

A continuación, realiza la siguiente actividad.

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

• ¿Por qué es perjudicial el sedentarismo?



• ¿Quiénes pueden realizar la activación física en Casa?

• Describe 4 ejemplos para activarse durante tu horario escolar

• ¿Cómo te activas físicamente a lo largo de día?

• ¿Qué beneficios aporta el activarte físicamente?