

Nombre: _____ Grado: _____ : Grupo: _____ Fecha: **29 de enero 2021**

Aprendizaje esperado: ¿Cómo diversificar e incrementar mi actividad física?
ACTIVIDAD: Identificar opciones para practicar actividades físicas de manera cotidiana

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=J-3vu79qKao> donde conocerás las sugerencias para practicar actividades físicas de manera cotidiana.

DESARROLLO

A continuación, contesta lo que se te pide en el esquema de las sugerencias de las actividades físicas de manera cotidiana

De acuerdo a lo que observaste en el vídeo, describe en los cuadros la importancia de la activación física en la vida diaria

- ¿Qué actividades puedes realizar en tu tiempo libre?
-
-
-
-
-
-



- ¿Qué actividad física puedes realizar en el transporte activo?
-
-
-
-
-
-

- ¿Qué actividades físicas puedes realizar en la jornada escolar?
-
-
-
-
-
-

- ¿Qué actividades físicas puedes realizar en el horario ocupacional o laboral?
-
-
-
-
-
-

- ¿Qué actividades físicas puedes realizar en las tareas del hogar?
-
-
-
-
-
-