



Guía de trabajo: ¡Seamos más activos!

Objetivo: Ejemplificar la práctica de ejercicio físico con sus múltiples beneficios para la salud.

Desarrollar un plan de acción

1. Observa la siguiente pirámide:

Actividades domésticas y recreativas



▲ Todos los días.



Evaluación

Fuerza y flexibilidad muscular



▲ Dos a cinco veces por semana.

Resistencia cardiovascular



▲ Tres a cinco veces por semana.

Actividades sedentarias



▲ Ocasionalmente.

Desarrolla la siguiente actividad en tu cuaderno:

- 1.- Observa con mucha atención la imagen de arriba.
- 2.- Crea un plan semanal de ejercicio físico basándote en la pirámide.
- 3.- Complementa tu plan con un plan de alimentación saludable de igual duración.
- 4.- A partir de lo anterior, crea un programa semanal de vida sana.

