



GRADO:	PRIMERO	ASIGNATURA:	VIDA SALUDABLE	PERIODO	DEL 04 AL 08 DE OCTUBRE	FECHA DE ENTREGA	08 DE OCTUBRE																												
TEMA:	IMPORTANCIA DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE					SEMANA	RECUPERACION 4																												
<b>PROPÓSITO/APRENDIZAJE/ENFASIS</b>																																			
Argumenta la importancia de la dieta correcta, del consumo de agua simple potable, la activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable.																																			
<b>ACTIVIDAD</b>																																			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observa el siguiente video: <a href="https://youtu.be/TdtAnhk9NRs">https://youtu.be/TdtAnhk9NRs</a></li> <li>2. Ahora contesta en tu cuaderno estas preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿qué actividades físicas realizas de manera cotidiana para estar saludable?</li> <li>- ¿cómo puedes mejorar tu estilo de vida?</li> </ul> </li> <li>3. Elabora la siguiente tabla en tu cuaderno y llena las columnas faltantes mientras comparas las características relacionadas con un estilo de vida recomendable.</li> </ol>																																			
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #f28b82; color: white;"> <th style="width: 25%;">Característica</th> <th style="width: 25%;">Lo recomendable</th> <th style="width: 25%;">Mi estilo de vida actual</th> <th style="width: 25%;">Mi reto para mejorar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Cantidad de agua simple que debemos consumir por día</td> <td>8 vasos diarios</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Porciones de fruta al día</td> <td>5 diferentes frutas o la porción de una taza</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Porcentaje en el plato del buen comer de alimentos de origen animal</td> <td>1/6 o 16%</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Porciones de cereal</td> <td>De preferencia uno por día</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Horas de sueño</td> <td>8 horas</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Actividad física diaria</td> <td>Al menos 1 hora</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								Característica	Lo recomendable	Mi estilo de vida actual	Mi reto para mejorar	Cantidad de agua simple que debemos consumir por día	8 vasos diarios			Porciones de fruta al día	5 diferentes frutas o la porción de una taza			Porcentaje en el plato del buen comer de alimentos de origen animal	1/6 o 16%			Porciones de cereal	De preferencia uno por día			Horas de sueño	8 horas			Actividad física diaria	Al menos 1 hora		
Característica	Lo recomendable	Mi estilo de vida actual	Mi reto para mejorar																																
Cantidad de agua simple que debemos consumir por día	8 vasos diarios																																		
Porciones de fruta al día	5 diferentes frutas o la porción de una taza																																		
Porcentaje en el plato del buen comer de alimentos de origen animal	1/6 o 16%																																		
Porciones de cereal	De preferencia uno por día																																		
Horas de sueño	8 horas																																		
Actividad física diaria	Al menos 1 hora																																		

Grupo	Profesor (a)	Correo
C	Hernández Vázquez Javier	javier.hernandez.vaz0611@edomex.nuevaescuela.mx
B	Ochoa Contreras Gloria Corina	gloria.ochoa.con@edomex.nuevaescuela.mx
A y D	Pérez García Jocelyn Alejandra	jocelyn.perez.gar0410@edomex.nuevaescuela.mx