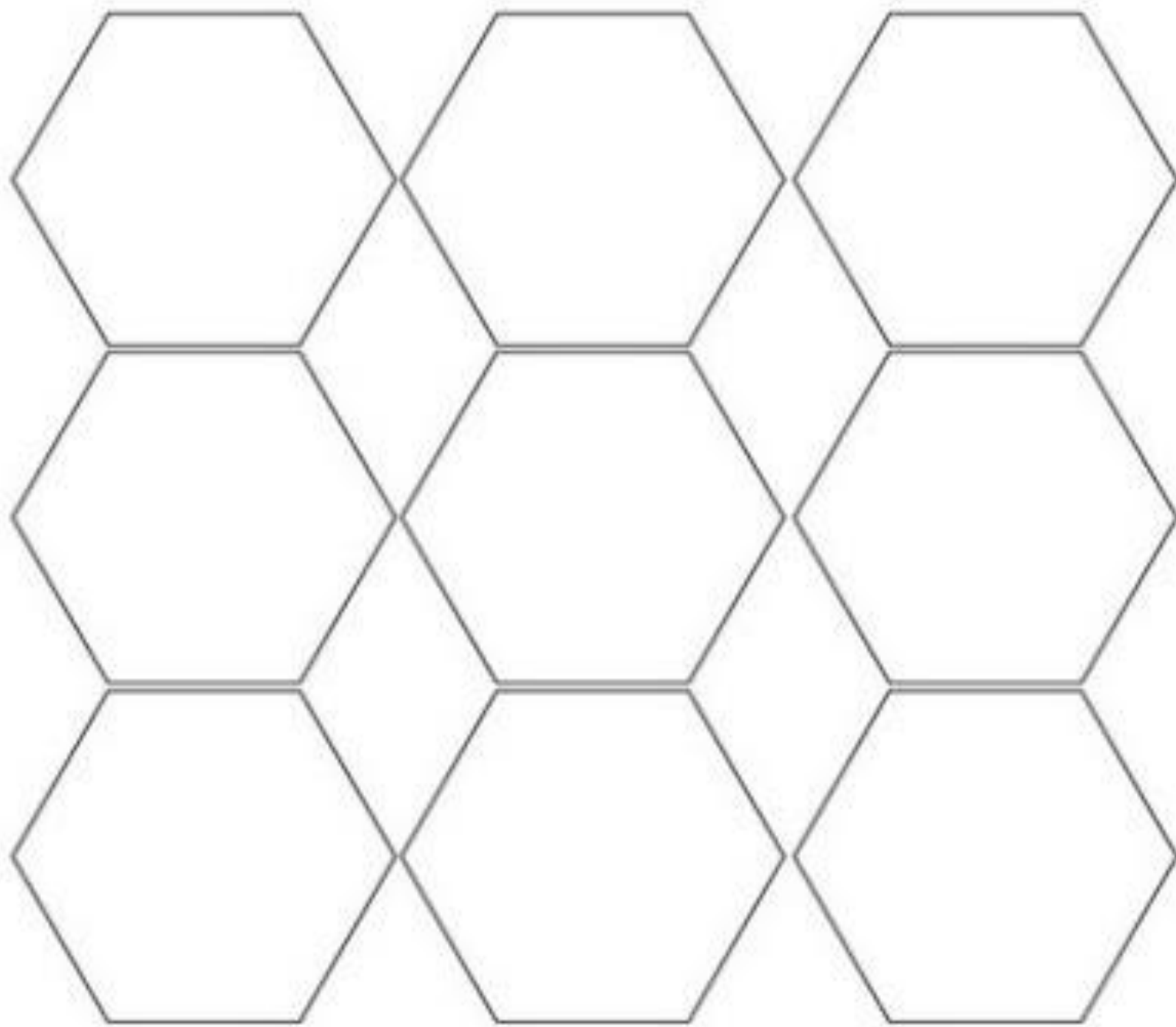


GRADO:	1°, 2° y 3°	ASIGNATURA:	Vida Saldable	PERIODO	De 14 al 25 de febrero 2022	FECHA DE ENTREGA	25 de enero 2022
TEMA:	Me activo					SEMANA	10
PROPÓSITO/APRENDIZAJE/ENFASIS							
Aprendizajes Esperados: Conocer cómo reducir los comportamientos sedentarios a lo largo del día.							
ACTIVIDAD							
Lee la lectura anexa y con apoyo del internet investiga lo siguiente: • ¿Qué es el sedentarismo? • ¿Cómo afecta? Imprime o dibuja el panel, posteriormente recorta o dibuja 4 acciones propias del sedentarismo y <u>enciérralos en rojo</u> y 5 acciones que lo disminuyan, <u>márcalos en verde</u>							





¡Actívate!

Instrucciones:

- Lee el siguiente texto y contesta las preguntas.

¿Por qué es tan importante la actividad física para la salud y bienestar?

Sabemos que mantenerse activo es una de las mejores formas de mantener nuestro cuerpo sano. Pero ¿sabías que también puede mejorar tu bienestar general y la calidad de vida? , pues bien lee los puntos que favorece el realizar actividad física;

- Mejora el estado de ánimo de forma natural.

La actividad física regular puede aliviar el estrés, la ansiedad, la depresión y el enfado. ¿Conoce esa “buena sensación” que se tiene después de hacer actividad física? Imagínala como una píldora de la felicidad sin efectos secundarios.

- Te mantiene sano y en buena forma física.

Sin actividad regular, el cuerpo pierde lentamente su fuerza, resistencia y capacidad para funcionar correctamente. Es como el viejo dicho: “El hombre no deja de jugar porque se hace viejo, se hace viejo porque deja de jugar”. El ejercicio físico aumenta la fuerza muscular, lo que, a su vez, aumenta su capacidad para realizar otras actividades físicas.

- Ayuda a mantener al médico alejado.

Ponte de pie cuando comas algo demasiado tiempo sentado y otras actividades sedentarias puede aumentar el riesgo de padecer cardiopatías y derrames cerebrales..

Ser más activa puede ayudarla a lo siguiente:

- Reducir la presión arterial
- Aumentar los niveles de colesterol bueno
- Mejorar el flujo sanguíneo (circulación)
- Mantener el peso bajo control
- Evitar la pérdida de masa ósea que puede provocar osteoporosis
- Todo esto puede ahorrarle gastos médicos, intervenciones y medicamentos más adelante en la vida.