



Recordando y proponiendo orientaciones para mi actividad física

A continuación, observa las imágenes para reflexionar:



LanaSweet / Shutterstock



Unitone Vector / Shutterstock



fizkes / Shutterstock

Luego de recordar lo trabajado en las semanas 27, 28 y 29, revisar tus reflexiones de cada actividad y observar las imágenes, te invitamos a responder lo siguiente:

¿Qué importancia tiene la práctica frecuente de actividad física para la salud?

Tiene una gran importancia ya a la práctica frecuente de actividad física ayuda a tu cuerpo de una manera beneficiosa y eso automáticamente va a estar ayudando a tu salud como protegiéndonos de padecer algunas enfermedades

¿Por qué es importante una alimentación balanceada para nuestra salud?

Es importante ya que una alimentación balanceada proporciona vitaminas, minerales y fibra Para un buen funcionamiento de cada uno de los órganos

¿Qué importancia tienen tus emociones para la salud?

La importancia significa que vamos a poder comprender, superar y controlar estos problemas, así como también vamos a ser conscientes de nuestros propios pensamientos, como también vamos a tener la capacidad de poder hacer frente al estrés

¿Cómo se relacionan la actividad física, la alimentación y las emociones para tu bienestar?

Se relacionan de tal manera que son capaces de mejorar nuestro estado de ánimo, así como el de reforzar nuestra autoestima, genera una autoconfianza y aumentar el control en uno mis

ED. FISICA S30

ACT. 2

Practico actividad física y construyo mi díptico



EJEMPLO DE UN TRIPTICO



VIDA SALUDABLE

Díptico

by ANTHONY

Derechos Reservados.

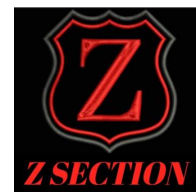


FIN

Intente hacer un díptico pero no encontré la plantilla, así que usa la de un tríptico y me las arreglé

by ANTHONY

Derechos Reservados.



Reflexionando sobre lo aprendido



Luego de realizar esta actividad, reflexiona sobre la base de las siguientes preguntas:

¿Qué has aprendido durante esta experiencia de aprendizaje?

He logrado aprender más sobre el bienestar físico

¿Por qué es necesario practicar actividad física con frecuencia y mantener una alimentación saludable?

Es necesaria ya que así nos mantenemos saludables y estamos ayudando a nuestro cuerpo a prevenir algunas enfermedades

En relación con la vida saludable, ¿qué compromisos asumirías a partir de la fecha?

A realizar un poco mas de ejercicio a cambiar mi dieta a una un poco más saludable y evitar por todo el estrés siempre

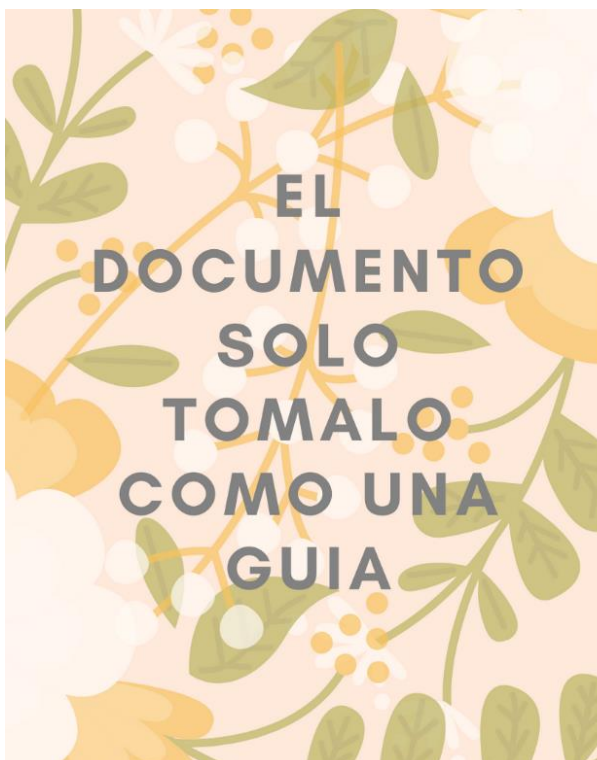
¿Cómo sumarías a tu familia en estos compromisos?

Animándola hacer lo mismo enseñándoles los beneficios que esta trae

Reflexión final:

¿Qué bienestar has podido sentir en toda esta experiencia de aprendizaje y cómo crees que lo aprendido te sirve en tu vida diaria?

Nos va a servir de tal manera que sabemos cómo cuidar nuestro físico y salud, así como también estar en nuestro bienestar emocional



by ANTHONY

Este documento tómalo como una simple guía de trabajo para que puedas crear el tuyo y no me hago responsable si esta mal solo porque te copiaste xd