

Actividades de Continuidad pedagógica N°6

Institución: Escuela Secundaria N°1

Materia: Educación Física.

Profesor: Cugnata Valeria

Año: 6 to

Correo de la Profe: Cugnatav@gmail.com

LES PROPONGO VER EL SIGUIENTE VIDEO SOBRE RECOMENDACIONES SOBRE EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO Y ACTIVIDAD FISICA.

<https://youtu.be/DWi63mObXj4?si=vJApqoIhtq2MGsVK>

Analizamos los siguientes interrogantes luego de ver el video:

- 1- ¿Qué es el comportamiento sedentario?
- 2- Explicar que se denomina interrupción del comportamiento sedentario.
- 3- Identificar actividades físicas dentro del hogar y ¿Cuáles podríamos incluir en nuestra rutina diaria para aumentar los niveles de actividad física?
- 4- ¿Qué beneficios trae mantener una condición física adecuada para la salud?

- ❖ Los invito a realizar una caminata, bicicleteada, caminata y/o trote por sus barrios y si tienen un espacio en casa también, la duración podrá ser 20 a 30 min y la deberán realizar dos veces a la semana
- ❖ Registren en un cuadro que contenga día- tiempo-actividad-
- ❖ observaciones que incluyan los siguientes interrogantes.
 - 1- ¿Cómo se sintieron?
 - 2- ¿Por qué eligieron esa actividad?
 - 3- ¿Podrían mejorar la duración de la actividad vs distancia?

Tengan en cuenta hidratarse bien antes, durante y después del ejercicio