

GRADO 6 EDUCACIÓN FÍSICA TALLER # 4

PROFESORA CLAUDIA MARÍN

Promoción y prevención de la salud

Esta es una parte de la cultura física donde se promueve la salud y se enfatiza en la prevención y el cuidado por medio de hábitos cotidianos que debemos conocer y aplicar en nuestra vida. El cuerpo es el instrumento principal y protagonista de todos los movimientos desde que nos levantamos hasta que nos volvemos a acostar y descansar.

A continuación vamos a responder a las preguntas indagando con los familiares. Solucionar en el cuaderno o en hojas grapadas.

1. ¿Cómo cuidas tu cuerpo en esta cuarentena?
2. ¿Cuáles crees que son los alimentos más saludables para tu cuerpo?
3. ¿Cuáles crees que son los alimentos más dañinos para tu cuerpo?
4. ¿Cómo puedes ejercitar tu cuerpo en esta cuarentena?
5. ¿Cuántas horas de sueño y descanso crees que debe tener el cuerpo?

A continuación realizar las siguientes actividades:

6. Describir todas las actividades que has hecho en un día normal de esta cuarentena, desde que te levantas en la mañana hasta que te acuestas en la noche.
7. Elabora un horario de actividades que puedes aplicar de ahora en adelante que tenga variedad, incluyendo la ayuda en los oficios de la casa, el ejercicio, la lectura, el estudio, los juegos o recreación en familia.

En el siguiente link encontrarás una guía que debes leer para complementar el tema:

http://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Secundaria_Activa/Guias_del_estudiante/Educacion_Fisica/EFR_Grado06.pdf página 49 a 51

Tema 5: Cuidar la salud

8. Dibujar 5 hábitos que se deben practicar para el cuidado de la salud.