



SISTEMA EDUCATIVO  
ESTATAL REGULAR

SECRETARIA DE EDUCACION DEL GOBIERNO DEL ESTADO  
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR



ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL  
"PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ"  
DOM: AV. DE LAS ARTES N° 400  
COL. HIMNO NACIONAL  
SAN LUIS POTOSI, S.L.P.

## ACTIVIDADEA A REALIZAR EN EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL APRENDE EN CASA II TURNO VESPERTINO

Ficha N° 1

Secuencia N° 1 La actividad física

<b>Asignatura y ciclo escolar:</b>	Vida Saludable I, II Y III
<b>Profesor:</b>	Academia de Vida Saludable
<b>Semana de trabajo:</b>	Semana N° 1 (14 al 25 de Septiembre del 2020)
<b>Aprendizaje esperado:</b>	Aprenderemos la importancia de la actividad física en los jóvenes hoy en día.
<b>Contenido:</b>	La actividad física y sus beneficios
<b>Fecha de entrega:</b>	<b>23 de Septiembre del 2020</b> (Se envía al correo electrónico de cada docente responsable de grupo)
<b>¿Qué materiales necesito?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha de trabajo impresa (no es esencial, puedes trabajar en tu libreta)</li><li>• Libreta de apuntes</li><li>• Lápiz, lapiceros (Negro, azul y rojo)</li><li>• Colores.</li><li>• Dispositivo con acceso a internet: tableta, celular, otros.</li></ul>
<b>Desarrollo de la actividad:</b>	<p><b>Esta Ficha N° 1 promueve que el alumno investigue y sistematice</b> información de diversas fuentes sobre la importancia de la actividad física en las personas. Asimismo, le solicitamos pensar, reflexionar, argumentar y sintetizar información respecto de los estilos de vida que hoy en día afectan a la sociedad y ocasionan enfermedades crónicas degenerativas que causan grandes daños en la sociedad.</p> <p><b>Investiga y contesta lo siguiente en tu libreta:</b></p> <p>a) ¿Qué beneficios trae la actividad física? b) ¿Qué es la actividad física según la OMS? c) Menciona 3 tipos de actividad física:</p>

	<p>d) ¿Qué es la actividad física moderada?</p> <p>e) Escribe a continuación 5 beneficios de realizar actividad física diariamente.</p>
<b>Evaluación:</b>	<p>Para el registro en lista de evidencias, deberás enviar al correo electrónico de tu docente de grupo los ejercicios que se te piden en la ficha, no olvides las indicaciones y enviarlo en la fecha de entrega.</p>