



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

Asignatura y ciclo escolar:	Vida Saludable I, II Y III
Profesor:	Academia de Vida Saludable
Semana de trabajo:	Semana N° 1 (14 al 25 de Septiembre del 2020)
Aprendizaje esperado:	Aprenderemos la importancia de la actividad física en los jóvenes hoy en día.
Contenido:	La actividad física y sus beneficios
Fecha de entrega:	23 de Septiembre del 2020 (Se envía al correo electrónico de cada docente responsable de grupo)
¿Qué materiales necesito?	<ul style="list-style-type: none">• Ficha de trabajo impresa (no es esencial, puedes trabajar en tu libreta)• Libreta de apuntes• Lápiz, lapiceros (Negro, azul y rojo)• Colores.• Dispositivo con acceso a internet: tableta, celular, otros.
Desarrollo de la actividad:	<p>Esta Ficha N° 1 promueve que el alumno investigue y sistematice 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>Investiga y contesta lo siguiente en tu libreta:</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>

	d) ¿Qué es la actividad física moderada? e) Escribe a continuación 5 beneficios de realizar actividad física diariamente.
Evaluación:	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.