



Escuela Secundaria Técnica 14

Ciclo escolar 2021-2022

Vida Saludable 2dos. D,E,F

Docente Mireya Rivera Salgado

PLAN DE TRABAJO SEMANAL

ACTIVIDAD 4	20 al 24 de septiembre de 2021.
-----------------------	--

El ejercicio y activación física evita enfermedades	Auto-regulación
Actividades de andamiaje: 1- Actividad 1. Lee con atención. Los beneficios de realizar ejercicios y activación física. 2.- Elabora un tríptico 3.- Envía tu evidencia al correo de la profesora	Herramientas y recursos: -Lápices de colores -Regla -Lápiz -Bolígrafo -Tijeras -Resistol -Dispositivo móvil con cámara
Escenario (medio de comunicación) 1. Blog Educativo de la secundaria 2. WhatsApp 3. Zoom (Plataforma) ID 3352653042 58vUGM Correo mireya.risa@gmail.com	Producto: Plato del buen comer Cuadro Menú saludable investigación
Observaciones: ¡¡¡Si aún no estás en el grupo de WhatsApp envía un mensaje con tu nombre completo y grupo a este número para agregarte!!! Mireya Rivera Salgado 7775133654. Horarios por grupo: 2do. D martes 12 hrs. 2do. E martes 11 hrs. 2do. F martes 13 hrs.	

LA SALUD ES NUESTRA RESPONSABILIDAD

Quédate en casa



Escuela Secundaria Técnica 14

Ciclo escolar 2021-2022

Vida Saludable 2dos. D,E,F

Docente Mireya Rivera Salgado

Actividad 1. Lee con atención. Los beneficios de realizar ejercicios y activación física.

La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. El **ejercicio** suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Y cuando tu **salud** cardíaca y pulmonar mejora, tienes más energía para hacer las tareas diarias.

El ejercicio regular ayuda a prevenir o manejar muchos problemas e inquietudes de salud, entre ellos:

- Accidente cerebrovascular
- Síndrome metabólico.
- Presión arterial alta
- Diabetes tipo 2
- Depresión
- ansiedad
- Muchos tipos de cáncer
- Artritis
- Caídas

¿cuáles son los ejercicios más recomendables para desarrollar una buena salud?

Caminar

Correr

Nadar

Yoga

Tai chi

Ejercicios aeróbicos

Practicar algún deporte regularmente

¿Qué es sedentarismo?: Modo de vida de las personas que apenas hacen ejercicio físico.

¿Qué problemas causa el sedentarismo en la salud? Obesidad. **Enfermedades** del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto. Presión arterial alta. Colesterol alto.

Actividad 2.- Una vez que has leído la información ahora representa todos los beneficios de hacer ejercicio en un tríptico. Utiliza colores e imágenes para destacar la información. Si requieres puedes buscar más información