

Construcción de Ciudadanía

Curso: 2° año - Escuela Secundaria Saldungaray

Semana Mundial de la Actividad Física

Video: <https://youtu.be/QSFJwkafesM?si=fnoFf5C9zLGntwSO>

Actividad: "Movete y comé mejor"

1. Inicio: Video y charla grupal

Consigna para reflexionar después de ver el video:

¿Qué beneficios nos trae hacer actividad física todos los días?

¿Cuánto tiempo se recomienda moverse por día?

¿Qué actividades físicas te gustan o harías con tu familia o amigos?

2. Actividad en grupo: Alimentos saludables vs. no saludables

En afiches o en hojas, hacer dos columnas:

Alimentos saludables

Alimentos no saludables

Escribir ejemplos, dibujarlos o recortar de revistas o folletos.

3. Charla: La importancia de las frutas y verduras

Breve lectura o explicación sobre los beneficios de comer frutas y verduras todos los días.

Aportan vitaminas, minerales, fibra y agua.

Ayudan a prevenir enfermedades y mejorar el rendimiento físico y mental.

4. Cierre: Juego activo o caminata escolar

