

TAREA SEMANA 8

Asignatura:	Ciencias Naturales
Docente:	Liliana González Rodríguez
Semana:	8
Objetivo de la clase:	Reconocer los beneficios de la actividad física y alimentación saludable

Realiza la actividad 9 de la página 17 de tu Cuaderno de Actividades de Ciencias Naturales.

¿Por qué es importante realizar ejercicios?

Elige a un miembro de tu familia y comprométanse a llevar una vida saludable realizando actividad física 4 días a la semana.

Pasos a seguir:

- Elegir 4 tipos de actividad física. Una actividad para cada uno de los 4 días en que se ejercitarán.
- Pensar en qué lugar de la casa realizarán cada ejercicio.
- Relacionar el ejercicio con el músculo o parte del cuerpo que estarán ejercitando.

Sigue el ejemplo del día 1 de la página 17 y luego registra tus propios ejercicios.