ALUMNO/A:

FECHA:

ACTIVIDADES SALUDABLES EN TIEMPO DE CUARENTENA



LA ACTIVIDAD CONSTA DE VARIOS ÍTEMS:

1-Escribi y expresa con tus palabras como estas atravesando este momento tan inquietante, extraño y movilizador para tod@s.

2-Considerando que en esta ocasión todos debemos estar en nuestros hogares y dejamos por un tiempo de hacer aquellas cosas que hacemos habitualmente como por ejemplo ir hasta la parada del colectivo, ir a comprar, juntarse con amigos, andar en bicicleta etc. que implican un mínimo ejercicio físico diario. Explicar qué consecuencias tiene el organismo durante un sedentarismo prolongado.



3- Anota que ejercicios físicos realizas en tu hogar.

4- Llego el momento de que realices la siguiente breve encuesta comunicándote vía redes sociales con parientes y amigos consulta (mínimo 5 personas encuestadas)



 **¿Qué tipo de actividades físicas/ejercicios realizan en sus hogares?**