|  |
| --- |
| **SUGERENCIAS Y METODOLOGÍAS PARA MEJORAR TUS APRENDIZAJES** ***Pauta de actividad física para el hogar (SEMANA 4) = Video 1 de habilidades motoras básicas.*** |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE*:**Generar hábitos de vida saludable en periodo de contingencia nacional.* |
| SUGERENCIAS:Usar ropa cómoda: zapatillas, pantalón corto o buzo.Hidratación con agua, comer una fruta post ejercicio, se recomienda plátano o manzana.En las mañanas tomar de 10 a 20 minutos de sol para activar la vitamina D importante en la absorción del calcio en los huesos.Realizar actividad física mínimo 3 veces por semana.[www.youtube.com/watch?v=ifmLx\_W-Ruc](http://www.youtube.com/watch?v=ifmLx_W-Ruc)  |