|  |
| --- |
| **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) |