



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

PRUEBA DE PERIODO

| | |
|--|--|
| Nombre del docente: Alexander Felipe Ramírez Vargas | |
| Área: Educación Física | |
| Tema: hábitos de vida saludable | |
| Grado: CS2 | |
| Periodo: 1 | |

Actividad

Desde un principio de años nuestro tema siempre ha sido los hábitos de vida saludable, por qué realizo actividad física, no solo para verme bien, aunque ese no debe ser el objetivo, más bien es para sentirme mejor, para estar saludable con condiciones físicas adecuadas y un nivel emocional mejor, el deporte y la actividad física genera en mí cuerpo algunas hormonas que me hacen sentir mejor y a la vez mejorar mi condición física me ayuda a estar más despierto y de mejor ánimo.

A continuación, lo que debo hacer como actividad de fin de periodo es hacer una descripción en un cuadro paralelo de dos columnas donde en una pondré todos esos buenos hábitos de vida saludable que estoy teniendo en casa durante la cuarentena y otro donde reconozco esos malos hábitos de vida que estoy teniendo en estos tiempos de confinamiento.

Nota: recuerda que los hábitos de vida saludable son dormir bien, la buena alimentación, actividades físicas o de ejercicio que realizo en mis quehaceres diarios, entre muchos otros.