



**CORPORACIÓN EDUCACIONAL GIOVANETTI
COLEGIO JUAN BAUTISTA DURAN
EL BOSQUE**

**HÁBITOS
DE
VIDA
SALUDABLE**



Agosto, mes del corazón





**HAZ CLIC EN EL
CORAZÓN PARA
VER VIDEO**



Tips para el “Mes del Corazón”



Cuide su peso
y coma sano



Mantenga una
Vida activa.
Ejercítese



No fume



Realice sus
Exámenes
preventivos

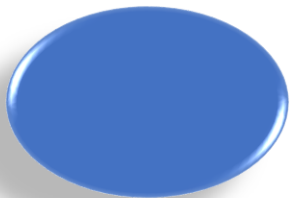


No pase
rabias. Evite
el estrés

ACTIVIDAD N°1:

Los cuidados del corazón son el ejercicio, dieta equilibrada y no fumar.

- En una hoja o en un cuaderno diseña un circuito de ejercicios:
 - Debe ser realizado dentro de casa (debido al confinamiento)
 - Utiliza elementos fáciles de encontrar y disponibles en tu casa
 - 4 Ejercicios distintos.
- Luego realiza un Video donde muestres el circuito diseñado. Máximo de 2 minutos.
- Envíanos tu video al correo de las tareas del curso.



Haz clic para ver ejemplo

