

# **PAUSAS QUE**

---

# **TE ACTIVAN**

---

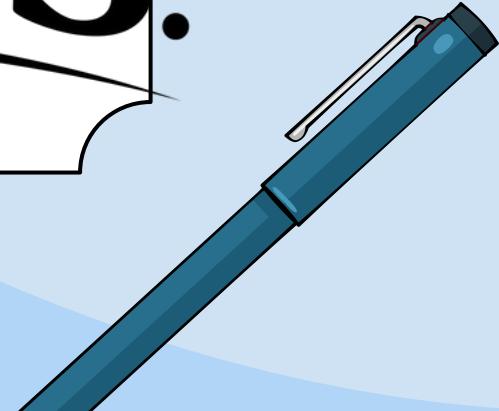
Universidad Nacional Mayor de San Marcos



SUPER

eswaldo dice

ULTIMATE

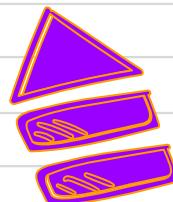
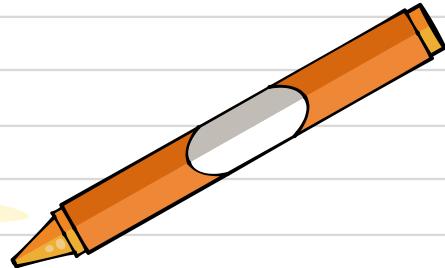
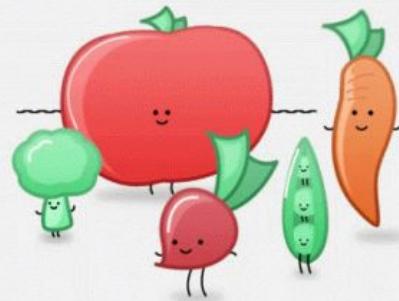
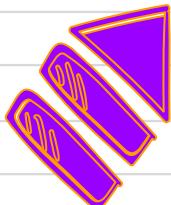




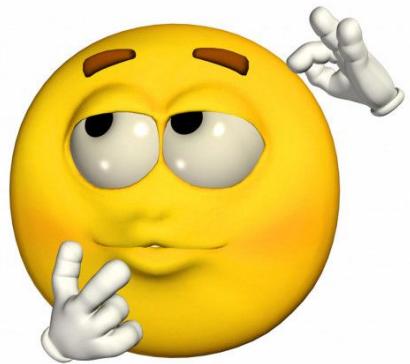
03:

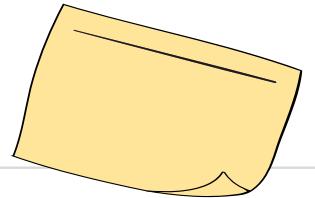
# TERCER TALLER

Construyendo  
hábitos  
saludables



**¿Cómo nos hemos  
estado sintiendo a  
lo largo de estos  
talleres?**





**CONTINUANDO CON  
LAS PAUSAS ACTIVAS...**



Los invitamos a  
realizar estas



actividades con  
nosotros



¡¡TODOS!!

# ACTIVIDADES FÍSICAS DE LOS MIEMBROS INFERIORES

Percy

1

ROTACIÓN DE  
TOBILLOS



Oswaldo

3

ELEVACIÓN DE  
TALONES



wendy

4

PROPIOCEPCIÓN  
Y  
EQUILIBRIO



Claudia

2

FLEXIÓN DE  
TOBILLOS



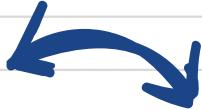
Piero

5

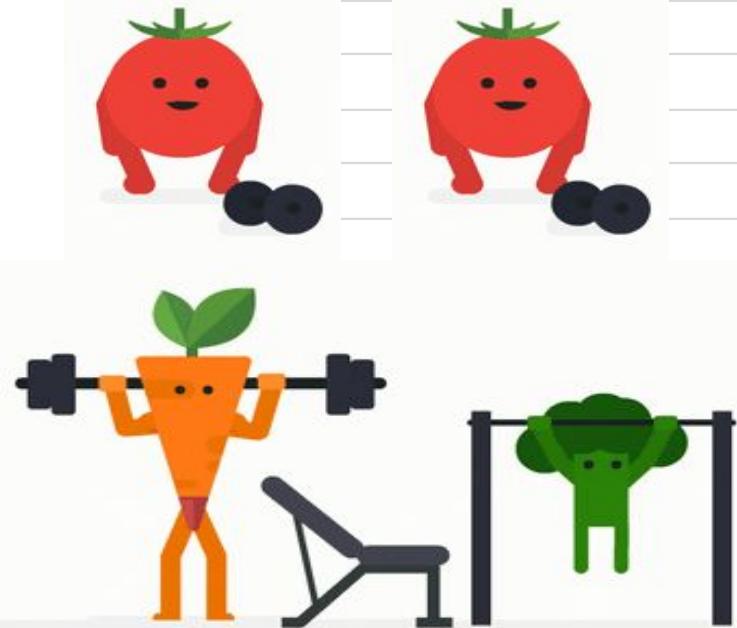
FLEXIÓN DE  
RODILLA



WENDY



**Aprendamos algunos  
tips para una vida  
saludable**



# Actividades físicas e importancia de la hidratación



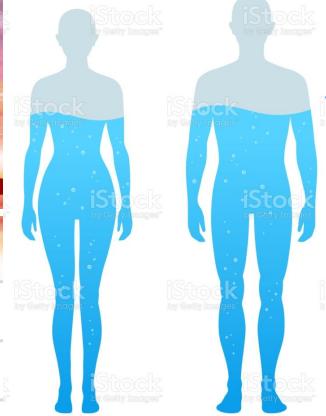
Beber entre  
de 2 a 3 litros  
por día



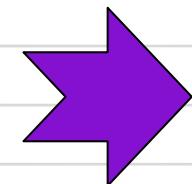
Se



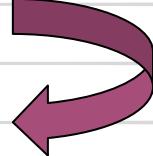
¿Cuánt



La mayor parte  
de nuestro cuerpo  
es agua



Ayuda a que  
nuestro cuerpo  
tenga buen  
funcionamiento.



PERCY

# Deporte como parte de la vida



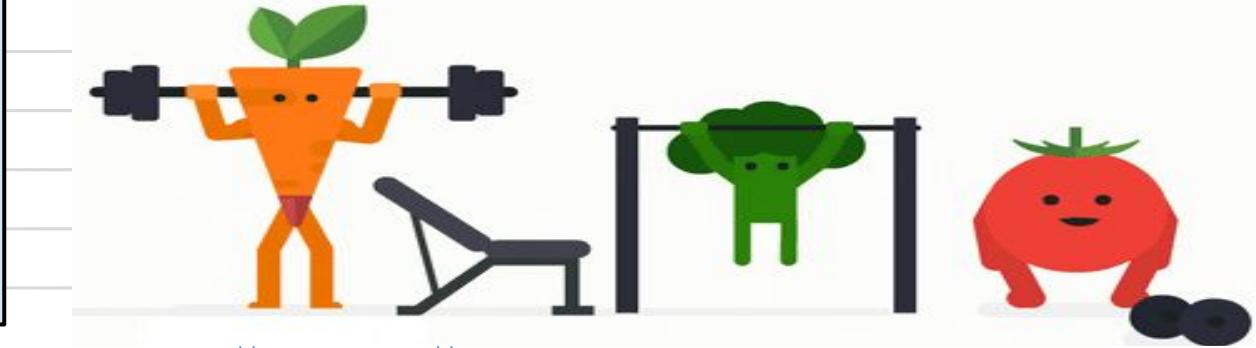
Ejemplos:



Incluye actividades físicas en tu vida diaria.



Aplica las pausas activas.



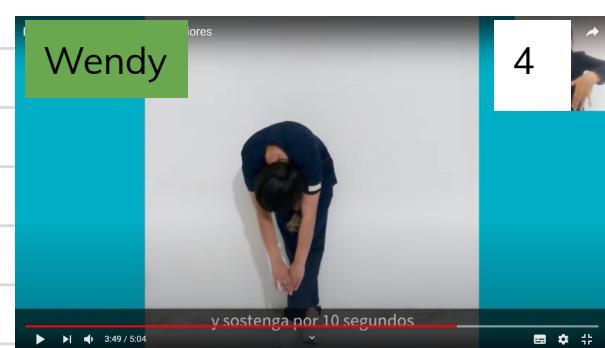
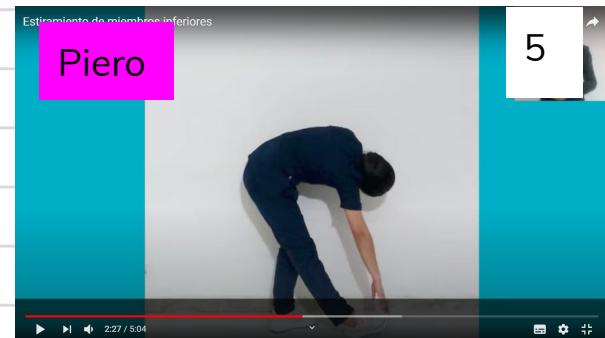
- Jugar futbol, voley, basquét, natación.
- Correr.
- Salir a caminar.
- Saltar la soga.
- Ciclismo
- Danza

# Dinámica

NOS EJERCITAMOS TODOS JUNTOS!

NOS EJERCITAMOS TODOS JUNTOS!

# Dinámica



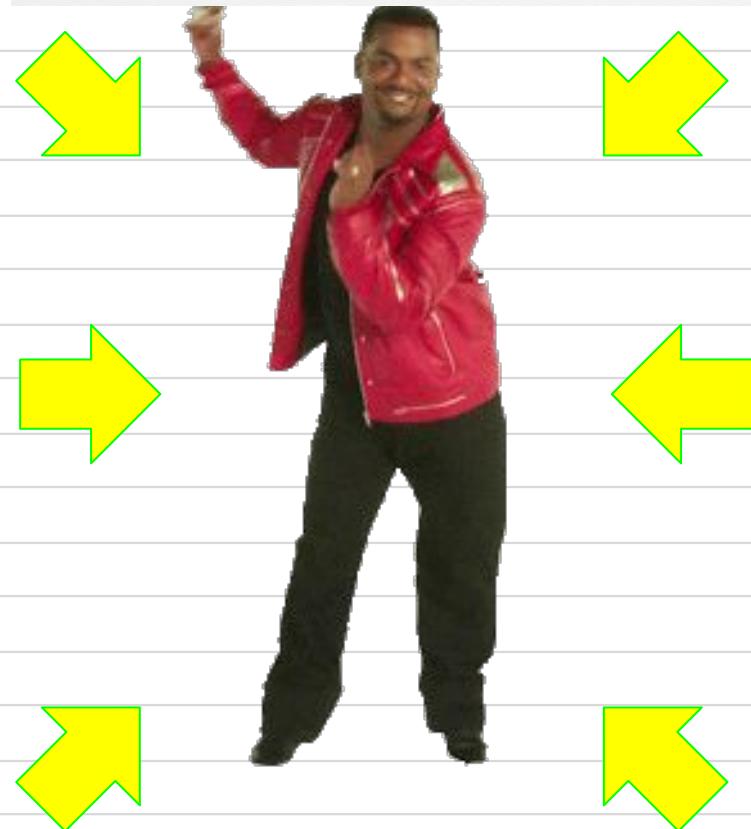


**Nuestros  
Propios  
Compromisos**  
;v

# ME COMPROMETO A:

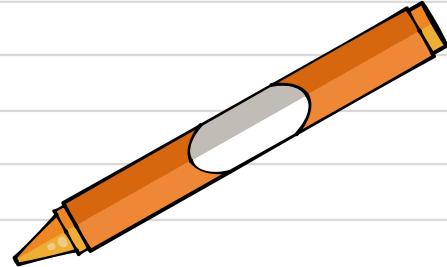
A no estar sentado todo el día jugando videojuegos

A realizar pausas activas si me siento distraído en clase

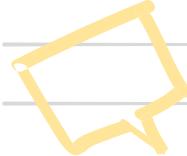


**¡NOS VEMOS!**

**Decir adiós  
sería tonto, un  
hasta pronto  
solo será...**



# ¡Tarea del primer taller!



947377951



**¿Qué es lo que hemos aprendido hoy?**

Responder en una hojita de la forma más creativa posible.

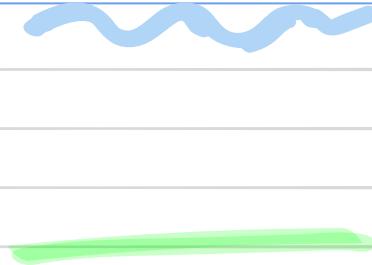
**¿Qué expectativas tienes del curso?**

Responder en una sola oración.

# Tarea del segundo taller



**947377951**



**¡Vamos a ejercitarnos!**

Grábate haciendo el ejercicio  
que más te gustó del video  
por 10 segundos.

ENVÍA FOTOS HACIENDO LAS  
PAUSAS ACTIVAS PUEDES SER  
CON UN AMIGO O CON TU  
FAMILIA.