

PAUSAS QUE TE ACTIVAN

Universidad Nacional Mayor de San Marcos



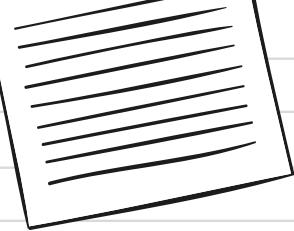
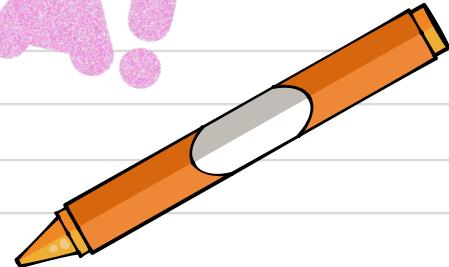
Conozcamonos un poco

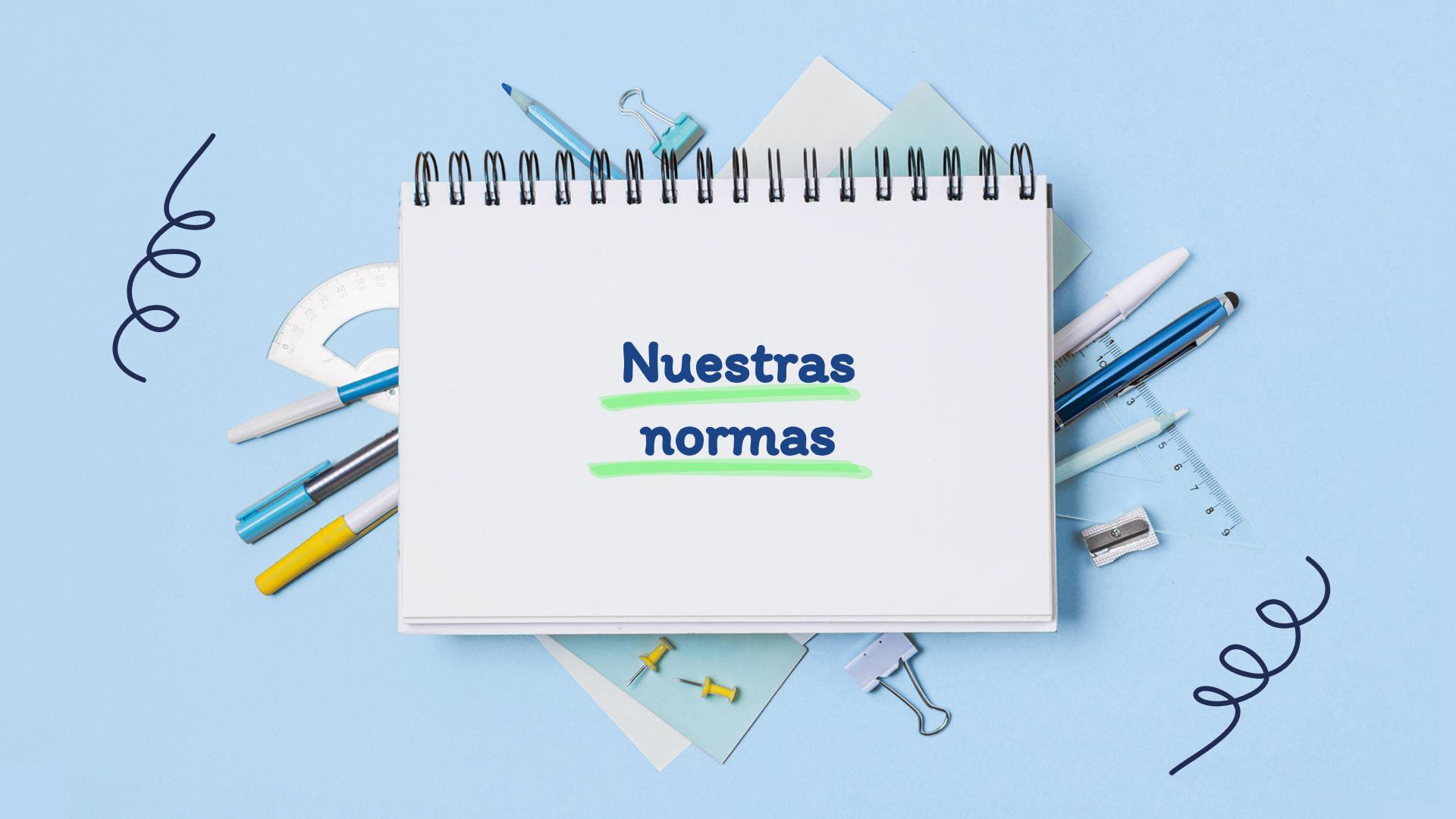


hello!



HOLA!





Nuestras normas

$$a^2 + b^2 = c^2$$

1

Saludo inicial antes de iniciar cada taller.

2

Preservar en todo momento el respeto por las opiniones de los demás.

3

Evitar por acción u omisión toda expresión hiriente o que denote desprecio.

4

Comparta su conocimiento para enseñar y comunicar lo que sabe.

5

6

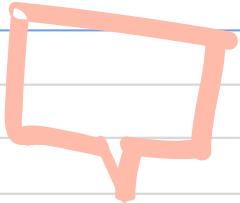
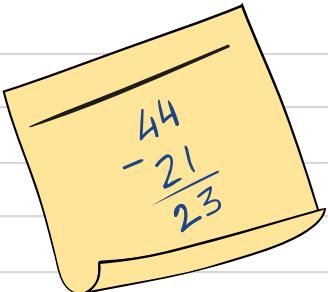
7

8

$$a^2 + b^2 = c^2$$



Juguemos un
poco



¡Si on dice! oswaldo



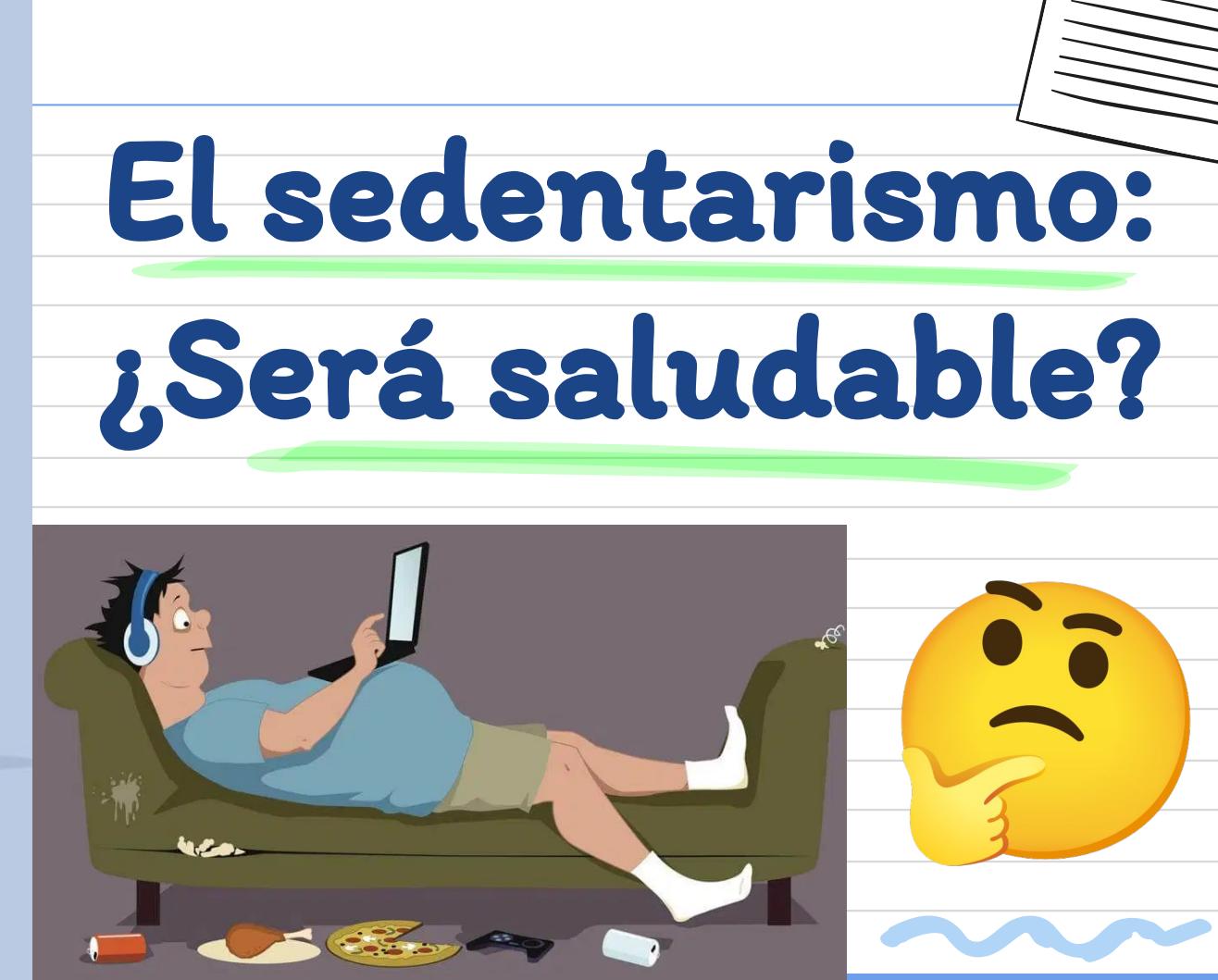
Voy a dictar una palabra y ustedes tendrán que escribirla en el chat, aquel que pierda tendrá un...

CASTIGO

Buena!
Suerte!

Aquel que pierda tendrá que decir 3 oraciones sobre él/ella, una de estas oraciones debe ser falsa... Nosotros trataremos de adivinar cuál es la falsa.





¿Qué es sedentarismo?

Es la realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres (3) veces por semana durante el último trimestre



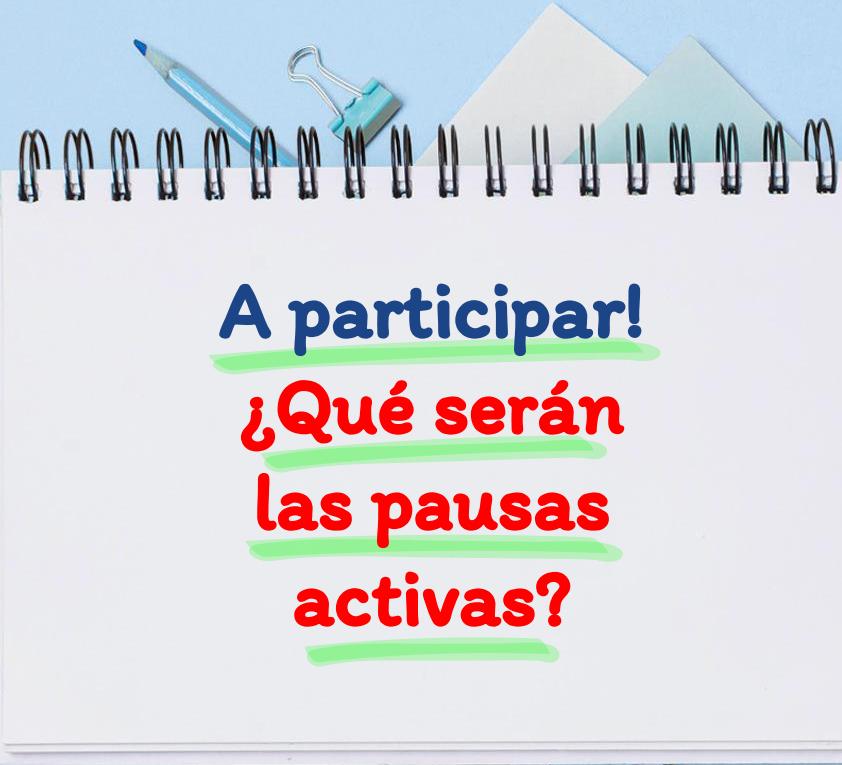
¿Qué causa el sedentarismo?

- ❑ Atención a actividades intelectuales
- ❑ Cambios en los tipos de juegos de los niños
- ❑ Cambios en hábitos alimenticios,
- ❑ Presión por mejorar el rendimiento académico



El sedentarismo y la mala alimentación podrían conducir a una obesidad.

Incluye actividades físicas en tu vida



PAUSAS ACTIVAS

Definición

Sesiones de actividad física: Adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad,

QUE BUSCA

- Reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares asociados a la actividad laboral,
- Promover la actividad física,
- Generar hábito de vida saludable



Beneficios

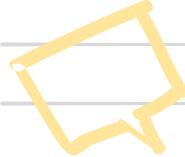
- ✓ Disminuye el estrés
- ✓ Estimula y favorece la circulación
- ✓ Favorece la capacidad de concentración
- ✓ Mejora la postura
- ✓ Mejora la relación interpersonal
- ✓ Favorece la salud mental





¿Qué aprenderemos y haremos a lo largo de estos talleres?





983164675



¡TAREA!

¿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.

**¡HASTA EL
PRÓXIMO
TALLER!**

Hagan su tarea :)

