



UCE

UNIDAD DE CURRÍCULUM Y EVALUACIÓN

Actividades sedentarias

menos de 2 hrs. diarias



VER MENOS TELEVISIÓN

VIDEOJUEGOS

COMPUTADOR

Actividades de fuerza y juego

2 a 3 veces por semana



BAILAR

PARTICIPAR EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

JUGAR EN LAS PLAZAS

INTEGRAR TALLERES DEPORTIVOS

Actividades recreacionales

3 a 5 veces por semana



PRACTICAR CARRERAS Y TRAIKING

ANDAR EN BICICLETA

HACER DEPORTES

ANDAR EN PATINES Y SKATE

Actividades cotidianas

todos los días



CAMINAR HASTA EL COLEGIO

AYUDAR EN LA LIMPIEZA DE LA CASA

REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

MANTENERSE ACTIVO DURANTE EL DÍA

RECREARSE CON FAMILIARES Y AMIGOS