



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Materia: Matemáticas

Profesora: Patricia Zelaya

Curso: 1° año B

TRABAJO PRÁCTICO N° 1

Talleres para jóvenes adolescentes

“Construimos entre todos un ambiente inclusivo, respetuoso y seguro”

“EDUCANDO PARA LA PAZ”

Siempre la actividad física es aconsejable a cualquier edad, pero existen diferentes actividades que pueden ser más o menos aconsejables. En el caso de los adolescentes el ejercicio o la práctica de deportes grupales tales como el fútbol, baloncesto, natación, etc, pueden ser una buena alternativa para entrenar. La actividad física es fundamental para mantener un estilo de vida saludable. No solo nos ayuda a mantenernos en forma, sino que también tiene numerosos beneficios para nuestra salud en general, desde mejorar el sistema cardiovascular hasta fortalecer los huesos.

Es importante para la salud y el bienestar, siendo que reduce la depresión, estrés y ansiedad, disminuye problemas de respiración, aumenta el nivel de energía, mejora reflejos y la coordinación.

Por otra parte, el ejercicio también puede promover un mejor sueño por la noche y estar más atentos durante el día, y se encuentra relacionado con un buen estado de salud, por lo que fortalece la memoria, mejora nuestro rendimiento, refuerza las defensas, garantiza la renovación celular, entre otros.

Actividad

1. Leer las siguientes frases y decidir si son verdaderas o falsas:

- Hacer ejercicio es para deportista.
- Si no voy al gimnasio, no sirve.
- No tengo tiempo.



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

2. Dibuja un semáforo grande en la carpeta. Dentro de cada color escribir hábitos relacionados con:

- Dormir bien.
- Realizar actividad física.

Hábitos que
afectan
negativamente
mi descanso o
actividad física.

Hábitos que no
son tan
saludables pero
que puedo
cambiar

Acciones que
favorezcan tu
salud

3. ¿Qué cambios realistas podrías empezar esta semana?
4. Completa la frase: “Mi compromiso saludable será ... “