



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

**HÁBITOS  
DE  
VIDA  
SALUDABLE**

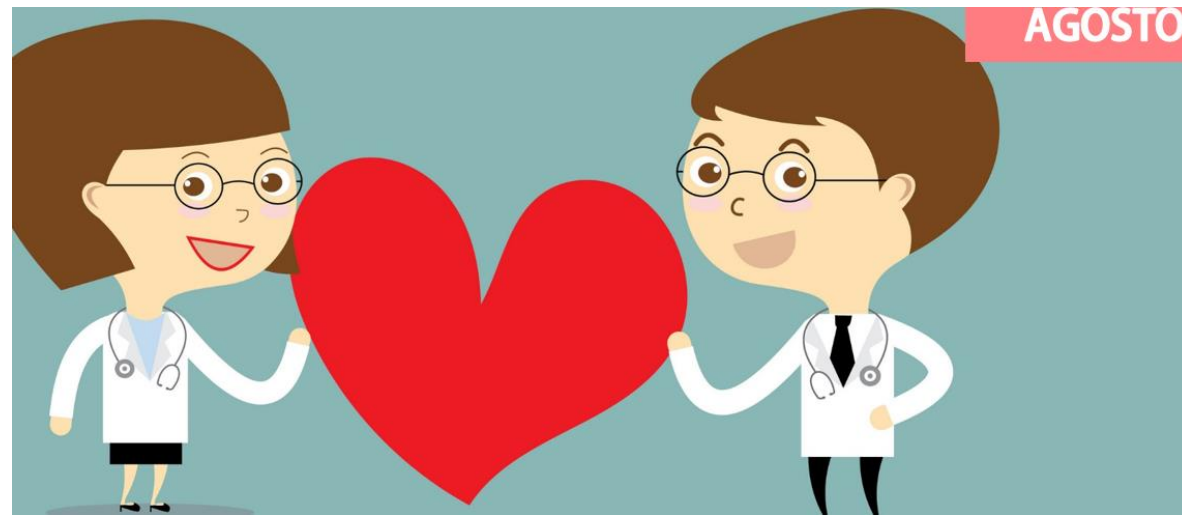


Agosto, mes del corazón





**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
  - 10 Ejercicios distintos.
- 
- Luego realiza un Video donde muestres el circuito diseñado. Máximo de 2 minutos.
  - Envíanos tu video al correo [tareasbiologiajbd@gmail.com](mailto:tareasbiologiajbd@gmail.com) o al [tareasedfisicajbd@gmail.com](mailto:tareasedfisicajbd@gmail.com)



**HAZ CLIC PARA VER EJEMPLO**

