



## Patrullas por la actividad física

### Una investigación sobre la actividad física

Como si fueras un detective, investiga tu entorno para ver si promueve la actividad física. ¡Utiliza los recuadros que aparecen a continuación para registrar (dibujar o escribir) tus hallazgos!

<p><b>CASA</b> ¿Qué elementos que promueven la actividad física puedes encontrar en casa?</p>	<p><b>JARDÍN</b> ¿Cuánto espacio tienes en tu jardín para realizar juegos o actividades?</p>
<p><b>VECINDARIO</b> ¿Qué cosas hay en tu vecindario para promover la actividad física?</p>	<p><b>COMUNIDAD</b> ¿Qué negocios de tu comunidad promueven la actividad física y un estilo de vida saludable?</p>
<p><b>ACTIVIDADES BAJO TECHO</b> ¿Qué tipo de juegos puedes realizar adentro para estar físicamente activo?</p>	<p><b>ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE</b> ¿Qué tipo de juegos puedes realizar afuera para estar físicamente activo?</p>

## Patrullas por la actividad física

<p><b>ESCUELA</b> ¿Cómo promueve tu escuela la actividad física?</p>	<p><b>FAMILIA</b> ¿Cómo promueve tu familia la actividad física?</p>
<p><b>COMIDA RÁPIDA</b> ¿Cuántos restaurantes de comida rápida tienes cerca de tu casa?</p>	<p><b>HORAS FRENTE A LA PANTALLA</b> ¿Cuántos elementos tienes que promueven la inactividad física (por ejemplo, televisión, celulares, etc.)?</p>

De acuerdo con tus hallazgos, ¿qué cambios puedes hacer para aumentar la aptitud y la actividad física en tu hogar, jardín y vecindario (por ejemplo, trabajar con la ciudad para crear aceras para que las familias caminen, crear zonas de recreación para que los niños jueguen seguros, etc.)?

---



---



---



---



---



---