

ORIENTACIONES PARA PARTICIPAR EN LA MOVILIZACIÓN NACIONAL ACTIVARTE “POR UNA VIDA CREATIVA, ACTIVA Y SALUDABLE”

- ¿Qué subiré?** Dibujo, foto o video de una actividad física o artística que fomente una vida activa y saludable.
- Identifica una actividad física o artística, puedes elegir entre tus mejores trabajos realizados a lo largo del año o desarrollar uno nuevo.
 - En la actividad de preferencia debe participar algún miembro de tu familia
- ¿Dónde lo subiré?** En la red social de tu elección (Facebook, Instagram, Twitter) etiquetándote de la siguiente forma:
#ActivArte #NombrelIEE #Región.
- Si no tienes red social, puedes solicitar la de algún familiar para participar.
 - Antes de publicarlo coloca el apellido de tu familia y un mensaje que desees transmitir fomentando una vida activa y saludable.
- ¿Desde cuándo puedo subir mi trabajo?** Puedes subir tu trabajo desde el 04 al 20 de diciembre del 2020
- ¿Cuándo es el día central?** La transmisión en directo o streaming será el día 20 de diciembre a las 11 am a través de la red social de:
- Facebook de los Juegos deportivos escolares nacionales: <https://www.facebook.com/JDEN.PERU>
 - Facebook del Minedu: <https://www.facebook.com/mineduperu/>

Sabías que: Mantenerse saludable y activo depende de la regularidad con la que practicas actividad física. Por ello, debes encontrar momentos para ejercitarte y liberar tensiones, así reducirás el riesgo de enfermarte.