

Actividad física saludable

Cuaderno del alumnado



programa
perseo
¡Come sano y muévete!



PROGRAMA PERSEO

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

Actividad física saludable

Cuaderno del alumnado



PROGRAMA PERSEO

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

AUTORES:

Oscar Luis Veiga Núñez
David Martínez Gómez

ILUSTRACIÓN:

Javier Gómez Rodríguez

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Pocateja

COORDINACIÓN TÉCNICA:

Jesús Campos Amado, José Pérez Iruela, Vicente Calderón Pascual, Elena González Briones, Alejandro García Cuadra.



Material didáctico avalado
por el Consejo General de Colegios Oficiales de
Licenciados en Educación Física y
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

AGRADECIMIENTOS

Comisión Gestora del Programa Perseo

Félix Lobo
José Pérez Iruela
Jesús Muñoz Bellerín
José Díaz-Flores Estévez
Guillermo Doménech Muñiz
Sara Pupato Ferrari
Eulalio Ruiz Muñoz
Manuel Amigo Quintana
José Joaquín Gutiérrez García
Natalia Gutiérrez Luna

Juana del Carmen Alonso Matos
José María Martín Aceves
Rafael Leal Salazar
Ricardo Pérez Sánchez
Juan Carlos Porrúa Pardal
Juan José Murillo Ramos
María Dolores Torres Chacón
Dolores Abelló Planas
Luis Carbonel Pintanel
Miguel Angel Bonet Granizo

Equipo de Expertos del Programa Perseo

Jesús Campos Amado
Vicente Calderón Pascual
Juan Manuel Ballesteros Arribas
Elena González Briones
Alejandro García Cuadra
Jesús Cerdán Victoria
Oscar Luis Veiga Núñez
Javier Aranceta Bartrina
Rosa Calvo Sagardoy
Angeles Castro Masó

Valentín Gavidia Catalán
Inmaculada Gil Canalda
M^a Luisa López Díaz-Ufano
Begoña Merino Merino
Susana Monereo Mejías
Rosa María Nieto Poyato
Carmen Pérez Rodrigo
Lucrecia Suárez Cortina
Fernando Rodríguez Artalejo
Gregorio Varela Moreiras



MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA
Y NUTRICIÓN
Subdirección General de Coordinación Científica

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA
SECRETARÍA GENERAL DE EDUCACIÓN
Centro de Investigación y Documentación Educativa

EDITA
© MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición
Subdirección General de Coordinación Científica

N.I.P.O.: 355-07-013-5
I.S.B.N.: 978-84-690-9123-4
DEPÓSITO LEGAL: M-47.662-2007

Programa piloto Perseo

Promovido por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Centro de Investigación y Documentación Educativa del Ministerio de Educación y Ciencia

Con la colaboración y participación de las Comunidades Autónomas de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia y las Direcciones Territoriales y Provinciales de los Ministerios de Sanidad y Consumo (INGESA) y de Educación y Ciencia de Ceuta y de Melilla

Financiado por el Ministerio de Sanidad y Consumo

Mi profe y yo

Mis datos

Nombre: _____

Apellidos: _____

Curso: _____

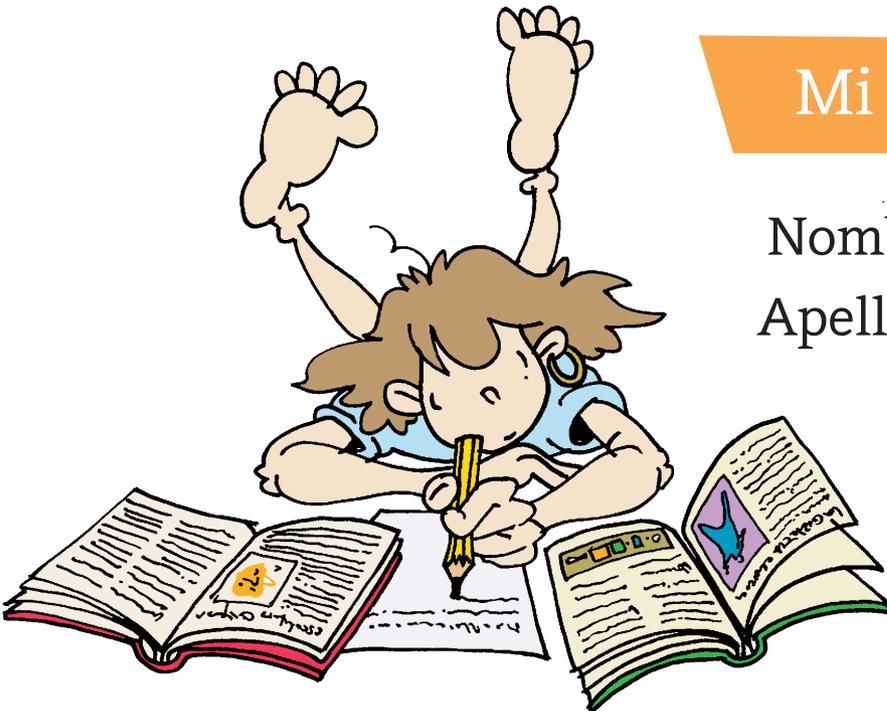
Centro: _____

Curso académico: 20__ / __

Mi maestro o maestra

Nombre: _____

Apellido: _____





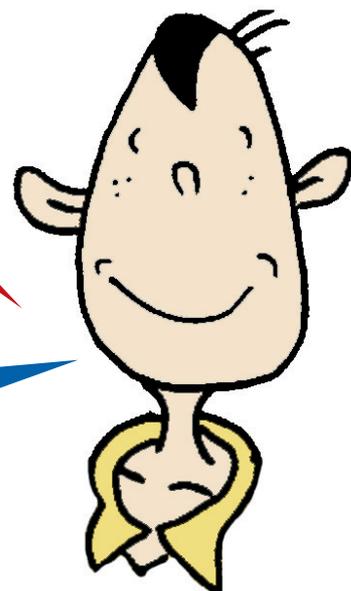
¡Hola mamás!
¡Hola papás!
Somos ActiMarta
y ActiPablo...

... y estamos aquí para enseñar
a vuestros hijos algunas cosas
importantes sobre
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU SALUD...

... pero para eso necesitamos
VUESTRA AYUDA

**Vosotros tenéis que ayudarles
a completar y a realizar las
actividades que les vamos a pedir
que hagan**

... y seguro que también
aprendéis algo
sobre vosotros
**¡YA LO
VERÉIS!**



Para Mamá y Papá

Hoy en día, a los niños y niñas no les resulta fácil moverse. En muchos casos no pueden salir a jugar fuera de casa por el tráfico o por el miedo a sufrir problemas con extraños. A menudo tampoco existen parques u otros lugares donde puedan ir a jugar.

Por otro lado, se ha perdido en gran medida la costumbre de realizar una actividad física fundamental: caminar. Cada vez es menos frecuente desplazarse caminando a los lugares a los que tenemos que ir, incluso cuando éstos son fácilmente accesibles.

Para muchos niños y niñas ver la TV ocupa gran parte de su tiempo de ocio y cada vez dedican más tiempo a otras actividades de ocio sedentario, como los juegos de ordenador y los videojuegos.

Sin embargo, la actividad física resulta necesaria tanto para su adecuado desarrollo físico como para su salud. En la actualidad, trastornos que antes se consideraban propios de los adultos, como la diabetes tipo II o los altos niveles de colesterol, han empezado a aparecer de forma creciente en los niños y niñas, cada vez a edades más tempranas. Este hecho tiene sin duda que ver con el estilo de vida que llevamos, concretamente con la forma en que nos alimentamos y la escasa actividad física que realizamos.

Esta guía es un material didáctico elaborado dentro del Programa PERSEO para promover la alimentación y la actividad física saludables en los escolares. En concreto, esta guía pretende contribuir a que vuestros hijos e hijas sean más activos, de modo que puedan aprovecharse de los numerosos beneficios que se derivan de la actividad física. Para ello necesitarán de vuestro apoyo, incluido el que vosotros mismos penséis en la posibilidad de haceros más activos e incorporar algo más de actividad física a vuestro estilo de vida. En todo caso, necesitarán de vuestra ayuda al menos para hacer algunas de las actividades que han de realizar siguiendo esta guía.

A través de este material didáctico, cuya realización dirigirá el profesor o profesora de Educación Física, recibiréis información sobre si vuestros hijos o hijas realizan la cantidad de actividad física recomendada y sobre si su forma física se encuentra dentro de los parámetros que se consideran saludables para cada edad. Así mismo, se os animará a que busquéis oportunidades para que vuestros hijos e hijas incrementen la actividad física que desarrollan.



¡Hola, yo soy
ActiPablo!

**¡YA VERÁS
QUÉ DIVERTIDO!**

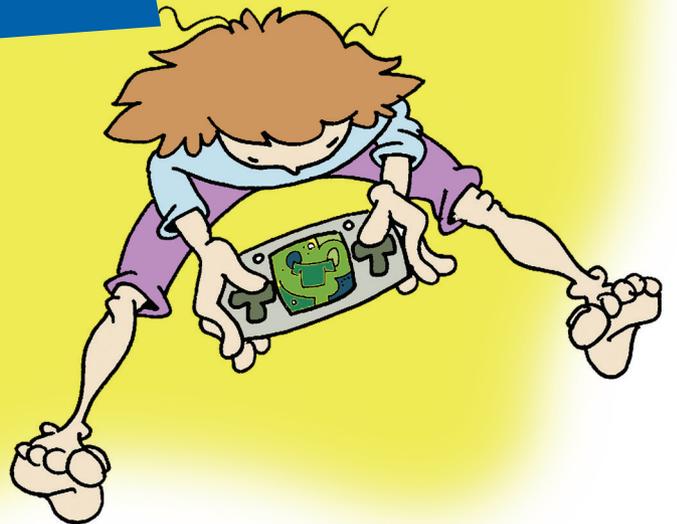
Nosotros
te vamos a guiar
por todas las
actividades
que tienes que realizar
en este cuaderno.

¡Hola, yo soy
ActiMarta!





Actividad

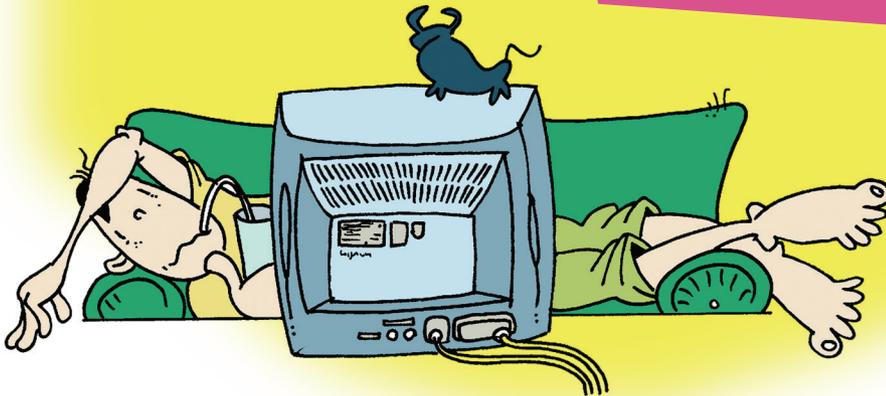


¿Activo
o
sedentario?



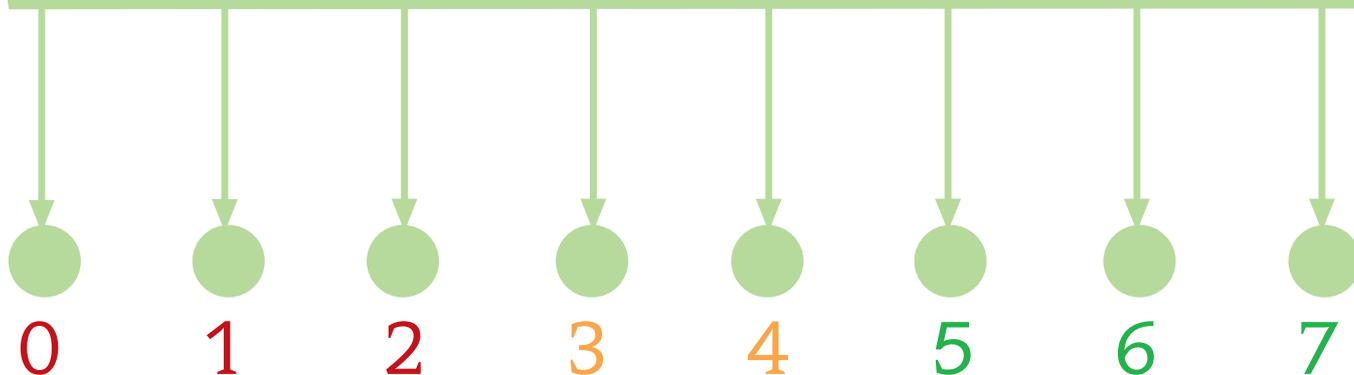
¿Activa
o
sedentaria?

¿Cómo soy yo?



¿Soy activo o sedentario?
¿Soy activa o sedentaria?

¿Cuántos días a la semana haces
actividad física durante 1 hora o más?



Poca actividad

Regular

Mucha actividad

1

3

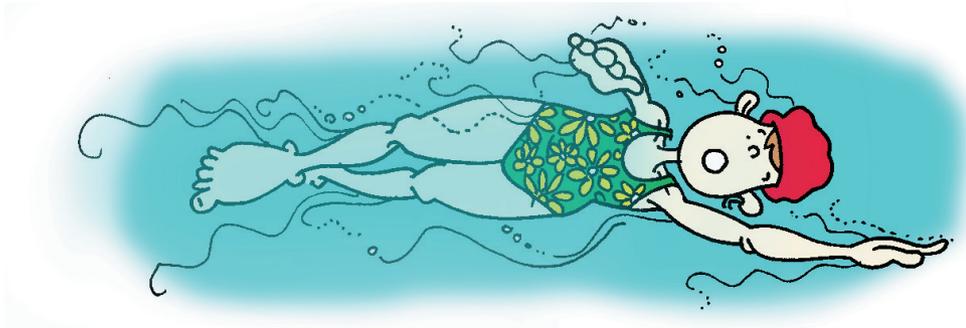
5

ACTIPUNTOS



DIFERENTES ACTIVIDADES

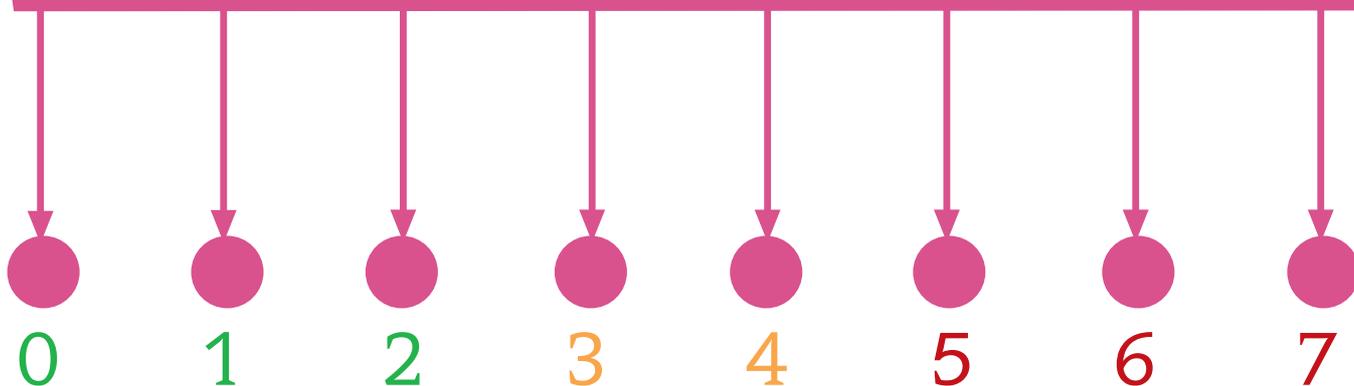
- Caminar hasta el colegio
- Patinar
- Correr
- Pasear
- Subir escaleras
- Hacer otros deportes
- Bicicleta
- Nadar



*La ACTIVIDAD FÍSICA
es cualquier actividad que hace que se acelere
tu corazón y gastes energía.*

¿Soy activo o sedentario?
¿Soy activa o sedentaria?

¿Cuántos días a la semana haces actividades sedentarias de ocio durante 2 horas o más?



Poco sedentarismo

Regular

Mucho sedentarismo

5

3

1

ACTIPUNTOS



DIFERENTES ACTIVIDADES SEDENTARIAS DE OCIO

- Ver TV
- Videojuegos
- Ordenador
- Juegos de mesa
- Hablar por teléfono
- Tomar el sol
- Estar tumbado en el sofá
- Otros juegos sedentarios

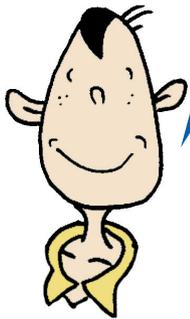
Las ACTIVIDADES SEDENTARIAS son aquellas actividades en las que no gastas energía.

Activómetro

El **Activómetro** mide tu nivel de actividad...
¡Míralo!

¡Suma tus ACTIPUNTOS!

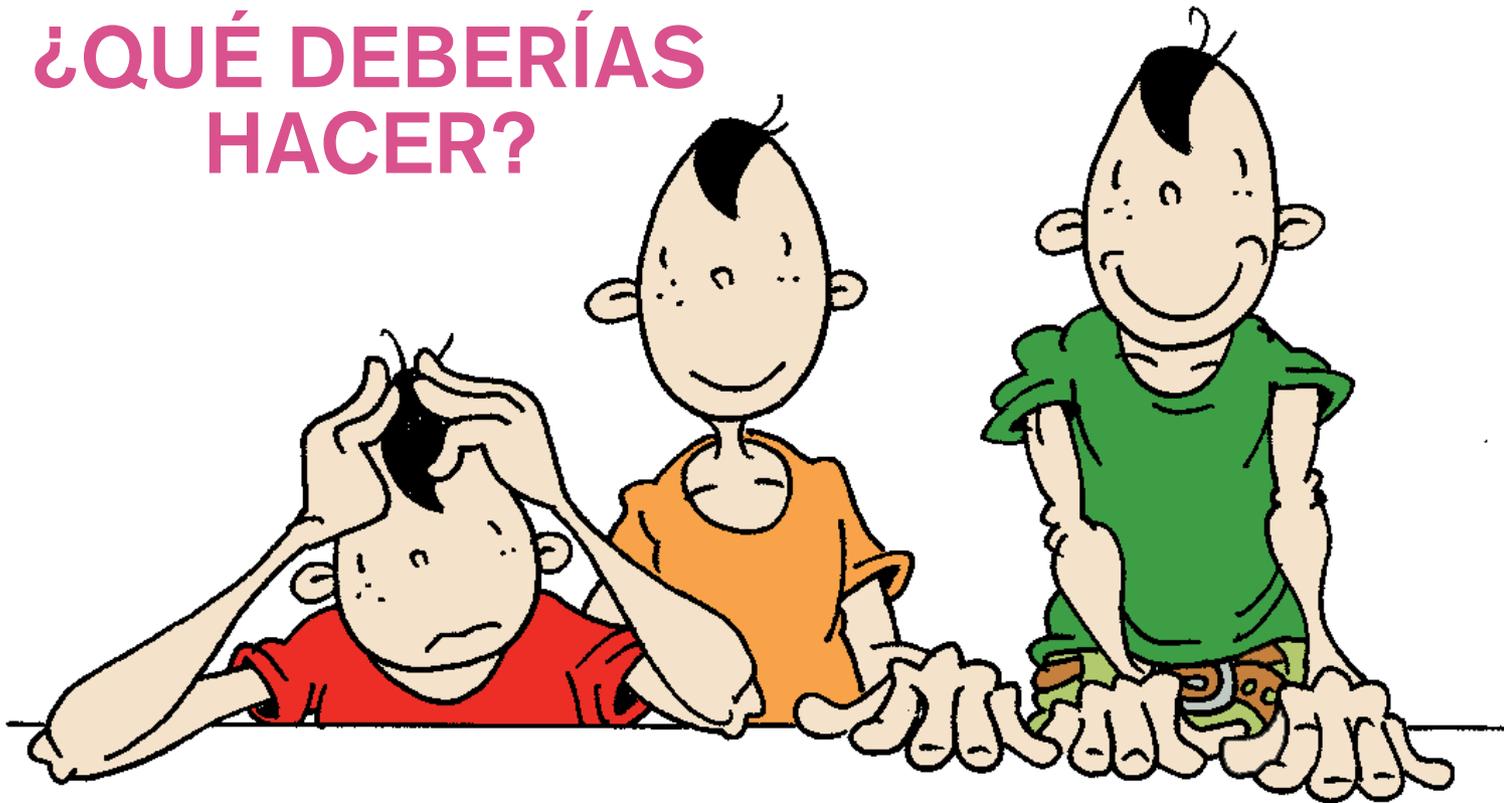
¿En qué
ESCALÓN
estás?



*Gozo de SALUD
cuando
me siento bien
en cuerpo y mente.*

¿Qué dice el semáforo
de la SALUD?

¿QUÉ DEBERÍAS HACER?



Si estás en **ROJO**

DEBERÍAS EMPEZAR A MOVERTE!

Al menos un poco cada día. Puedes caminar, apuntarte a algún deporte, jugar al aire libre...

Deberías también reducir el tiempo que dedicas a actividades sedentarias.

Si estás en **NARANJA**

¡NECESITAS MEJORAR!

Deberías hacer más **ACTIVIDAD FÍSICA**. Reduce un poco tus hábitos sedentarios.

Si estás en **VERDE**

¡ENHORABUENA!

Sigue así. Tu actividad física te permite estar **SANO y EN FORMA**.

¿QUÉ CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA TENGO QUE HACER?

Deberías hacer al menos 1 hora de actividad física al día.

¿CUÁNTA ACTIVIDAD SEDENTARIA ES DEMASIADA?

No debes dedicar más de 2 horas al día a actividades sedentarias de ocio (ver la TV, jugar con el ordenador o a videoconsola u otras actividades sedentarias)



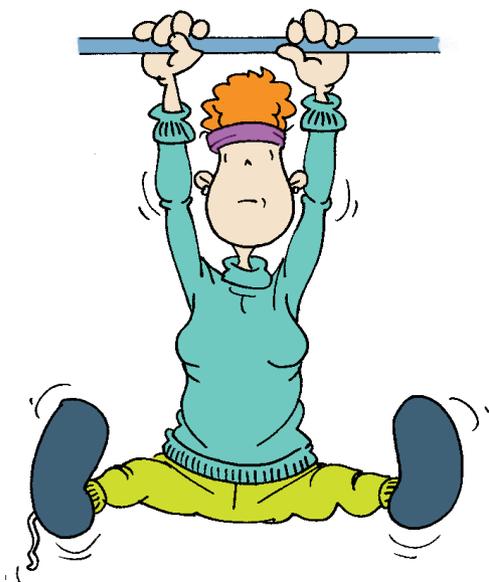
Actividad

2

¿Es activa
Mamá?
¿Es activo
Papá?



Y mis padres...¿qué?



¿Qué actividad física hace Mamá?

- 1 _____

- 2 _____

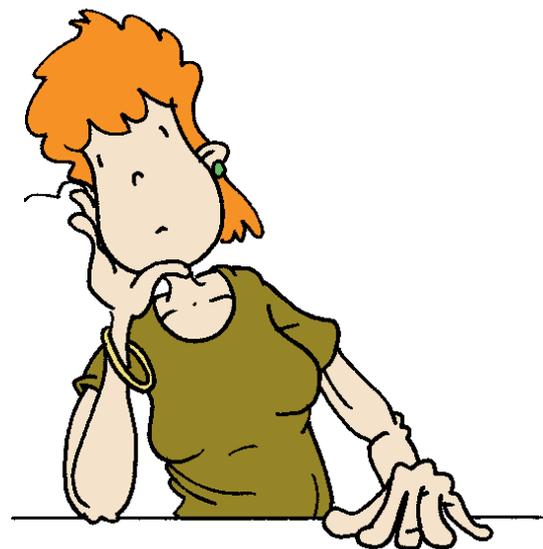
- 3 _____

¿Qué actividad física le gustaría hacer a Mamá?

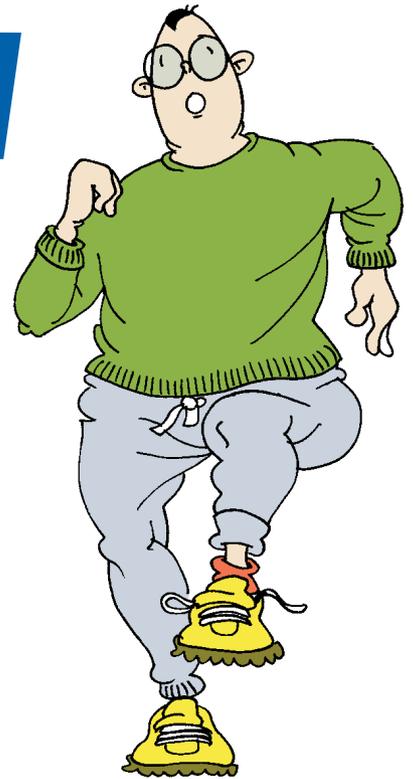
- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____



¿Qué actividad física hace Papá?



1 _____

2 _____

3 _____

¿Qué actividad física le gustaría hacer a Papá?



1 _____

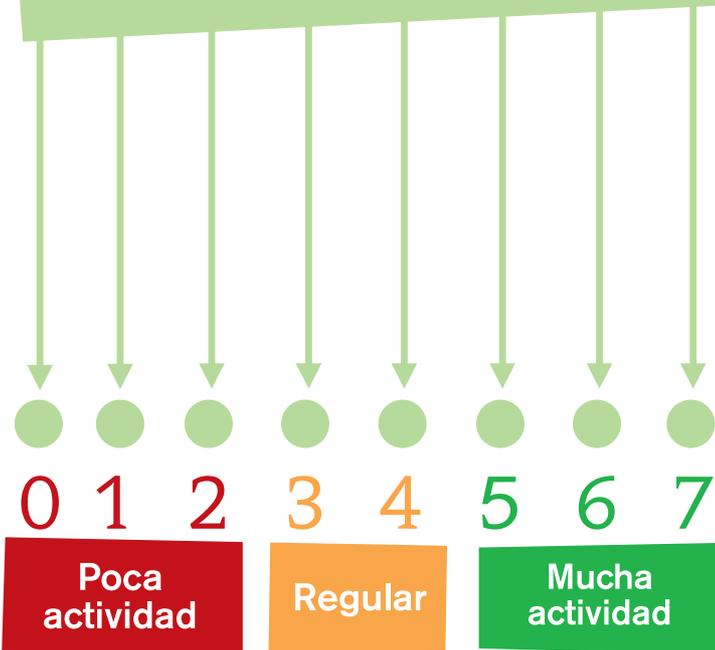
2 _____

3 _____

Activómetro de Mamá

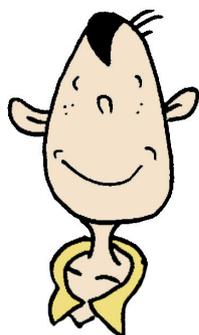
El Activómetro mide cómo de activa es MAMÁ

¿Cuántos días a la semana hace MAMÁ actividad física durante 30 minutos o más?

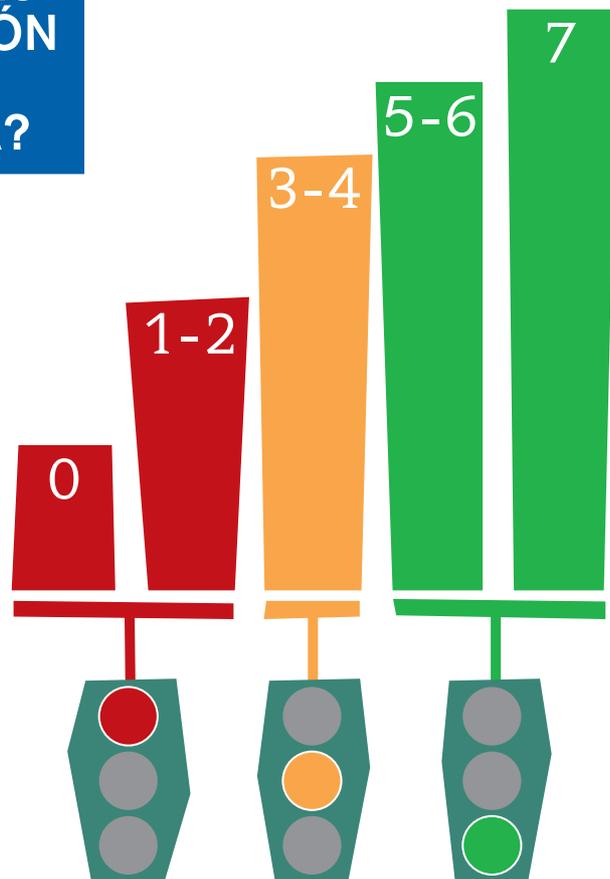




¿En qué ESCALÓN está MAMÁ?



¿Qué cantidad de actividad física debe hacer MAMÁ?



¿Qué dice el semáforo de la SALUD?

Poco activa

Regular

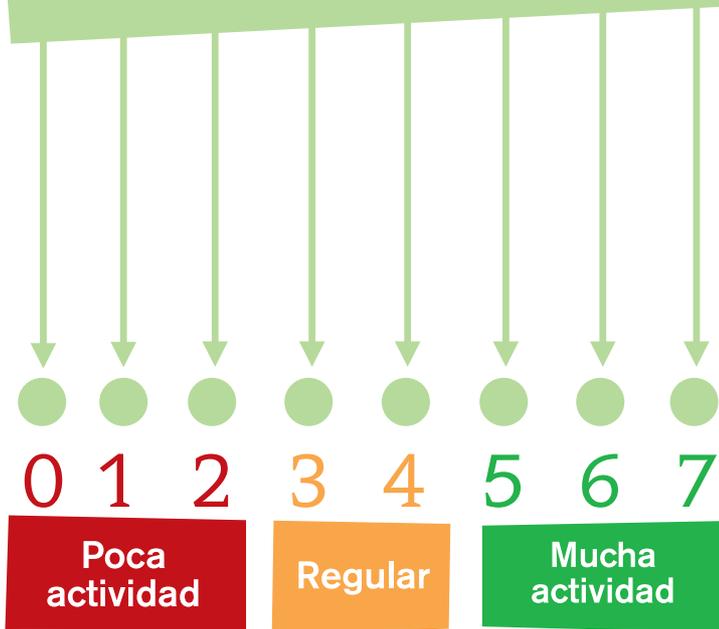
Muy activa

MAMÁ debería hacer actividad física al menos 30 minutos todos los días

Activómetro de Papá

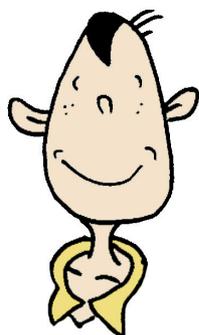
El Activómetro
mide cómo de activo
es PAPÁ

¿Cuántos días
a la semana hace
PAPÁ actividad física
durante 30 minutos
o más?

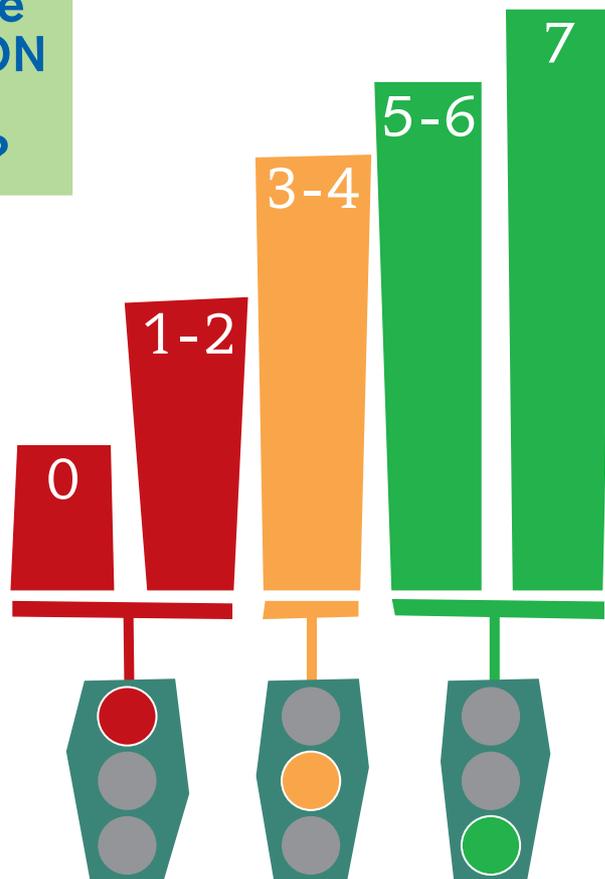




¿En qué ESCALÓN está PAPÁ?



¿Qué cantidad de actividad física debe hacer PAPÁ?



¿Qué dice el semáforo de la SALUD?

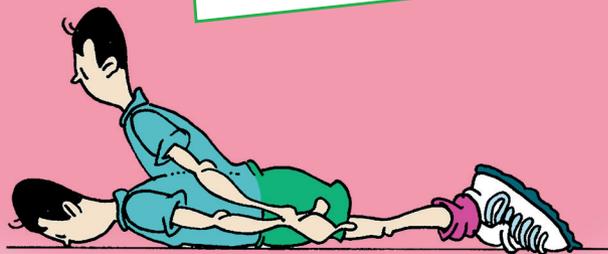


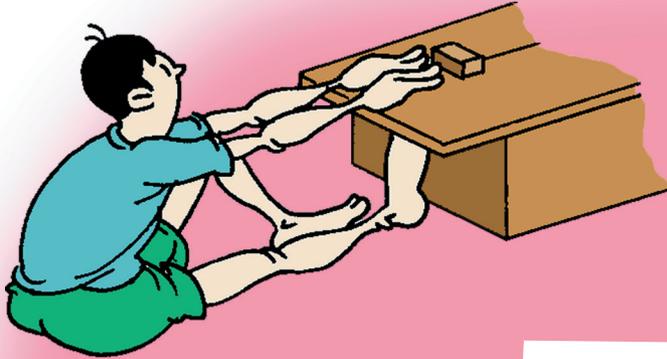
PAPÁ debería hacer actividad física al menos 30 minutos todos los días

Actividad

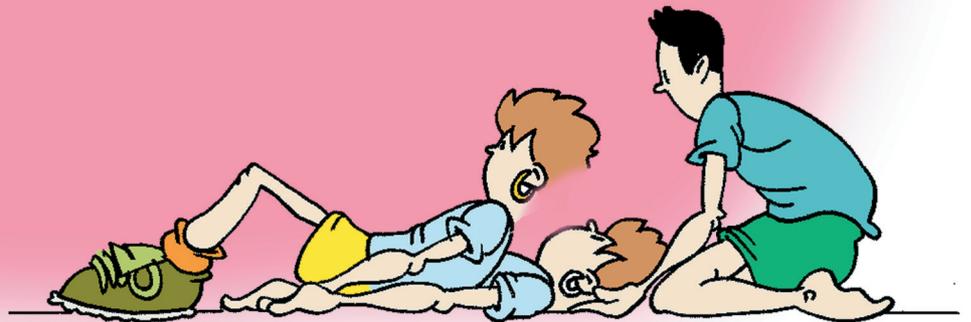
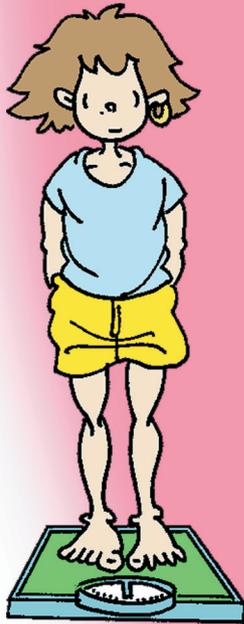


3

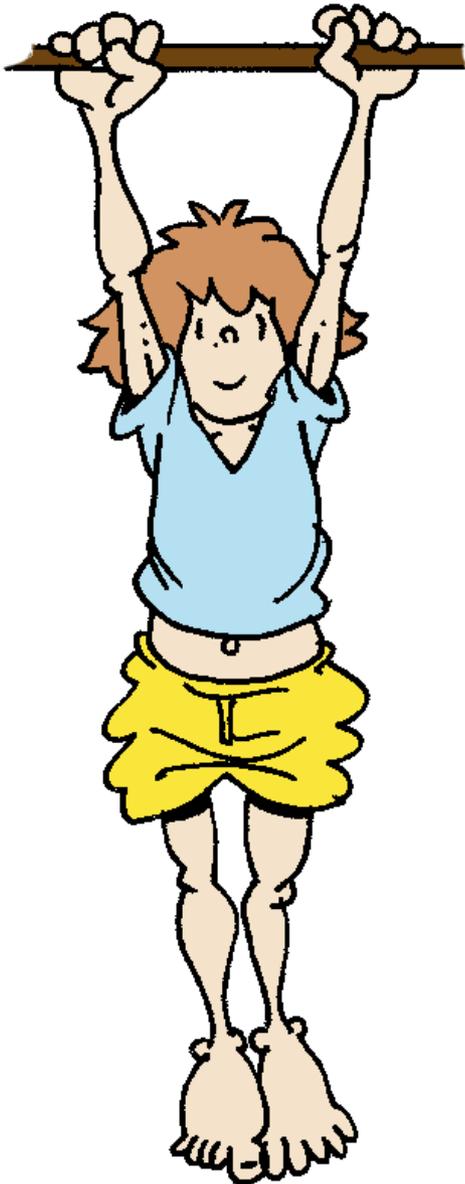




La forma física saludable



Forma física saludable y sus componentes



1. Resistencia

Es la capacidad que tienes de aguantar haciendo ejercicio, por ejemplo correr.

2. Fuerza

Es la capacidad que te permite mover o levantar pesos.

3. Flexibilidad

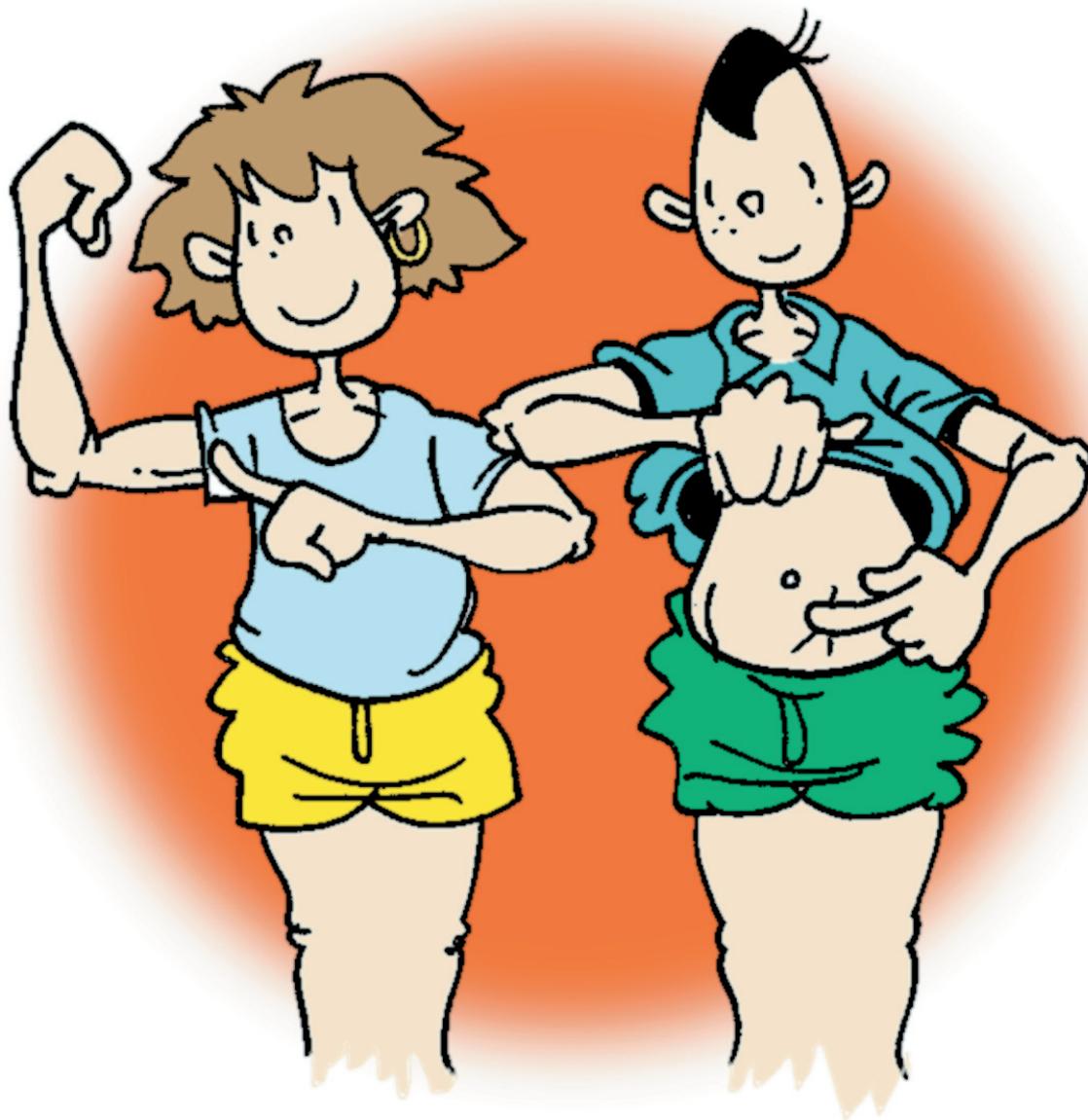
Es la capacidad que te permite doblarte, estirarte y mover tus articulaciones.

4. Composición corporal

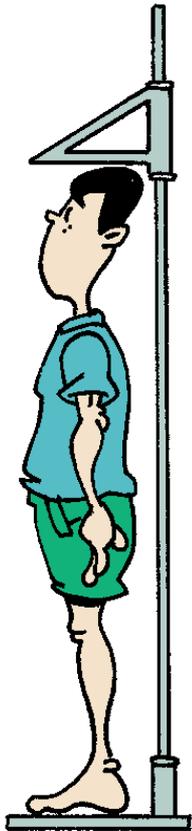
Es la cantidad de músculo y grasa que tiene tu cuerpo.

5. Salud esquelética

Se refiere a la fortaleza de tus huesos, tus músculos y tus articulaciones.



Mide tu forma física



Estatura

¿Cuánto mido?

cm.

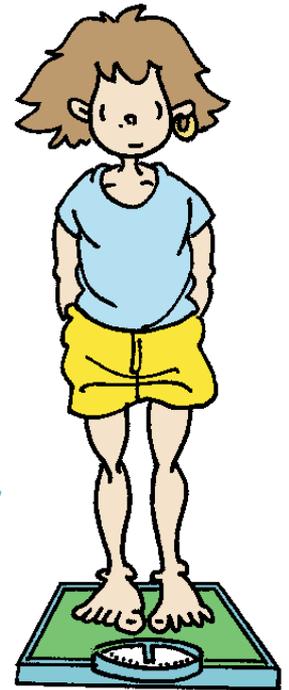
¡Pregúntale
a tu profe!

IMC

Peso

¿Cuántos kilos peso?

kg.



Flexibilidad

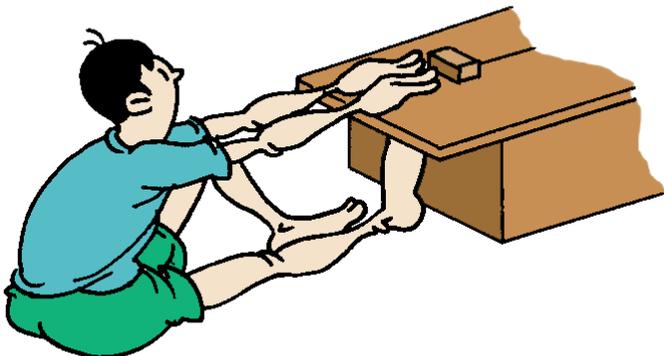
¿Hasta dónde llego?

Pierna izquierda

cm.

Pierna derecha

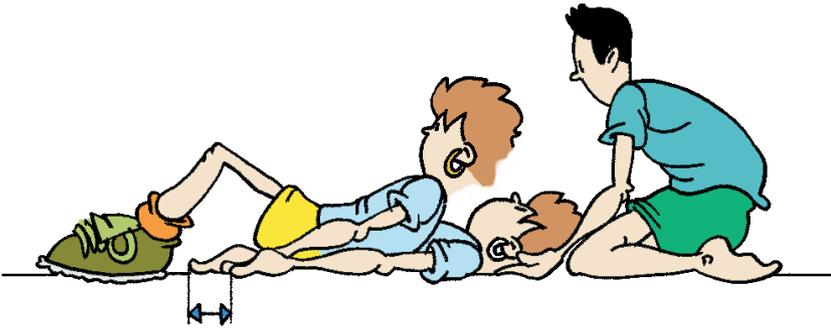
cm.



Abdominales

¿Cuántas veces subo?

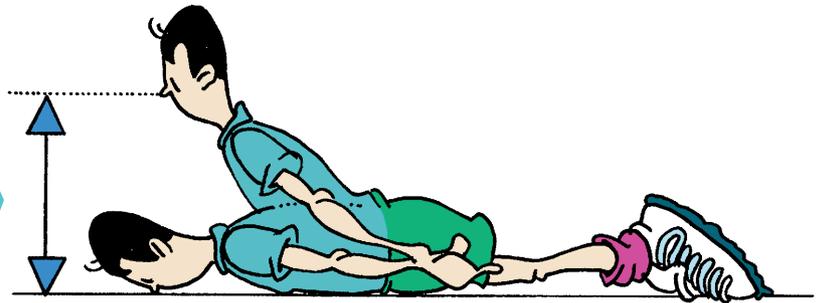
veces



Fuerza de tronco

¿Cuánto me levanto?

cm.



Fuerza de brazos

¿Cuánto aguanto?

minutos
 segundos



Resistencia

¿Cuánto resisto?

, Nivel





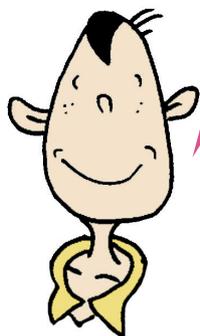
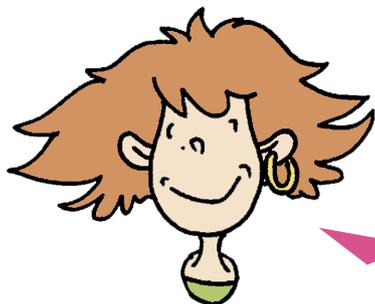
Actividad

4

Acti-Consejos para este curso



Acti-Consejos



Redondea y suma tus puntos

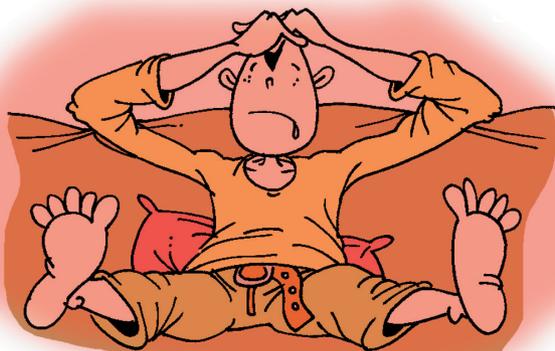
Actividad física	1	3	5
Actividades sedentarias	1	3	5

Flexibilidad	X	2
Fuerza de brazos	X	2
Abdominales	X	2
Fuerza de tronco	X	2
Masa corporal	X	2
Resistencia	X	2

Suma 1 _____

Suma 2 _____

Suma (1 + 2) _____



2-8

Acti-Consejos



9-15

Acti-Consejos

16-22

Acti-Consejos



Observaciones para la familia

Firma padre/madre



Actividad

5

Oportunidades
para aumentar
mi actividad
física

Actividades
diarias



Actividad física de la vida diaria

1. Caminar
hasta el cole



SI NO

2. Ayudar
en las tareas
de casa



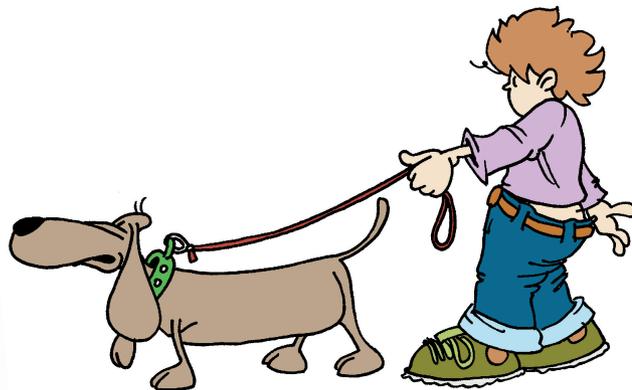
SI NO

3. Subir
y bajar
escaleras

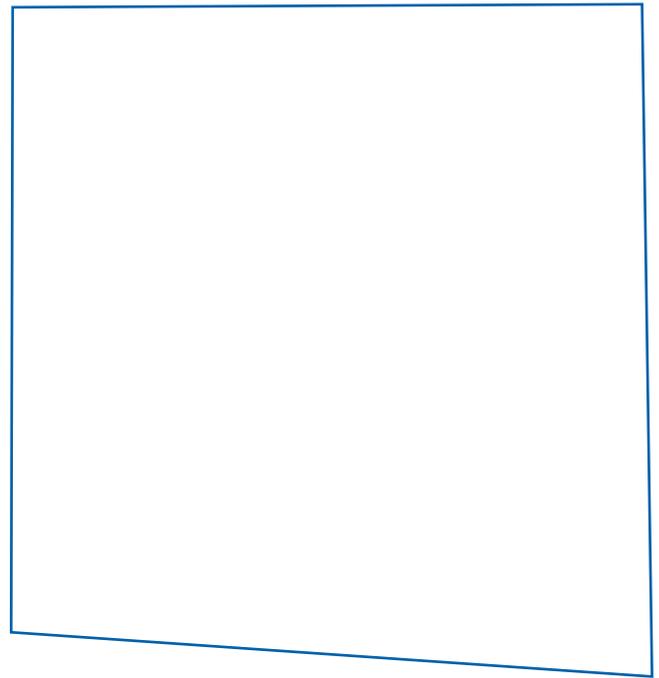
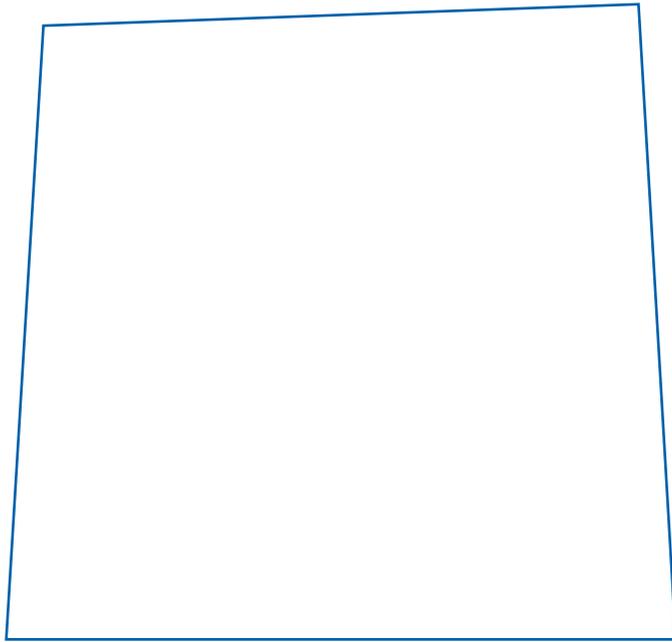


SI NO

4. Salir a dar
un paseo
(o pasear al perro)



SI NO



5. _____

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SI	NO

6. _____

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SI	NO

1	2	3	4	5	6	=	Total
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>					
+	+	+	+	+	+		

Actividad física de la vida diaria: Mi familia y yo

Pon una X los días que hacéis cada cosa:



Caminar (al menos 2 veces 15 minutos)

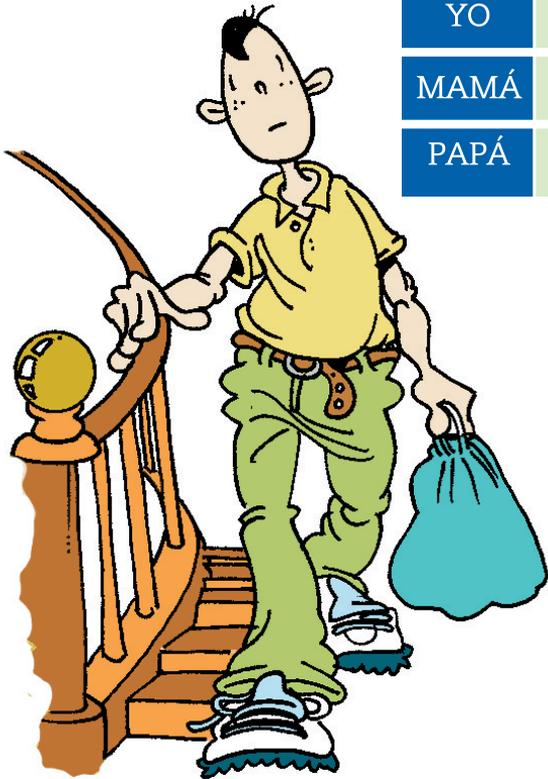
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
YO							
MAMÁ							
PAPÁ							

Ayudar en las tareas de casa

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
YO							
MAMÁ							
PAPÁ							



Subir y bajar escaleras



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
YO							
MAMÁ							
PAPÁ							

Actividad física en el recreo



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
YO					



Actividad

6





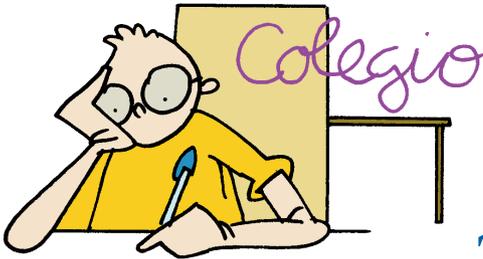
Oportunidades
para aumentar
mi actividad
física

Voy
a conocer
mi barrio



Mi circuito de actividad física

3. _____



2. _____

¿Cuánto tiempo caminas de casa al colegio cada día?

minutos



1. _____



4. _____



5. _____

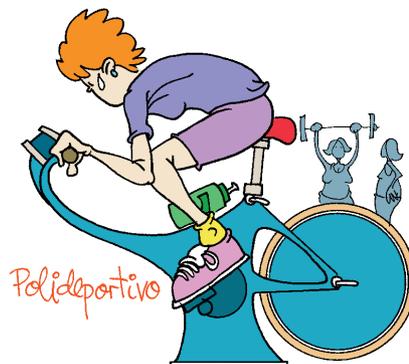
¿Qué puedo hacer?

7. _____

6. _____

Circuito de actividad física de Mamá

3. _____



2. _____

¿Puedo caminar de casa al trabajo?

minutos



1. _____



4. _____

¿Qué puede hacer Mamá?

Dile a Mamá que lo rellene contigo



5. _____

7. _____

6. _____

Circuito de actividad física de Papá



3. _____



2. _____

¿Puedo caminar de casa al trabajo?

minutos



1. _____



4. _____



5. _____

¿Qué puede hacer Papá?

Dile a Papá que lo rellene contigo

7. _____

6. _____

Actividad

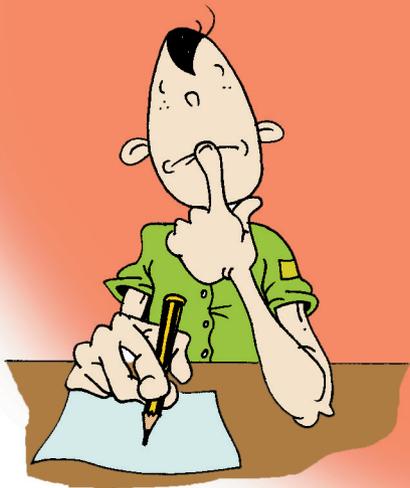




Regalos activos...

¿Qué vas a pedir
en las vacaciones
de Navidad?

¿Qué vas a pedir
para tu
cumpleaños?



¿Qué voy a pedir?

Regalos activos

1

2

3

4

5

6

7

Regalos inactivos

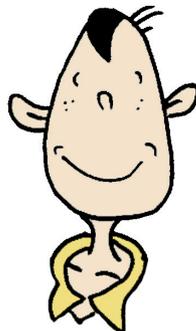
1 _____

2 _____

3 _____

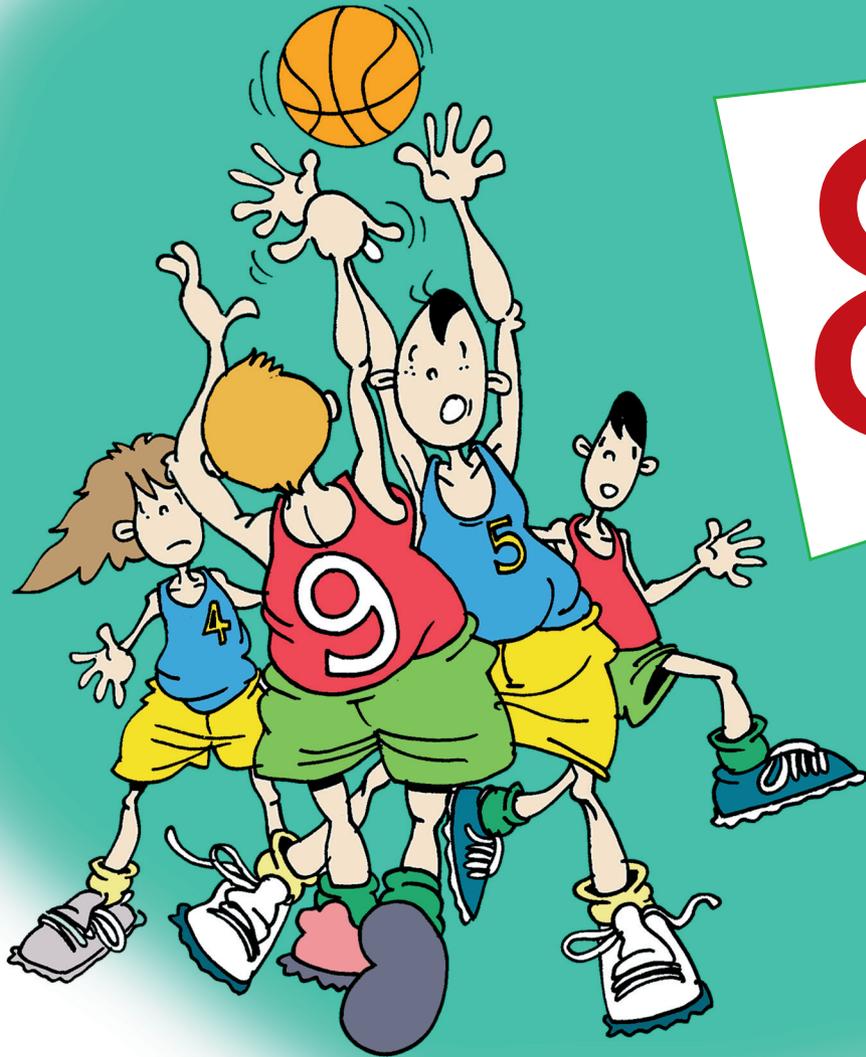
4 _____

Tienes que intentar pedir regalos que te ayuden a ser activo.



Los regalos inactivos tienes que usarlos con moderación.

Actividad



8



Amigos
y Amigas
Activos

¿Qué actividad física hacen mis amigos y amigas?

Nombre _____

Edad _____

1. _____

2. _____

3. _____

Nombre _____

Edad _____

1. _____

2. _____

3. _____

Nombre _____

Edad _____

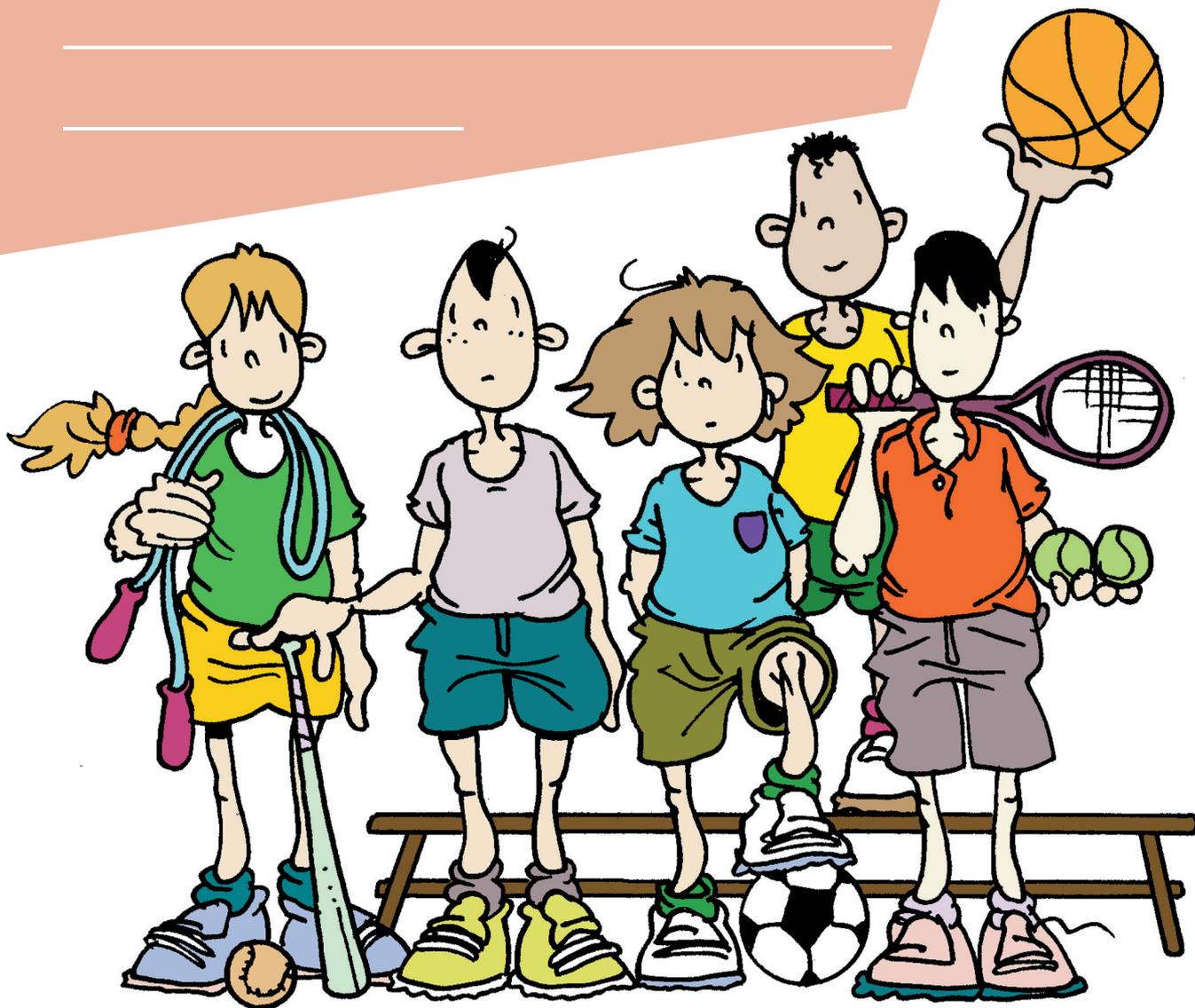
1. _____

2. _____

3. _____

¿Qué actividad física podría hacer con mis amigos y amigas?

Puedo compartir mis
regalos activos con...





**ACTIVIDADES
SEDENTARIAS
DE OCIO**



NO MÁS DE 2 h/DÍA



**ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD
ACTIVIDADES DE FUERZA**



2 a 3 VECES POR SEMANA



**ACTIVIDADES DE
RESISTENCIA**



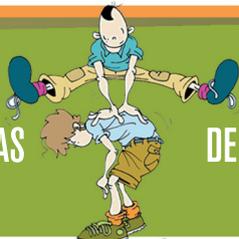
**JUEGOS, DEPORTES
Y RECREACIÓN**



3 a 6 VECES POR SEMANA



ACTIVIDADES FÍSICAS



DE LA VIDA DIARIA



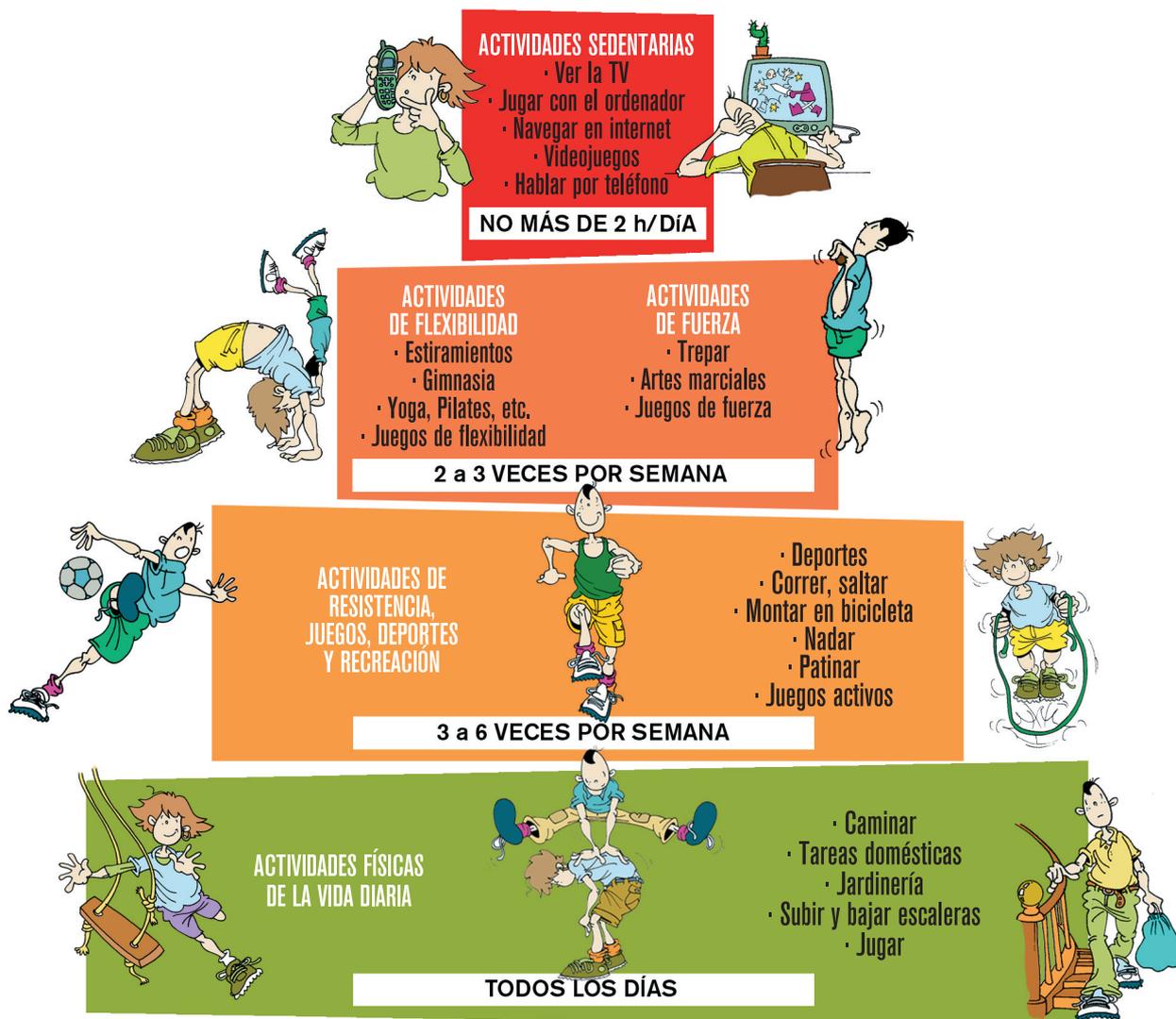
TODOS LOS DÍAS

Actividad

9

La
pirámide
de la
actividad
física

La pirámide de la actividad física



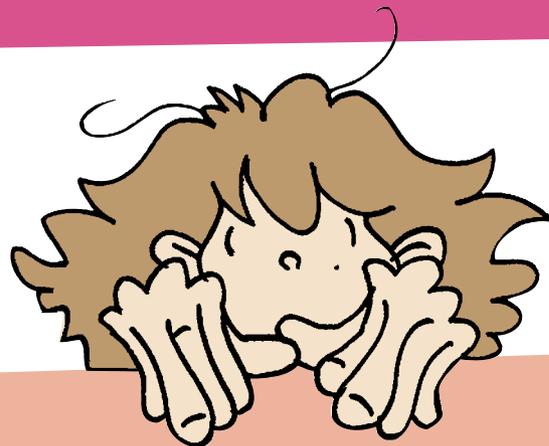
Acumular de 60 minutos hasta varias horas al día de actividad física

Decálogo para recordar



Debo...

1. Ser activo cada día y animar a todos a serlo: jugar, entrenar y hacer el deporte que más me divierte.
2. Ayudar a hacer las tareas de casa. Eso también es actividad física.
3. Subir y bajar escaleras en lugar de usar los ascensores.
4. Ir caminando siempre que pueda a los sitios, con mis padres y amigos.
5. Pedir a mamá y papá que me compren material para hacer actividad física y que me apunten a las actividades físicas que más me gustan.



No debo...

6. Pasar más de 2 horas al día viendo la TV, jugando a la videoconsola o al ordenador.
7. Picar mientras veo la TV o juego con la videoconsola o el ordenador.
8. Estar inactivo más de 2 horas seguidas después del colegio.
9. Ir en coche o transporte público (autobús, metro...) a los sitios que están cerca, si puedo ir caminando.
10. Hacer actividad física en lugares que puedan ser peligrosos y pueda lesionarme. La seguridad es importante.



Actividad

10

¿Me gusta
la actividad
física?

¡Pésalo en la balanza!

¿Qué me gusta? ¿Qué no me gusta?

Me gusta de la
actividad física

1 _____

Peso _____

2 _____

Peso _____

3 _____

Peso _____

4 _____

Peso _____

5 _____

Peso _____

No me gusta de la
actividad física

1 _____

Peso _____

2 _____

Peso _____

3 _____

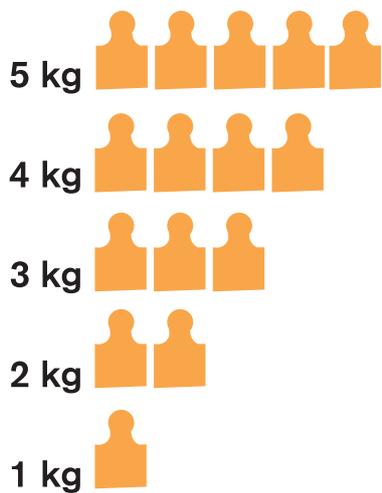
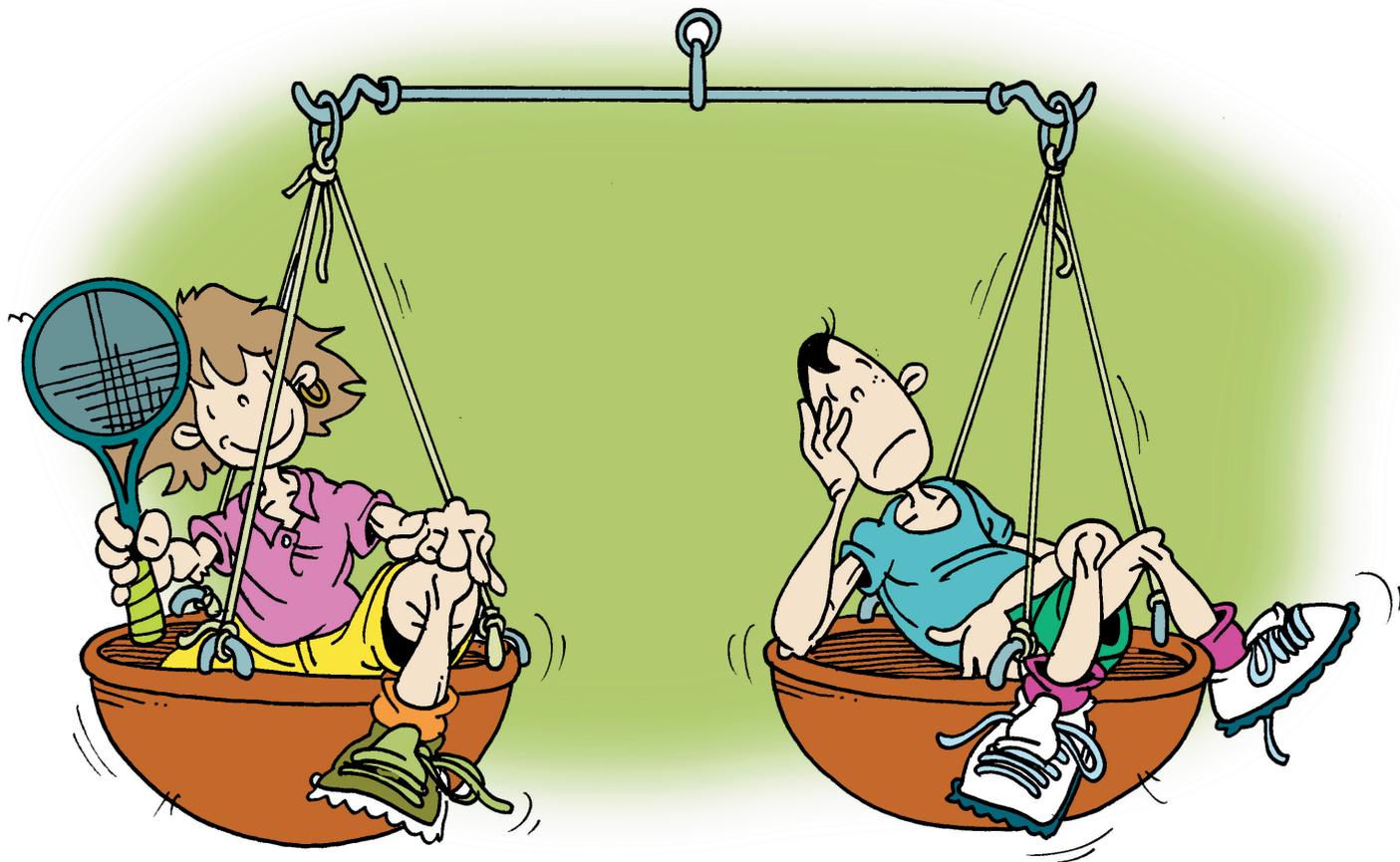
Peso _____

4 _____

Peso _____

5 _____

Peso _____



¿Cómo se queda
tu balanza?

Me gusta



No me gusta



Actividad

11

Superando
obstáculos
para moverme

¿Qué puedo hacer para superar los obstáculos?

No tengo sitio

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



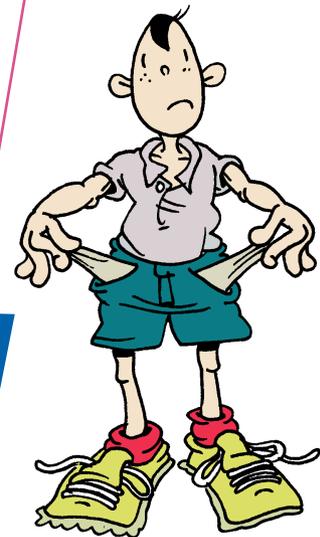
Me canso

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

No tengo dinero





No tengo tiempo

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Nadie me acompaña

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



Hace mal tiempo

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



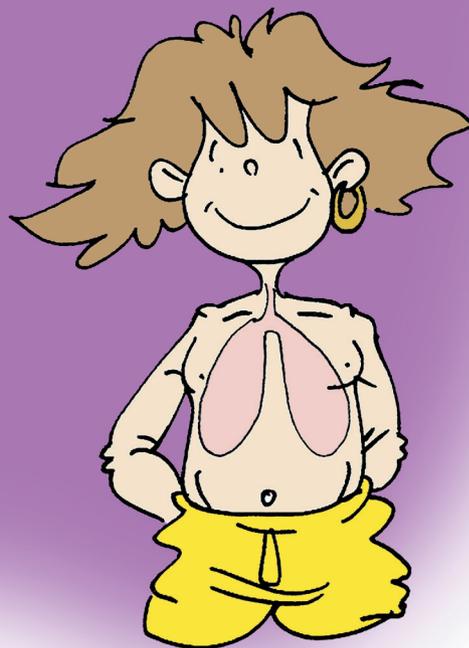
Actividad

12





¿Por qué
es buena
la actividad
física?



Diferentes tipos de actividades

Actividades de RESISTENCIA

Correr, caminar,
bici, patines,
monopatín,
deportes aeróbicos...

Estiramientos, danza,
gimnasia rítmica-ballet,
gimnasia deportiva, juegos
tradicionales de flexibilidad,
jugar al twister...



Actividades de FUERZA

Juegos tradicionales de fuerza, coger las bolsas de la compra, subir escaleras, ayudar en casa cogiendo cajas, trepar, artes marciales....

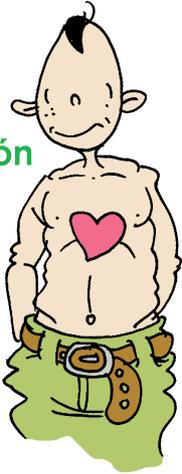


Actividades de FLEXIBILIDAD



Tipos de actividades físicas

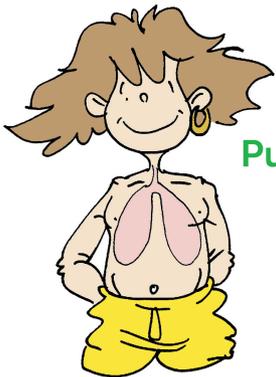
Corazón



Ejemplos de actividades físicas de resistencia

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Pulmones



Ejemplos de actividades físicas de fuerza

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Cerebro



Ejemplos de actividades físicas de flexibilidad

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Beneficios

- 
- 1 _____
 - 2 _____
 - 3 _____
 - 4 _____
 - 5 _____
 - 6 _____

- 
- 1 _____
 - 2 _____
 - 3 _____

- 
- 1 _____
 - 2 _____
 - 3 _____



Huesos



Articulaciones



Músculos

Más beneficios de hacer actividad física



Me _____ bien

Hago nuevos _____



Comparto más tiempo con _____



_____ mejor

_____ más



Estoy de buen
HUMOR

¡Me DIVIERTO!





Actividad

13





Llegó el
final
de curso...

¿Soy activa?
¿Soy activo?
¿Estoy
en forma?

¿Soy activo o sedentario?
¿Soy activa o sedentaria?

¿Cuántos días a la semana haces
actividad física durante 1 hora o más?



1



2



3



4



5



6



7

Poca
actividad

Regular

Mucha
actividad

1

3

5

ACTIPUNTOS



DIFERENTES ACTIVIDADES

- Caminar hasta el colegio
- Correr
- Subir escaleras
- Bicicleta
- Patines
- Pasear
- Otros deportes
- Nadar

*¿Tienes más o menos actividad
que a principio del curso?*

¿Soy activo o sedentario?
¿Soy activa o sedentaria?

¿Cuántos días a la semana haces actividades sedentarias de ocio durante 2 horas o más?



1



2



3



4



5



6



7

Poco
sedentarismo

Regular

Mucho
sedentarismo

5

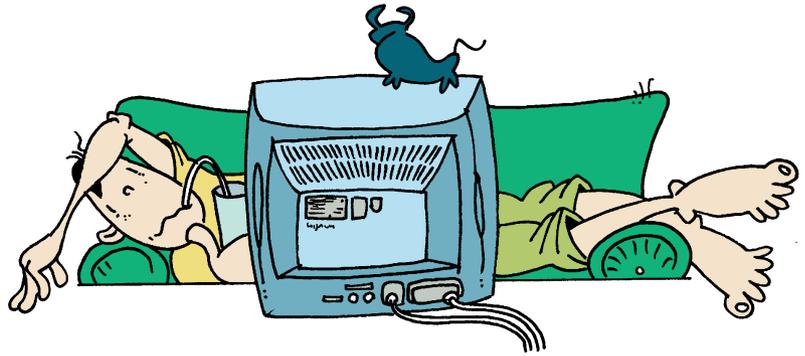
3

1

ACTIPUNTOS

DIFERENTES ACTIVIDADES SEDENTARIAS DE OCIO

- Ver TV
- Videojuegos
- Ordenador
- Juegos de mesa
- Hablar por teléfono
- Tomar el sol
- Estar tumbado en el sofá
- Otros juegos sedentarios



¿Has conseguido dedicar menos tiempo a estas actividades sedentarias desde principio de curso?

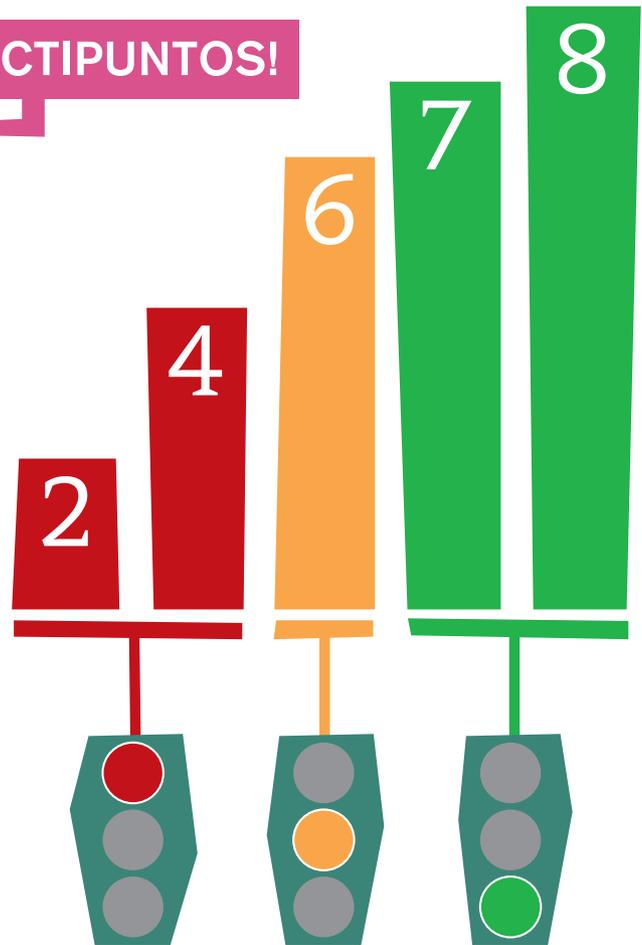
Activómetro

El **Activómetro** mide tu nivel de actividad...
¡Míralo!

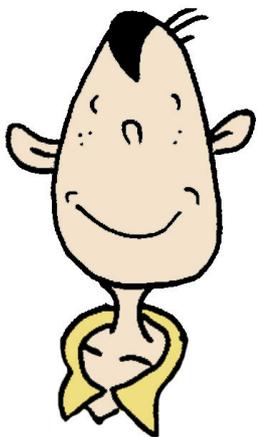


¡Suma tus ACTIPUNTOS!

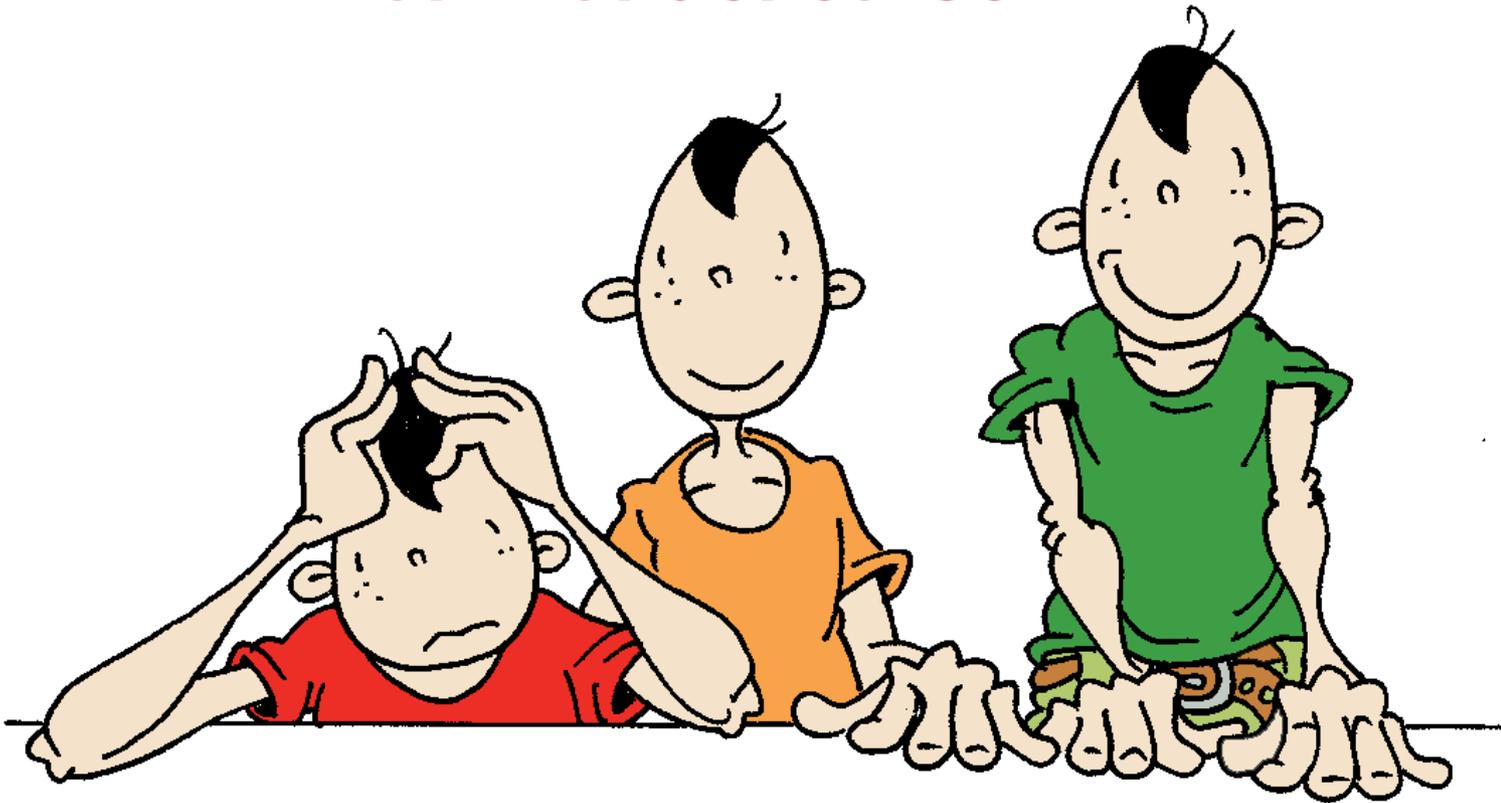
¿En qué
ESCALÓN
estás?



¿Qué dice el semáforo
de la SALUD?



¿En qué escalones estás al final del curso?



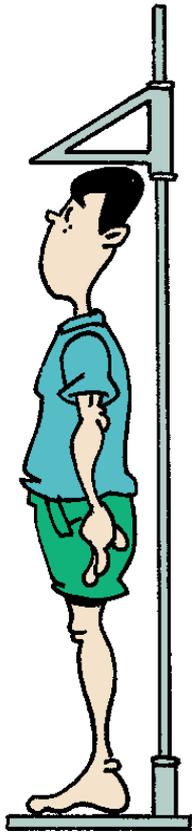
Yo estoy en los escalones...



¡¡RECUERDA!!

Debes hacer al menos 1 hora de actividad física al día y dedicar menos de 2 horas a actividades sedentarias de ocio al día.

Mide tu forma física



Estatura

¿Cuánto mido?

cm.

¡Pregúntale
a tu profe!

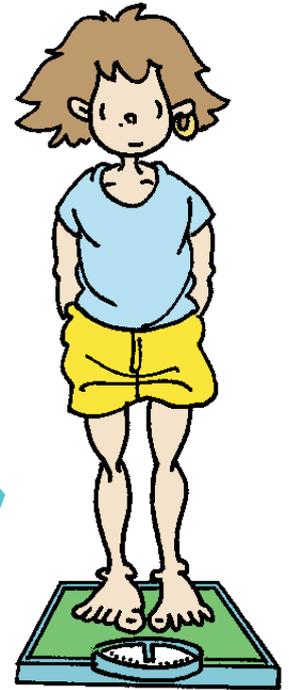


IMC

Peso

¿Cuántos kilos peso?

kg.



Flexibilidad

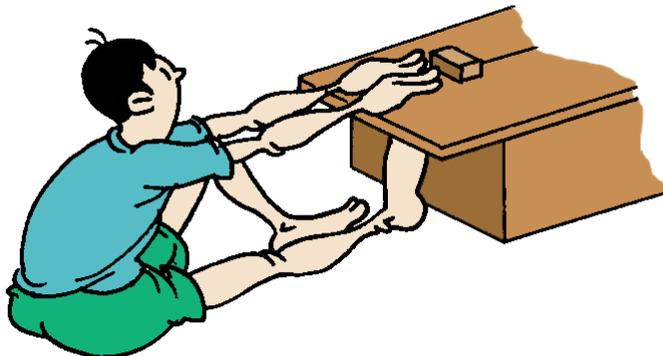
¿Hasta dónde llego?

Pierna izquierda

, cm.

Pierna derecha

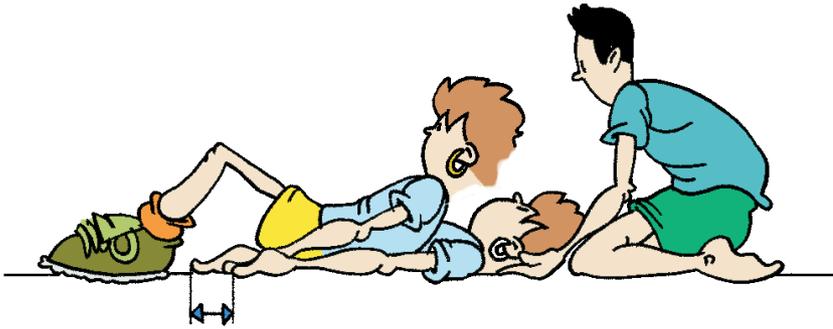
, cm.



Abdominales

¿Cuántas veces subo?

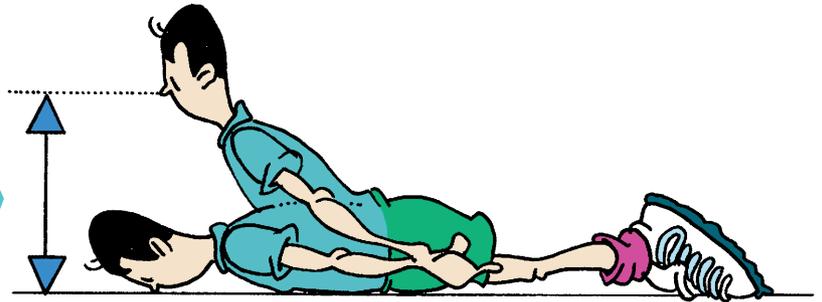
veces



Fuerza de tronco

¿Cuánto me levanto?

cm.



Fuerza de brazos

¿Cuánto aguanto?

minutos
 segundos



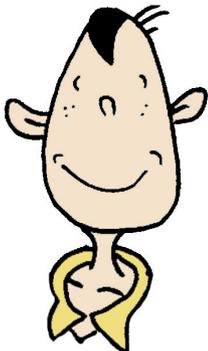
Resistencia

¿Cuánto resisto?

Nivel



¿Cómo estoy a final del curso?

Actividad física	1	3	5	Flexibilidad	X	2
Actividades sedentarias	1	3	5	Fuerza de brazos	X	2
Suma 1	_____			Abdominales	X	2
	<div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; display: inline-block;"> Redondea y suma tus puntos </div>			Fuerza de tronco	X	2
				Masa corporal	X	2
				Resistencia	X	2
				Suma 2	_____	
				Suma (1 + 2)	_____	

¿Qué puntuación tuviste al principio del curso?

¿Has tenido más o menos puntos?

PEOR

IGUAL

MEJOR

¿En qué cosas has mejorado?

¿En qué cosas has empeorado?

¿Qué cosas has hecho para tener más o menos actividad?
¿Y para tener mejor o peor forma física?



Actividad

14





¡Viene
el
verano!

¿Crees que vas a realizar actividad física este verano?

NO

1

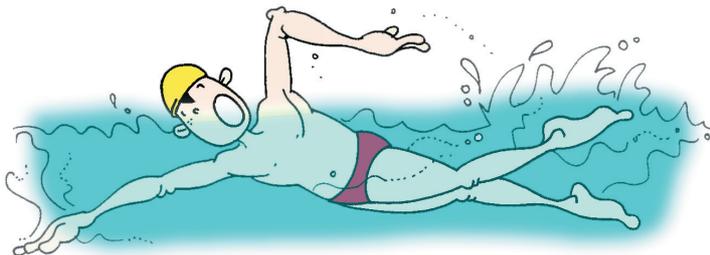
2

3

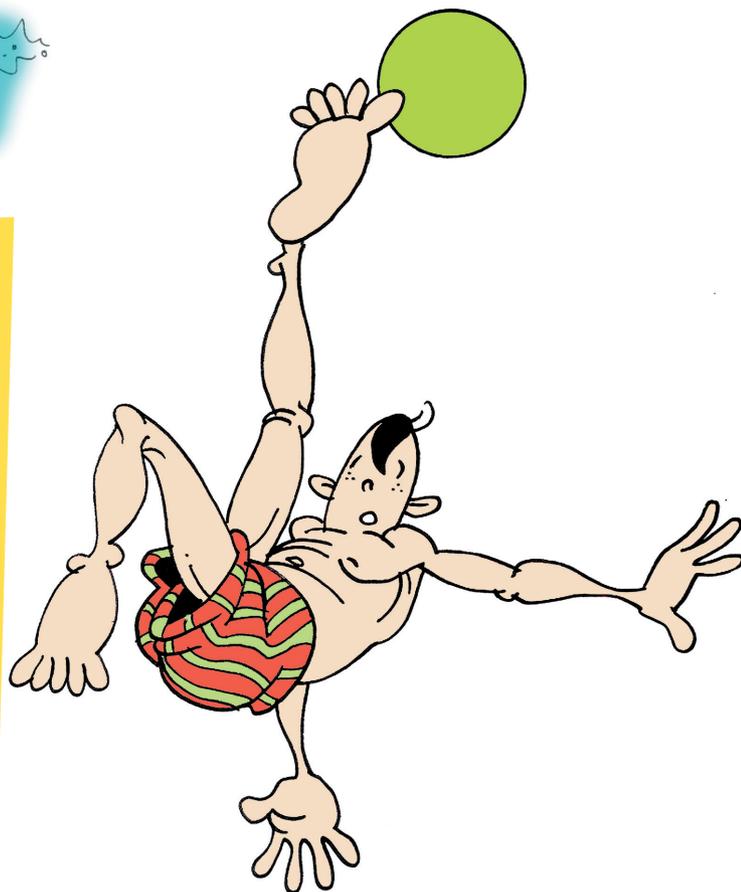
4

5

SÍ



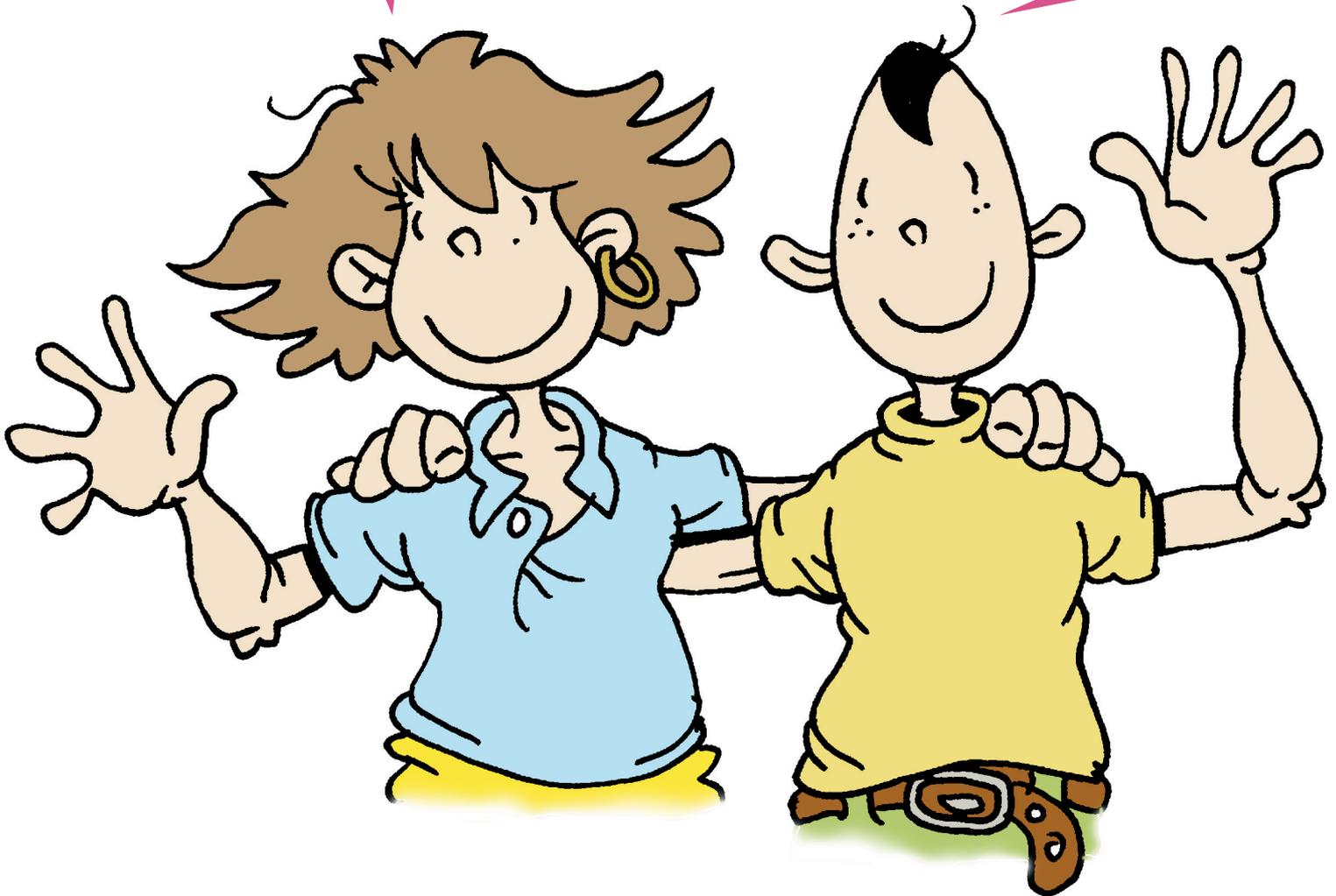
¿Qué actividades vas a hacer en julio?





¿Qué actividades
vas a hacer en agosto?

Esperamos que hayas aprendido muchas cosas con nosotros.



**Nos veremos....
¡EL PRÓXIMO CURSO!**

**¡FELICES
VACACIONES!**

Notas





MINISTERIO
DE SALUD
Y CONSUMO



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y CIENCIA



CONSEJO ECONÓMICO Y SOCIAL DE ESPAÑA

www.aesan.msc.es
www.mec.es/cide