

# Actividade física saudable

Caderno do alumnado



*programa*  
**perseo**  
¡Come san e móvete!



## PROGRAMA PERSEO

MINISTERIO DE SANIDADE E CONSUMO / AXENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDADE ALIMENTARIA E NUTRICIÓN  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN E CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN E DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

# Actividade física saudable

Caderno do alumnado



## PROGRAMA PERSEO

MINISTERIO DE SANIDADE E CONSUMO / AXENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDADE ALIMENTARIA E NUTRICIÓN

MINISTERIO DE EDUCACIÓN E CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN E DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA



### AUTORES:

Oscar Luis Veiga Núñez  
David Martínez Gómez

### ILUSTRACIÓN:

Javier Gómez Rodríguez

### DESEÑO E MAQUETACIÓN:

Pocateja

### COORDINACIÓN TÉCNICA:

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



Material didáctico avalado  
polo Consello Xeral de Colexios Oficiais  
Licenciados en Educación Física e  
Ciencias da Actividade Física e o Deporte

### AGRADECEMENTOS

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 Pardo  
Juan José Murillo Ramos  
María Dolores Torres Chacón  
Dolores Abelló Planas  
Luis Carbonel Pintanel  
Miguel Angel Bonet Granizo

Jesús  
Vicente  
Juan  
El  
Al  
Jesús  
Oscar Luis Veiga Núñez  
Javier Aranceta Bartrina  
Rosa Calvo Sagardoy  
Angeles Castro Masó

Rosa María Nieto  
Carmen Pérez Rodrigo  
Lucrecia Suárez Cortina  
Fernando Rodríguez Artalejo  
Gregorio Varela Moreiras

### Programa piloto Perseo

Promovido pola Axencia Española da Seguridade Alimentaria e Nutrición do Ministerio de Sanidade e Consumo e o Centro de Investigación e Documentación Educativa do Ministerio de Educación e Ciencia

Coa colaboración e participación das Comunidades Autónomas de Andalucía, Canarias, Castela e León, Extremadura, Galicia e Murcia e as Direccións Territoriais e Provinciais dos Ministerios de Sanidade e Consumo (INGESA) e de Educación e Ciencia de Ceuta e de Melilla

Financiado polo Ministerio de Sanidade e Consumo

# O meu profe e eu

## Os meus datos

Nome: \_\_\_\_\_

Apelidos: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

Centro: \_\_\_\_\_

Curso académico: 20\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## O meu mestre ou mestra

Nome: \_\_\_\_\_

Apelido: \_\_\_\_\_





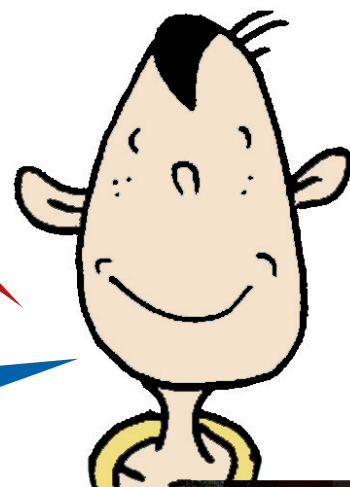
¡Ola mamás!  
¡Ola papás!  
Somos ActiMarta  
e ActiPablo!

...e estamos aquí para lles ensinar  
aos vosos fillos algunhas cousas  
importantes sobre  
**A ACTIVIDADE FÍSICA E A SÚA SAÚDE...**

... pero para iso cómprenos  
**A VOSA AXUDA**

**Vós tedes que axudalos  
a completar e a realizar as  
actividades que lles imos pedir  
que fagan**

... e seguro que tamén  
aprenderedes algo  
sobre vós  
**¡XA O  
VEREDES!**





nas nenas, cada vez a idades máis temperadas. E levamos, concretamente coa forma de alimentarnos e coa escasa actividade física que realizamos.

Esta guía é un material didáctico dentro do Programa PERSEO para promover a alimentación e a actividade física saudable. En concreto, esta guía pretende contribuír a que os vosos fillos e fillas sexan máis activos e activas, que se poidan aproveitar dos numerosos beneficios que se derivan da actividade física e que cumpran o voso apoio, incluído que vós mesmos pensedes na posibilidade de vos facer máis activos e de lle incorporar un chisco máis de actividade física ao voso estilo de vida. En todo caso, os vosos fillos e fillas da vosa axuda polo menos para facer algunhas das actividades que han de realizar seguindo esta guía.

A través deste material didáctico, cuxa realización ha dirixir o profesor ou profesora de Educación Física, recibiredes información sobre se os vosos fillos ou fillas realizan a cantidade de actividade física recomendada e sobre se a súa forma física se atopa dentro dos parámetros que se consideran saudables para cada idade. Así mesmo, animarásevos a que procuredes oportunidades para que os vosos fillos e fillas incrementen a actividade física que desenvolven.



¡Ola, eu son  
**ActiPablo!**

**¡HAS VER  
QUÉ DIVERTIDO!**

Nos  
ímoste guiar  
por todas as  
**actividades**  
que tes que realizar  
neste caderno.

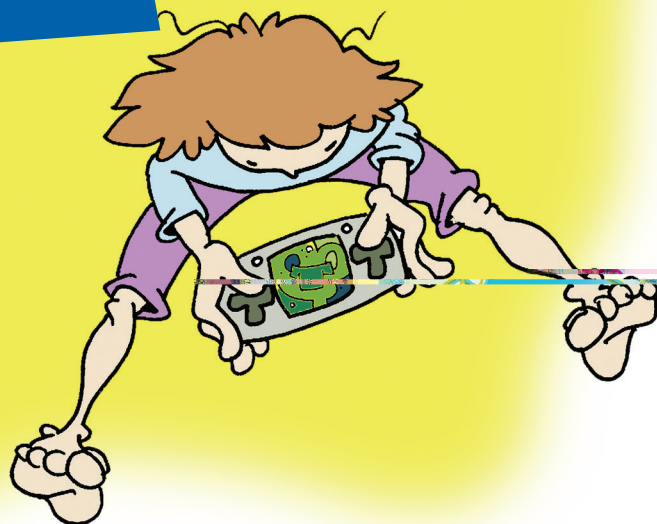
¡Ola, eu son  
**ActiMarta!**





1

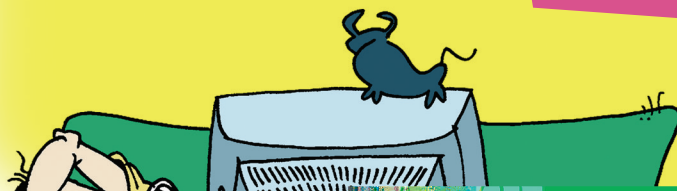
Actividade



¿Activo  
ou  
sedentario?

¿Activa  
ou  
sedentaria?

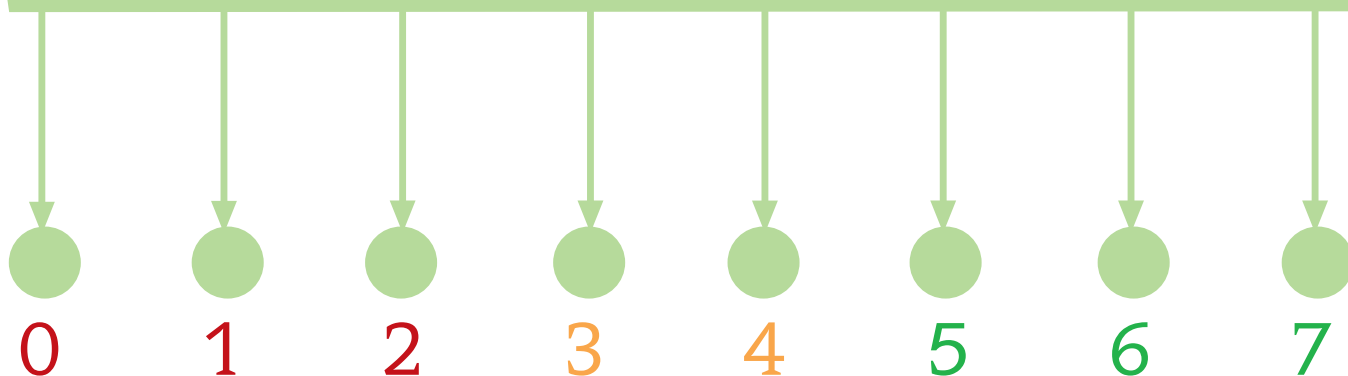
¿Como son eu?





¿Son activo ou sedentario?  
¿Son activa ou sedentaria?

¿Cantos días á semana fas  
actividade física durante 1 hora ou máis?



**Pouca  
actividade**

**Regular**

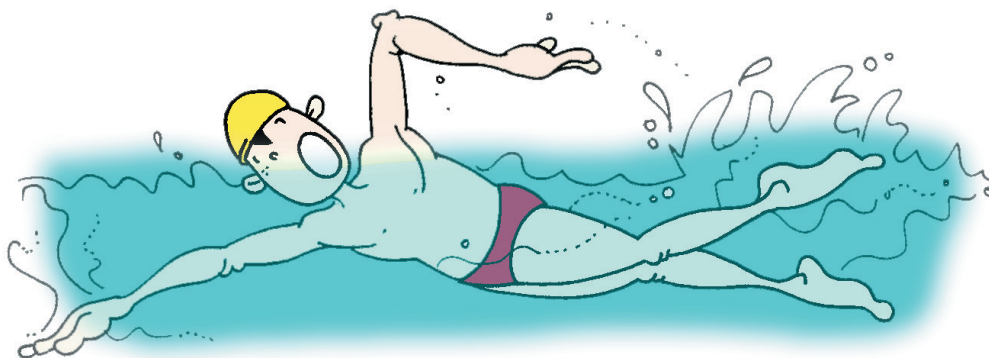
**Moita  
actividade**

1

3

5

**ACTIPUNTOS**



## DIFERENTES ACTIVIDADES

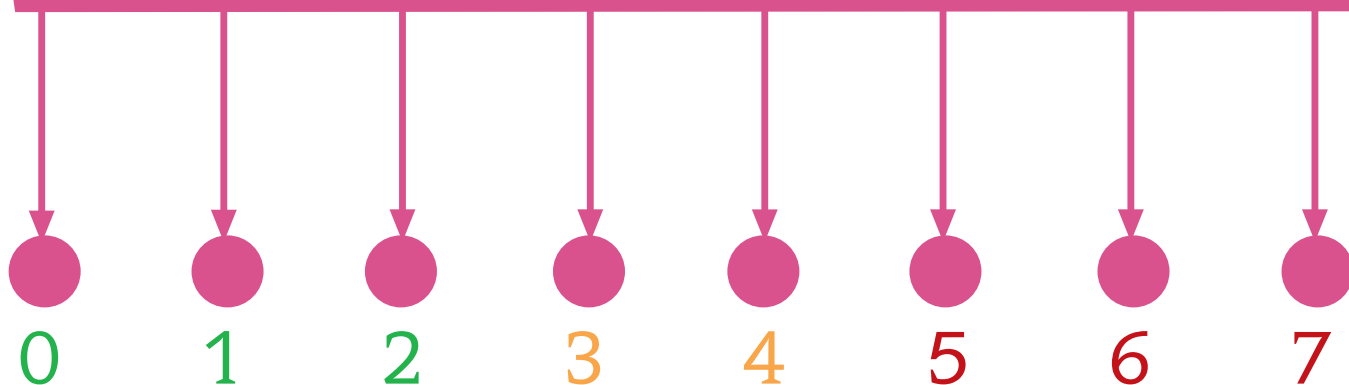
- Camiña ata o colexio
- Correr
- Subir escaleiras
- Bicicleta
- Patinar
- Pasear
- Facer outros deportes
- Nadar



**A ACTIVIDADE FÍSICA**  
é calquera actividade que fai que se acelere  
o teu corazón e gastes enerxía.

¿Son activo ou sedentario?  
¿Son activa ou sedentaria?

¿Cántos días á semana fas actividades  
sedentarias de ocio durante 2 horas ou máis?



Pouco  
sedentarismo

Regular

Moito  
sedentarismo

5

3

1

ACTIPUNTOS



## DIFERENTES ACTIVIDADES SEDENTARIAS DE LECER

- Ver a TV
- Videoxogos
- Ordenador
- Xogos de mesa
- Falar por teléfono
- Tomar o sol
- Estar estomballado no sofá
- Outros xogos sedentarios

*As ACTIVIDADES SEDENTARIAS  
son aquelas actividades nas que  
non gastas enerxía.*

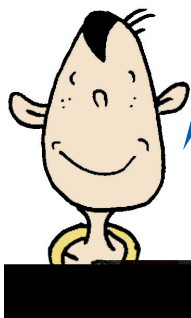
# Activómetro

O **Activómetro** mide o teu nivel de actividade...  
¡Mírao!

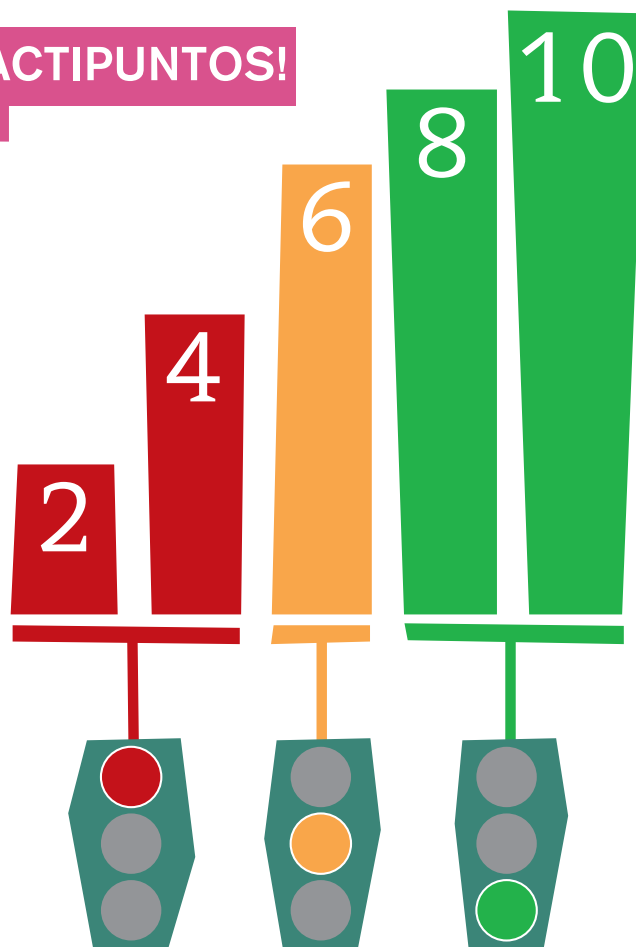


¡Suma os teus ACTIPUNTOS!

¿En qué  
ESCALÓN  
estás?

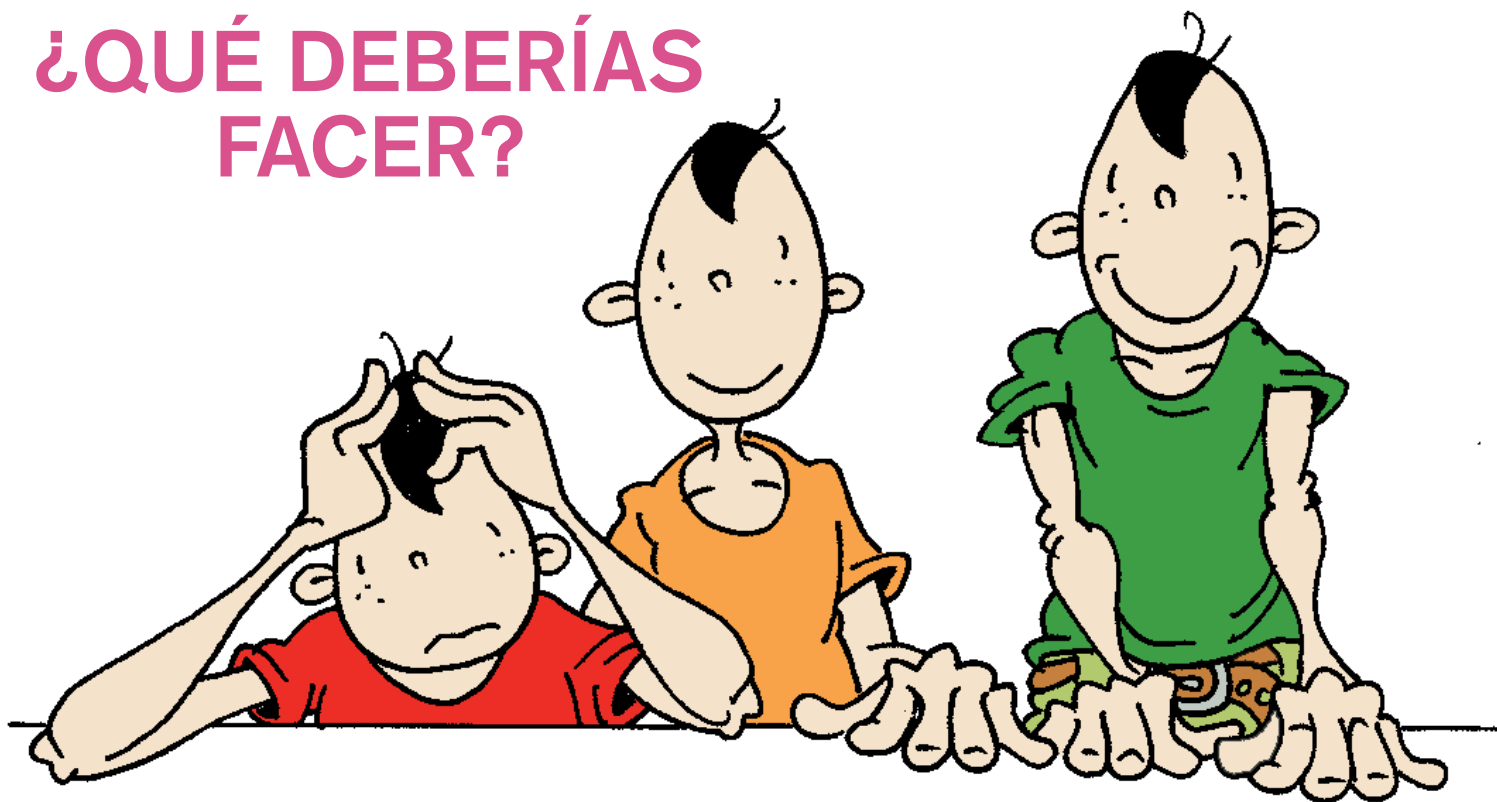


*Gozo de SAÚDE  
cando  
me sinto ben  
en corpo e mente.*



¿Qué di o semáforo  
da SAUDE?

# ¿QUÉ DEBERÍAS FACER?

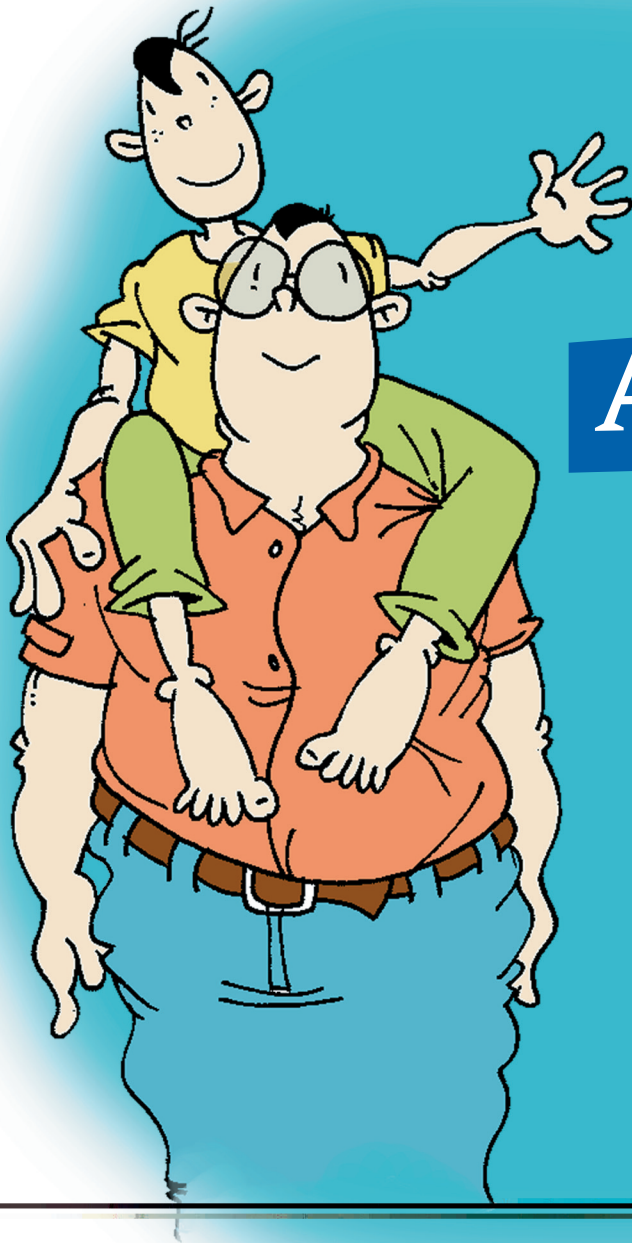


Se estás en **VERMELLO**

**¡DEBERÍAS EMPEZAR  
A TE MOVER!**

Polo menos un pouco cada día.  
Podes camiñar, apuntarte  
a algún deporte,  
xogar ao ar libre...  
Deberías tamén reducir  
o tempo que lle dedicas  
a actividades  
sedentarias.

de lecer (ver  
ou outras actividades sedentarias)



Actividade

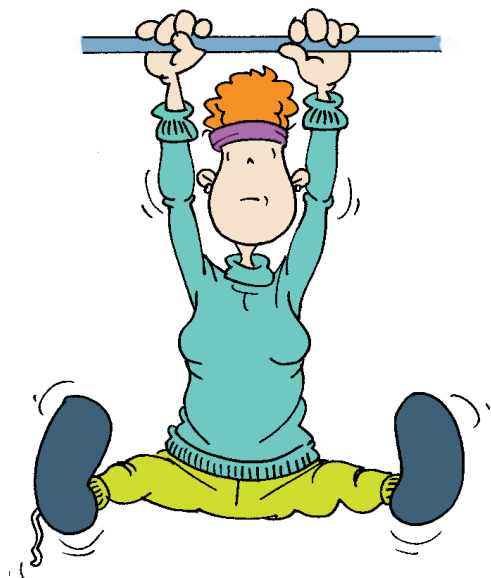
2

¿É activa  
Mamá?  
¿É activo  
Papá?





# E os meus pais...¿que?



¿Que actividade física fai Mamá?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

¿Que actividade física lle gustaría  
facer á Mamá?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_



¿Que actividade física fai o Papá?



1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Que actividade física lle gustaría facer ao Papá?

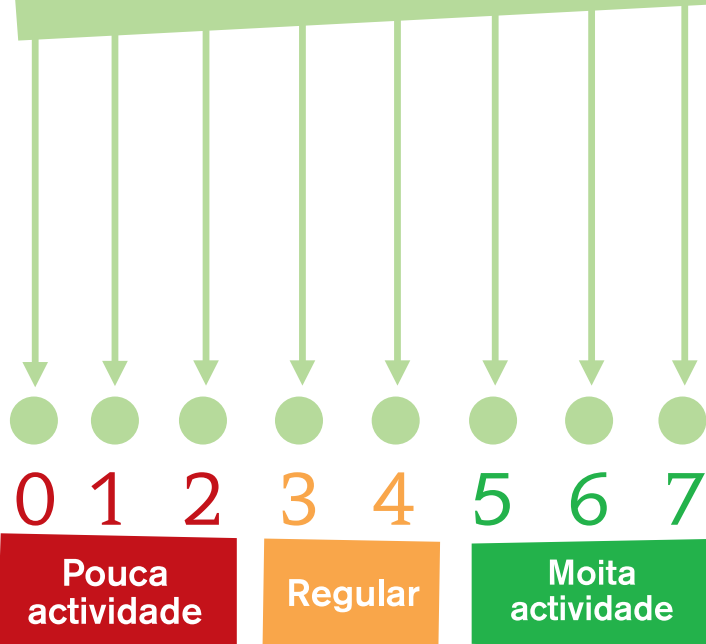


1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Activómetro da Mamá

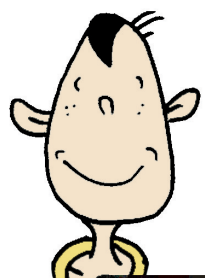
O Activómetro  
mide como é de  
activa a MAMÁ

¿Cantos días  
polo semana fai a  
MAMÁ actividade física  
durante 30 minutos  
ou máis?

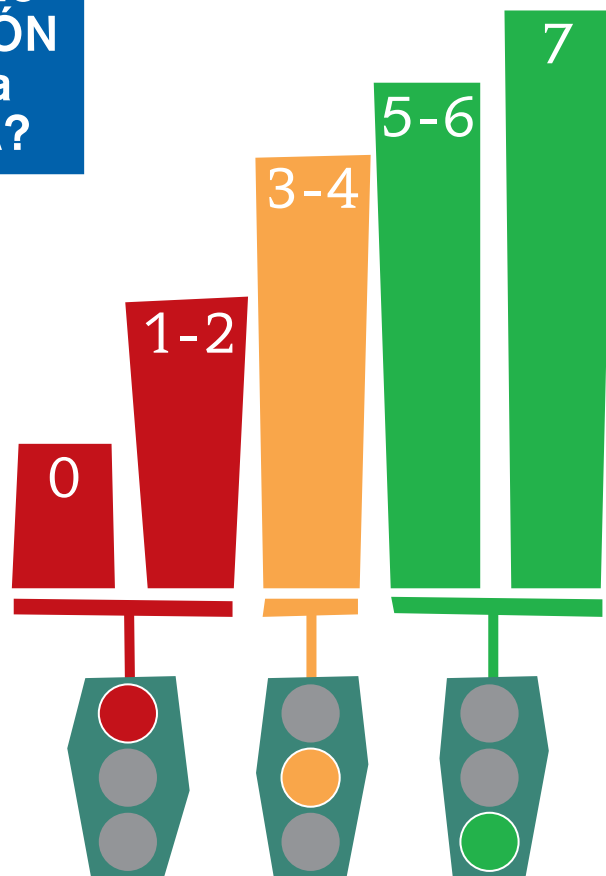




¿En que  
ESCALÓN  
está a  
MAMÁ?



¿Que cantidade  
de actividade  
física  
debe facer a  
MAMÁ?



¿Que di o semáforo  
da SAÚDE?

Pouco  
activa

Regular

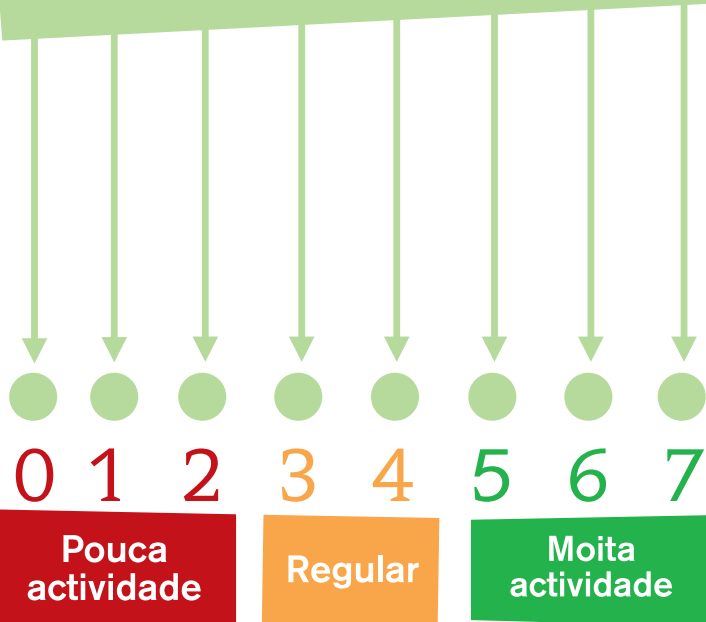
Moi  
activa

*A MAMÁ debería facer  
actividade física  
polo menos 30 minutos todos os días*

# Activómetro do Papá

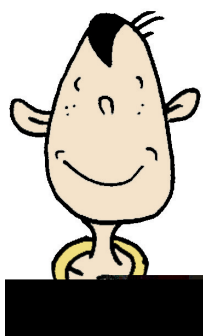
O Activómetro  
mide cómo é de  
activo o PAPÁ

¿Cantos días  
polo semana fai o  
PAPÁ actividade física  
durante 30 minutos  
ou máis?

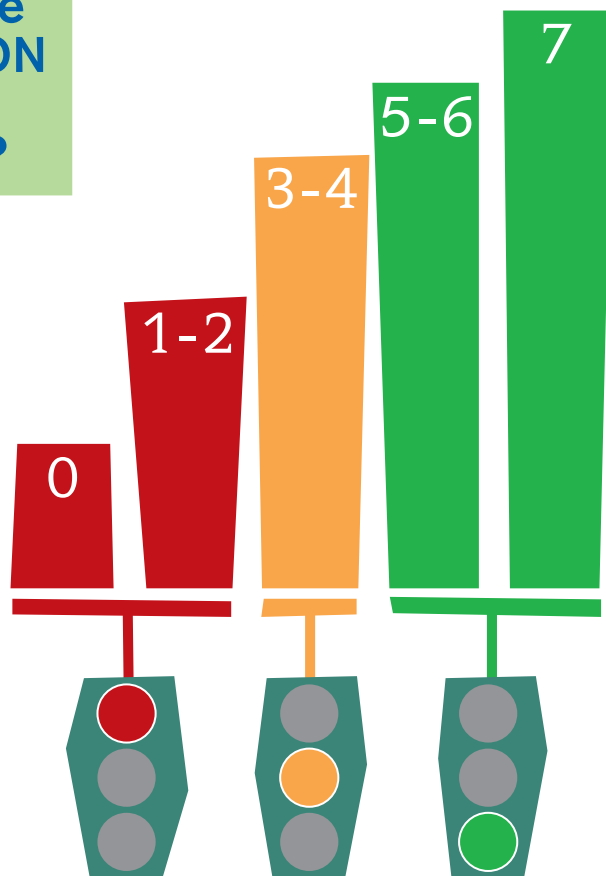




¿En que  
ESCALÓN  
está o  
PAPÁ?



¿Que cantidade  
de actividade  
física  
debe facer  
o PAPÁ?



¿Que di o semáforo  
da SAÚDE?

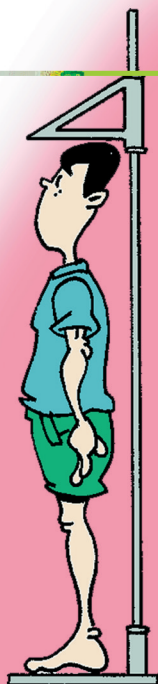
Pouco  
activo

Regular

Moi  
activo

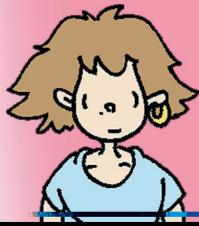
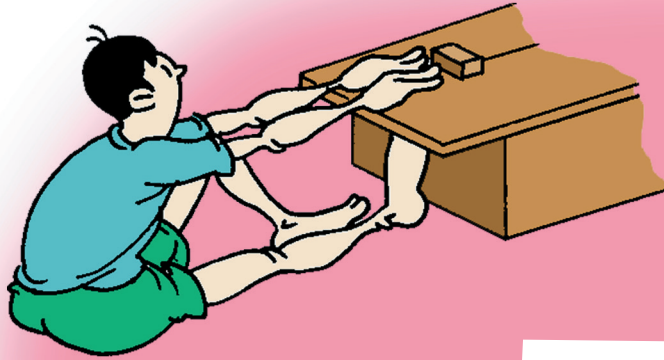
*O PAPÁ debería facer  
actividade física  
polo menos 30 minutos todos os días*

# Actividade



3

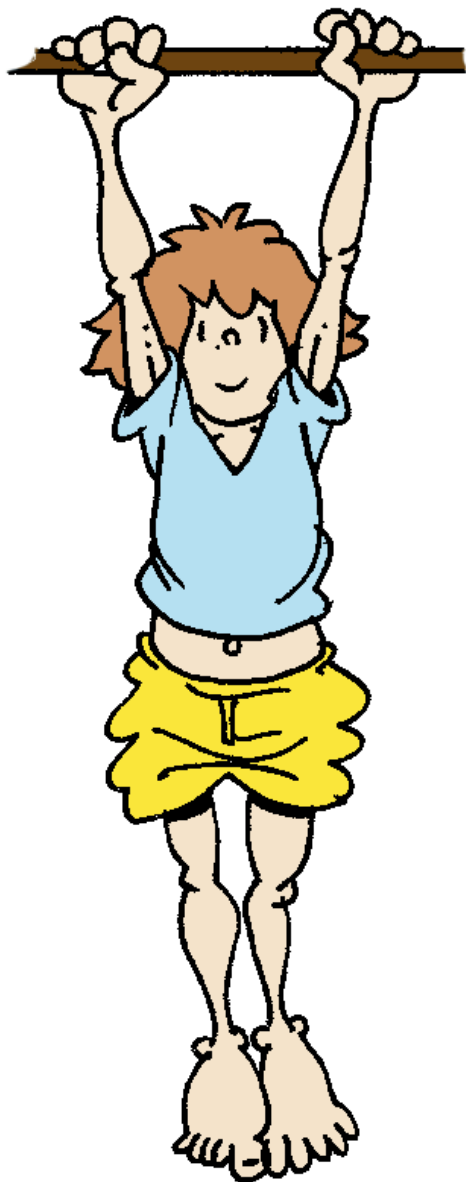




A forma  
física  
saudable



# A forma física saudable e os seus compoñentes



## 1. Resistencia

É a capacidade que tes de aguantar facendo exercicio, por exemplo correr.

## 2. Forza

É a capacidade que che permite mover ou levantar pesos.

## 3. Flexibilidade

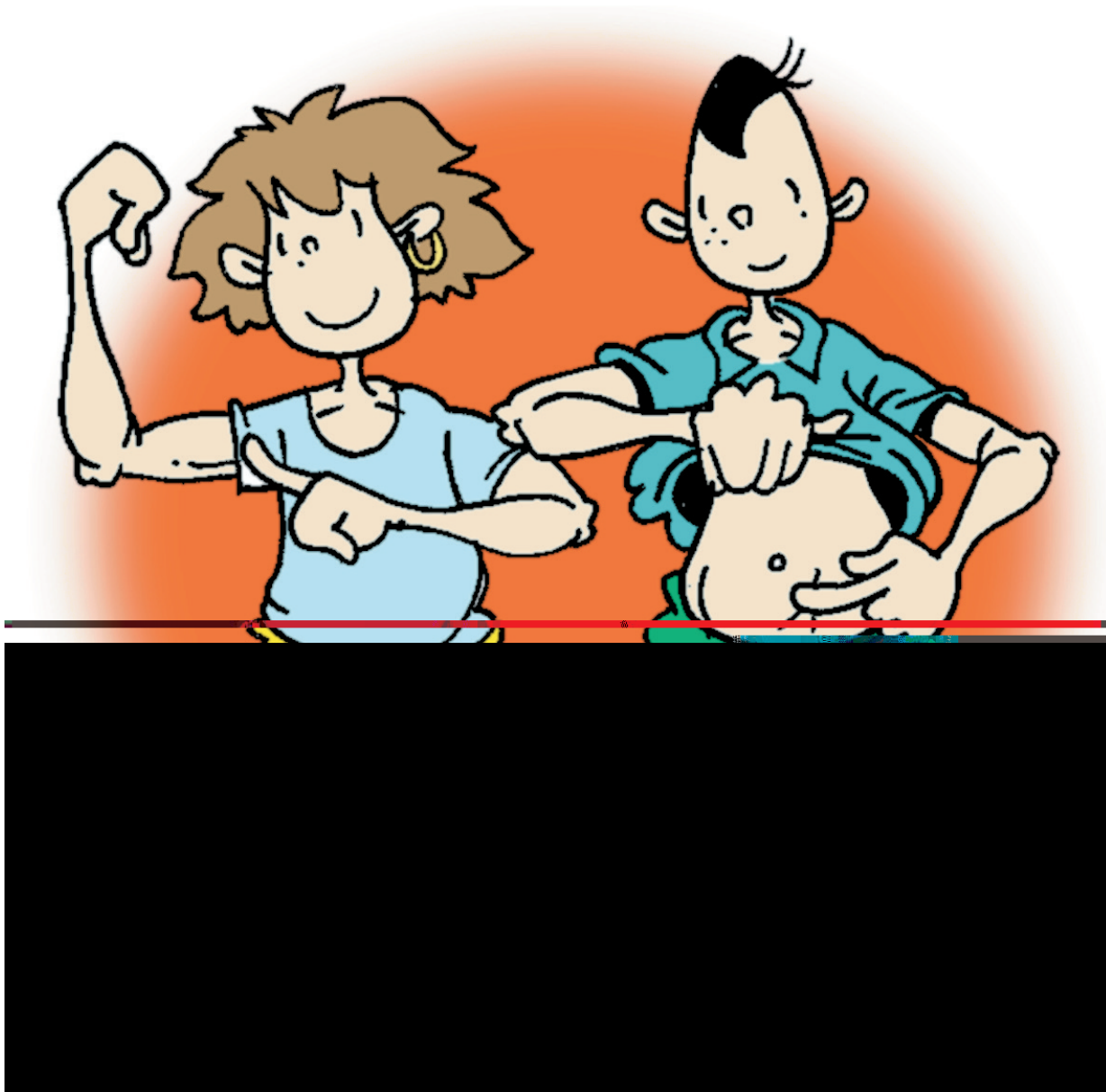
É a capacidade que che permite dobrarte, estirarte e mover as túas articulacións.

## 4. A composición corporal

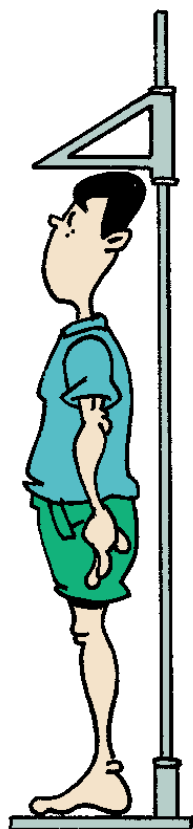
É a cantidade de músculo e graxa que ten o teu corpo.

## 5. Saúde esquelética

Refírese á fortaleza dos teus ósos, dos teus músculos e das túas articulacións.



# Mide a túa forma física



## Estatura

¿Canto mido?

cm.

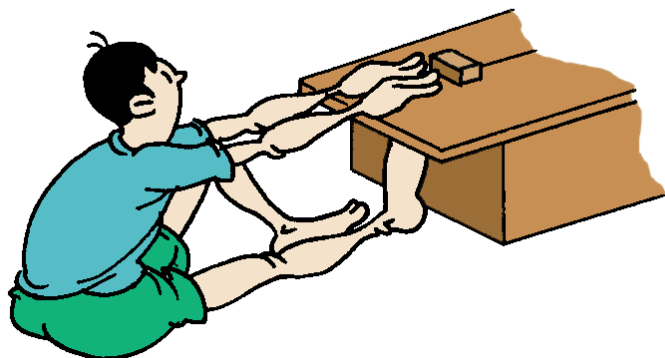
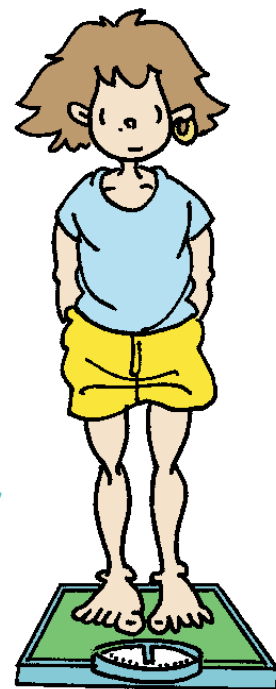
¡Pregúntalle  
ao teu profe!

IMC

## Peso

¿Cantos quilos peso?

kg.



## Flexibilidade

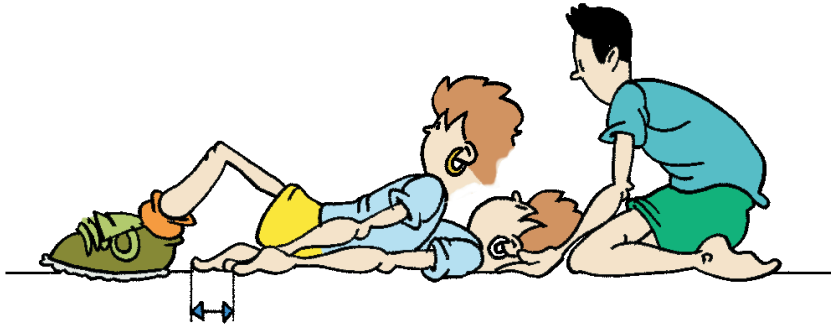
¿Ata onde chego?

Perna esquerda

cm.

Perna dereita

cm.



## Abdominais

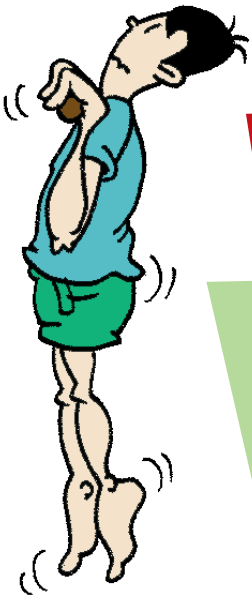
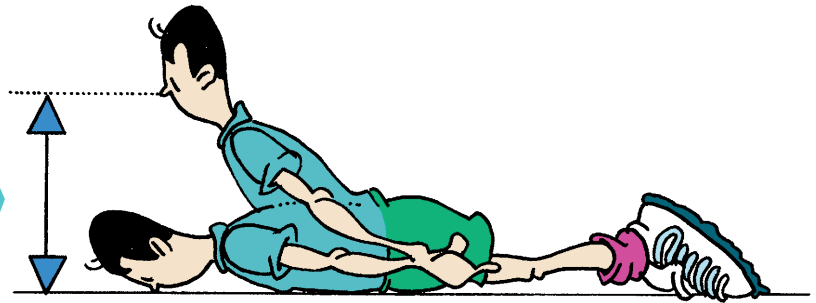
¿Cantas veces subo?

veces

## Forza do tronco

¿Canto me levanto?

cm.



## Forza de brazos

¿Canto aguanto?

minutos  
  segundos



## Resistencia

¿Canto resisto?

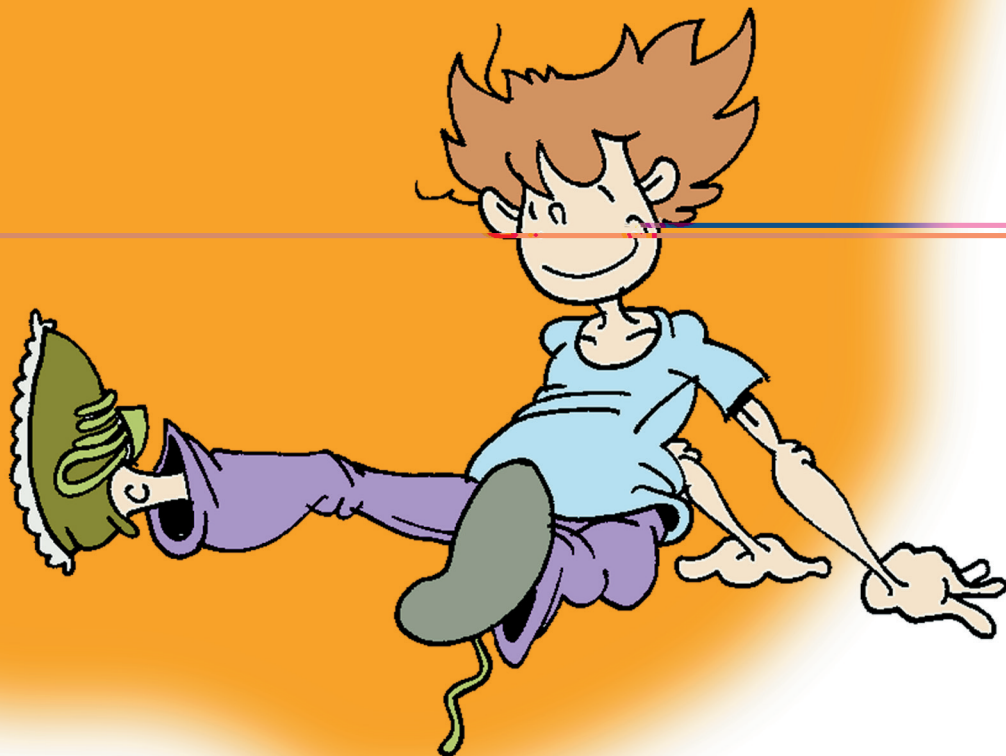
,  Nivel



Actividade

4

# Acti-Consellos para este curso



# ti-Consellos

Redondea e  
suma os  
teus puntos

Actividade física	1	3	5
Actividades sedentarias	1	3	5

Flexibilidade

Forza dos  
brazos

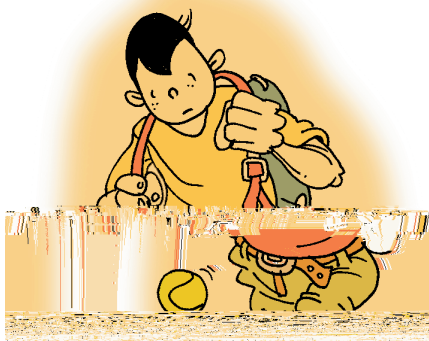
Abdominais

Forza do  
tronco

Masa  
corporal

Resistencia





9-15

Acti-Consellos

16-22

Acti-Consellos



Observacións para a familia

Sinatura pai/nai





Actividade

5

Oportunidades  
para aumentar  
a miña  
actividade física

Actividades  
diarias



# Actividade física da vida diaria

1. Camiña  
ata o cole

☐ SI ☐ NON



2. Axudar  
nas tarefas  
da casa

☐ SI ☐ NON



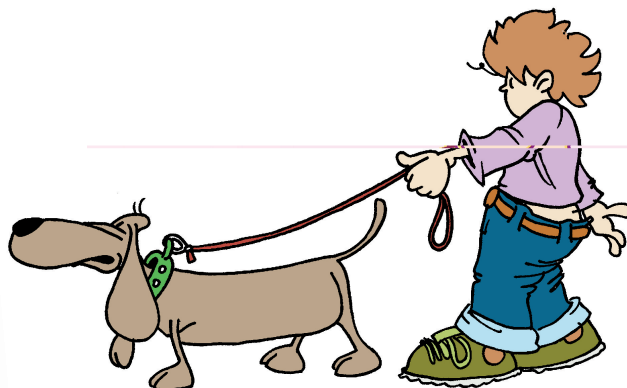
3. Subir  
e baixar  
escaleiras

☐ SI ☐ NON



4. Saír dar  
un paseo  
(ou pasear o can)

☐ SI ☐ NON



5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SI NON	

6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SI NON	

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

# Actividade física da vida diaria: A miña familia e mais eu

Pon un X os días que facedes cada cousa:



## Camiñar (polo menos 2 veces 15 minutos)

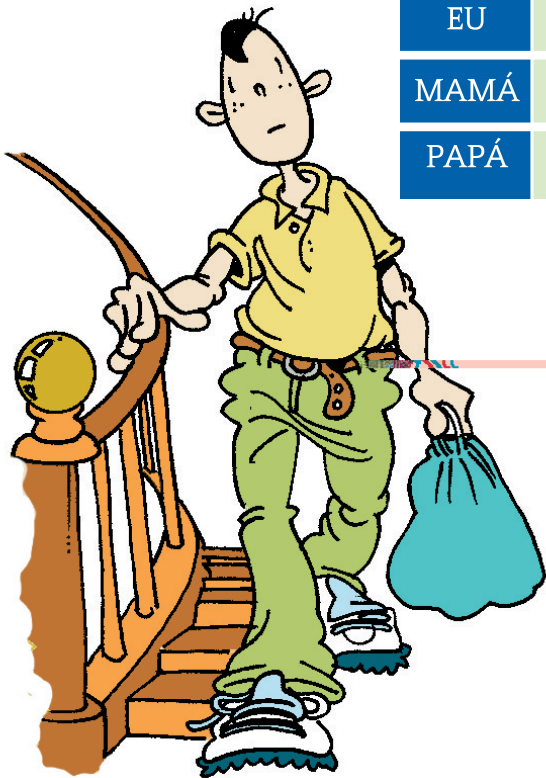
	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
EU							
MAMÁ							
PAPÁ							

## Axudar nas tarefas da casa

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
EU							
MAMÁ							
PAPÁ							



Subir e baixar escaleiras

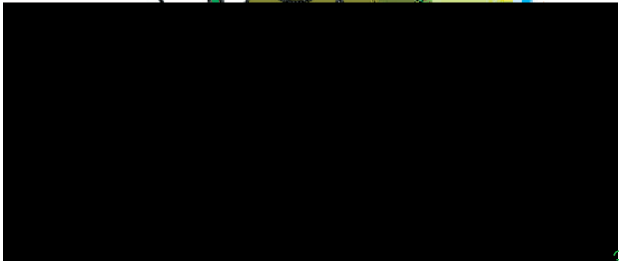


	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
EU							
MAMÁ							
PAPÁ							



Actividade física no recreo

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
EU					





# Actividade

6



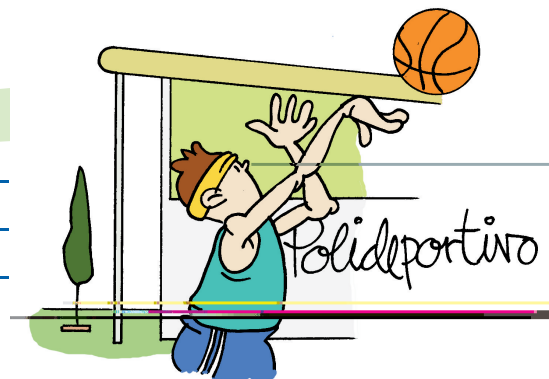
Oportunidades  
para aumentar  
a miña  
actividade física

Vou  
coñecer o  
meu barrio

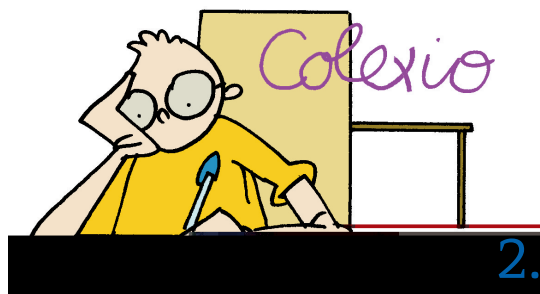


# Meu circuito de actividade física

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



¿Canto tempo  
camiñas dende  
casa ata o colexio  
cada día?

minutos

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

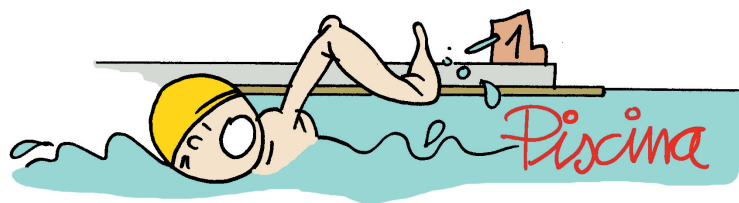




4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Que podo  
facer?

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

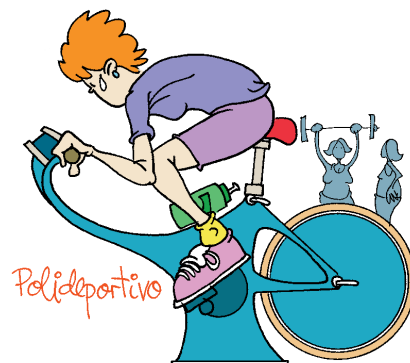
6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Circuito de actividade física da Mamá

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Podo camiñar  
da casa  
ao traballo?



minutos



1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ¿Que pode facer a Mamá?

Dille á Mamá  
que o encha contigo



5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

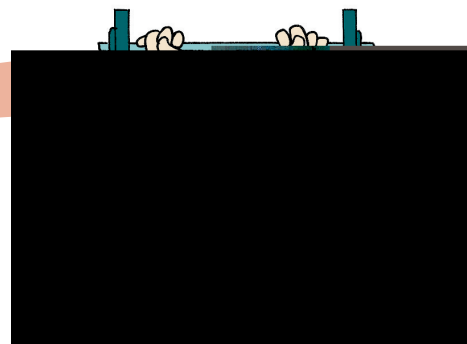
6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Circuito de actividade física do Papá

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

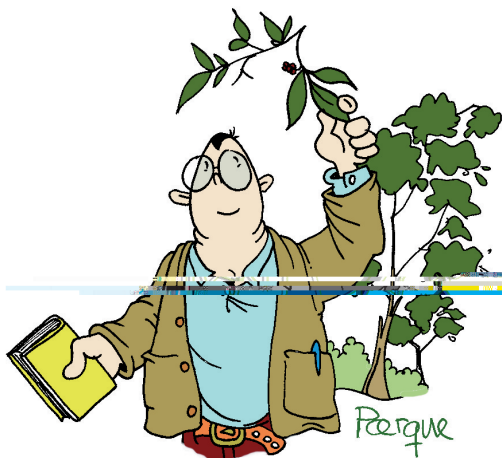
¿Podo camiñar  
dende casa  
ao traballo?



minutos

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





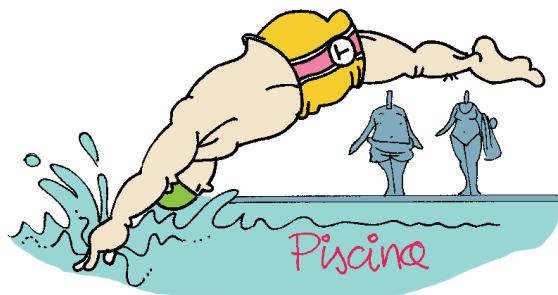
4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ¿Que pode facer o Papá?

Dille ao Papá  
que o encha contigo



5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Actividade





## Regalos activos...

¿Que vas pedir  
nas vacacións  
de nadal?

¿Que vas pedir  
para o teu  
aniversario?





# ¿Que vou pedir?

## Regalos activos

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

6

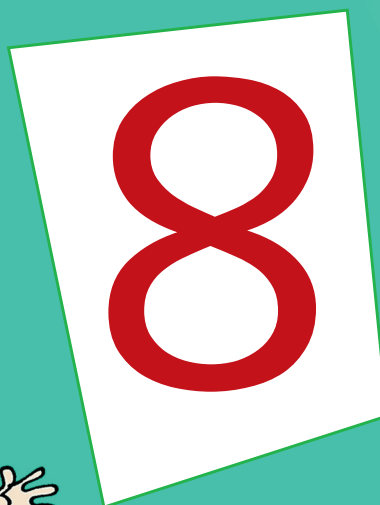
---

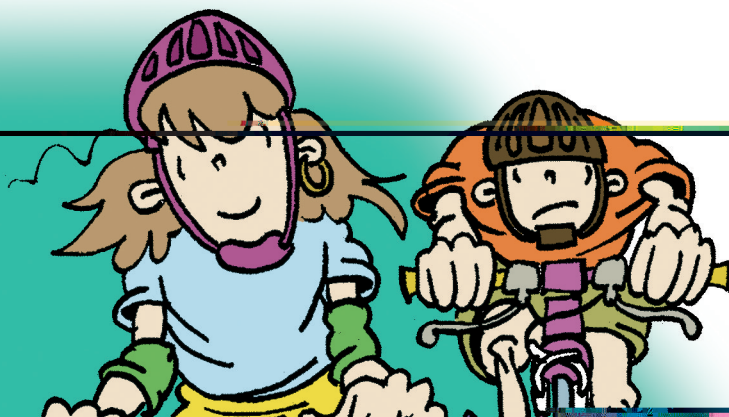
7

---



# Actividade





# Amigos e Amigas Activos

## ¿Que actividade física fan os meus amigos e amigas?

Nome \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Idade \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Idade \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Idade \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ¿Que actividade física podería facer cos meus amigos e amigas?

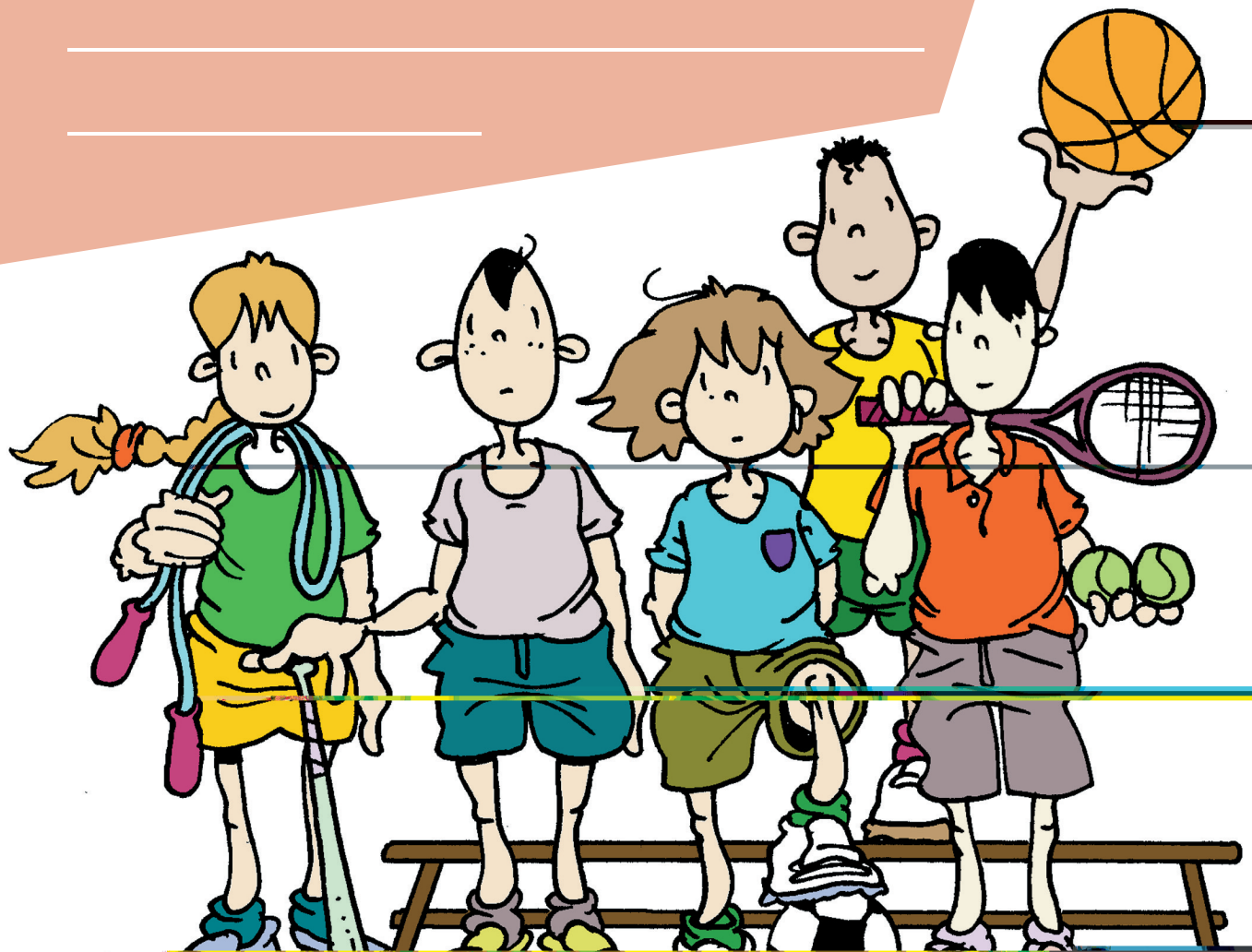
---

---

---

---

Podo compartir os meus  
regalos activos con...





**ACTIVIDADES  
SEDENTARIAS  
DE LÉGER**



**NON MÁIS DE 2 h/DÍA**



**ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDADE  
ACTIVIDADES DE FORZA**



**2 a 3 VECES POR SEMANA**



**ACTIVIDADES DE  
RESISTENCIA**



**XOGOS, DEPORTES  
E RECREACIÓN**



**ACTIVIDADES FÍSICAS**

**DA VIDA DIARIA**

Actividade

9

A  
pirâmide  
da  
actividade  
física

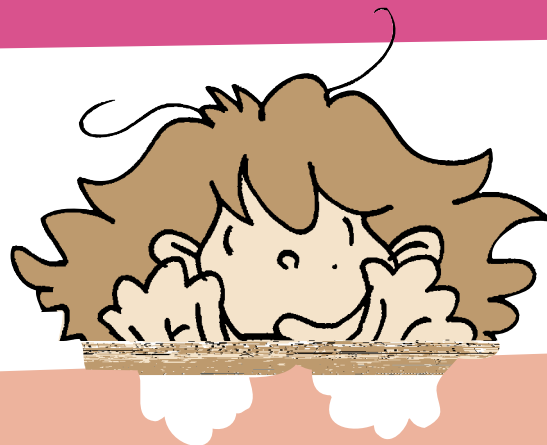


# A pirâmide da actividade física



*Acumular de 60 minutos deica varias horas ao día de actividade física*

# Decálogo para lembrar

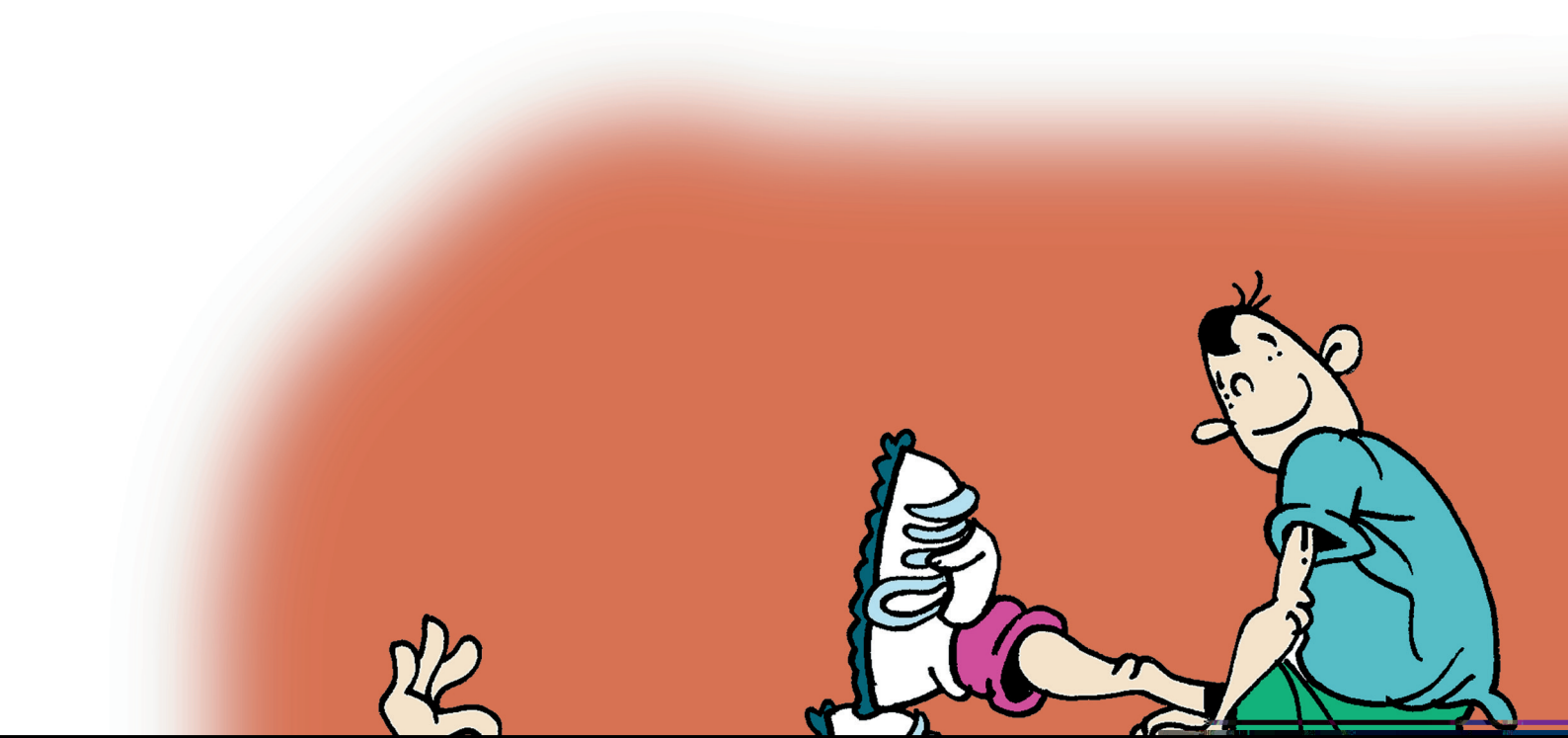


## Debo...

1. Ser activo cada día e animar a todos a o ser: xogar, adestrar e facer o deporte que máis me divirte.
2. Axudar a facer as tarefas da casa. Iso tamén é actividade física.
3. Subir e baixar escaleiras no canto de usar os ascensores.
4. Ir camiñando sempre que poida aos sitios, cos meus pais e amigos.
5. Pedirlle á mamá e ao papá que me merquen material para facer actividade física e que me apunten ás actividades físicas que máis me gusten.

## Non debo...

6. Pasar máis de 2 horas ao día vendo a TV, xogando á videoconsola ou ao ordenador.
7. Picar mentres vexo a TV ou xogo coa videoconsola ou co ordenador.
8. Estar inactivo máis de dúas horas seguidas despois do colexio.
9. Ir en coche ou transporte público (autobús, metro...) aos sitios que están preto, se podo ir camiñando.
10. Facer actividade física en lugares que poidan ser perigosos e onde me poida lesionar. A seguridade é importante.



Actividade

10

¿Gústame  
a actividade  
física?

¡Pésao na balanza!

# ¿Que me gusta? ¿Que non me gusta?

## Gústame da actividade física

1 \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

## Non me gusta da actividade física

1 \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

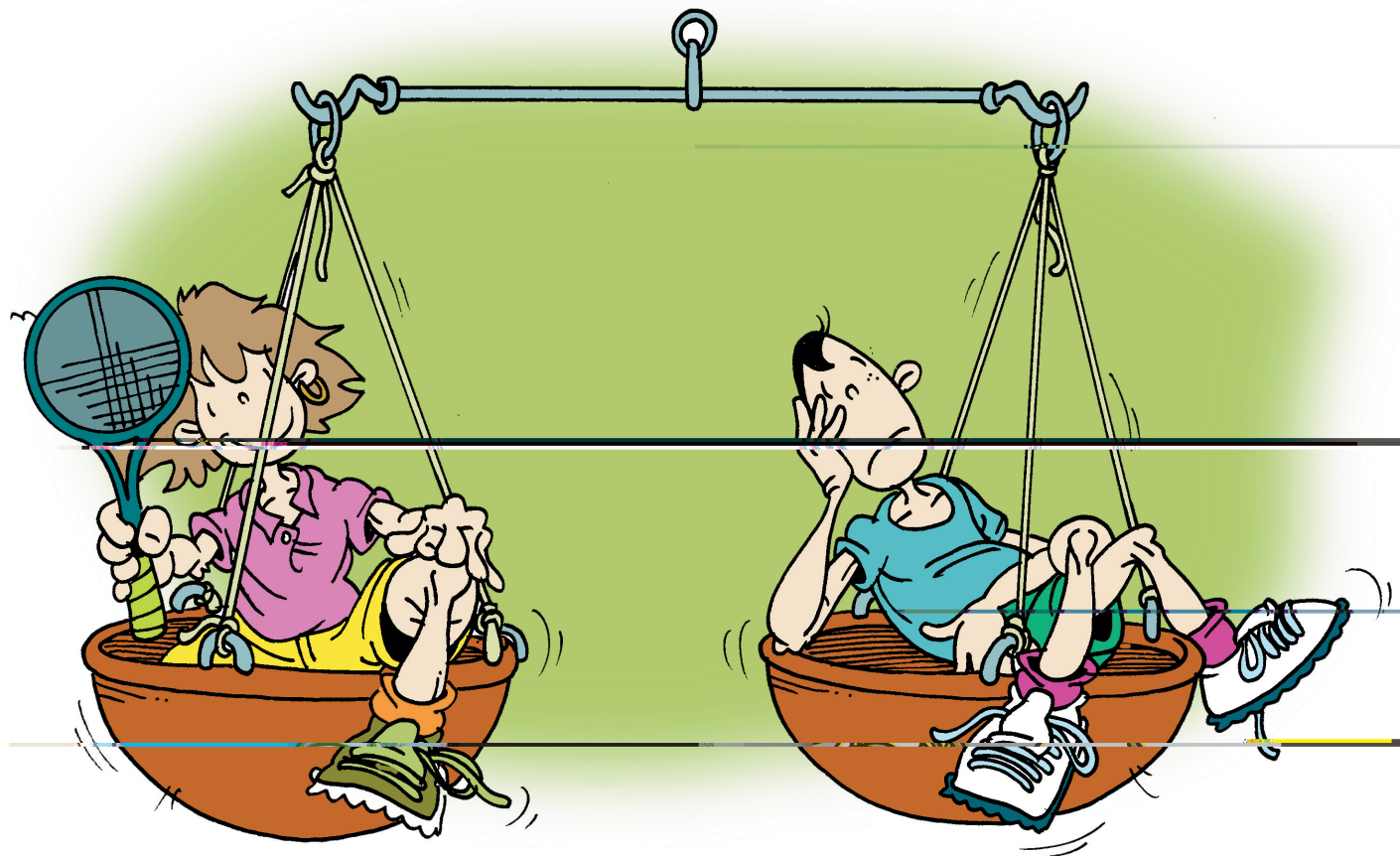
Peso \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

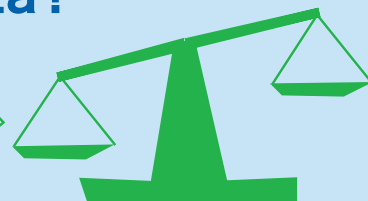
5 \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

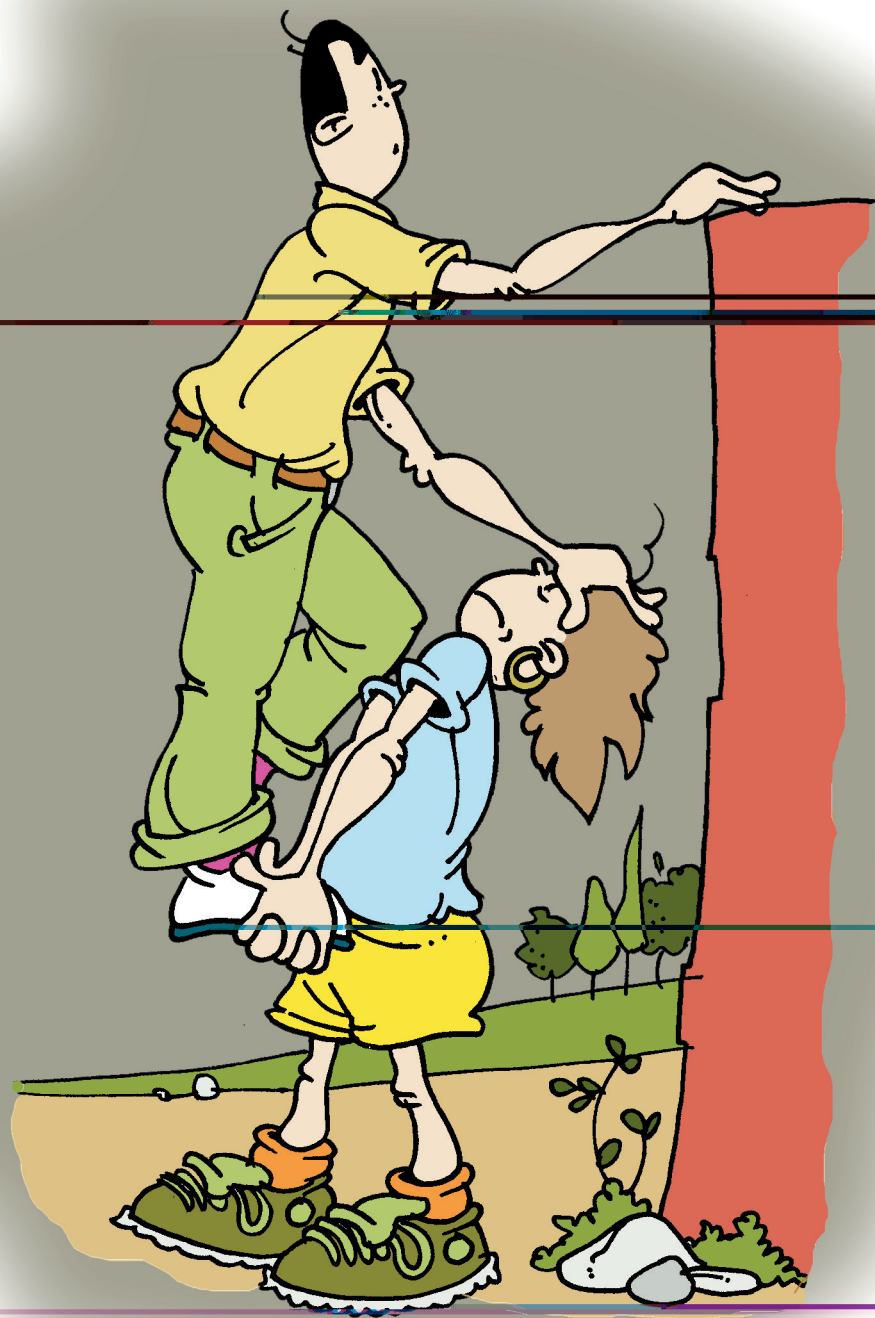


¿Como queda  
a túa balanza?

Gústame



Non me gusta



Actividade

11

Superando  
obstáculos  
para me mover





Three horizontal blue lines for writing.



0



Large empty rectangular box with a pink border for writing.



Non teño tempo

1

2

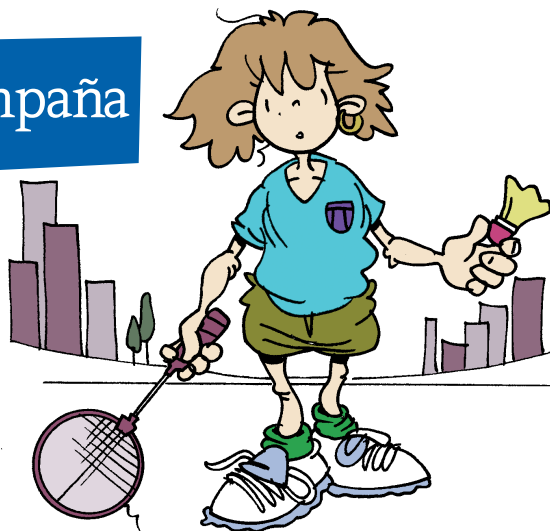
3

Ningúen me acompaña

1

2

3

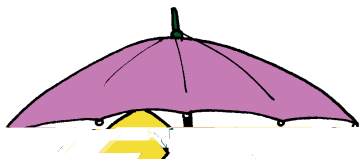


Vai mal tempo

1

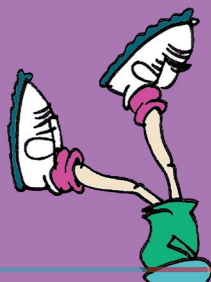
2

3

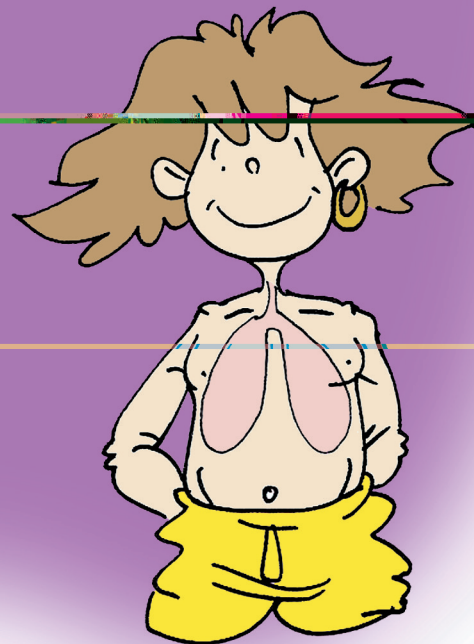
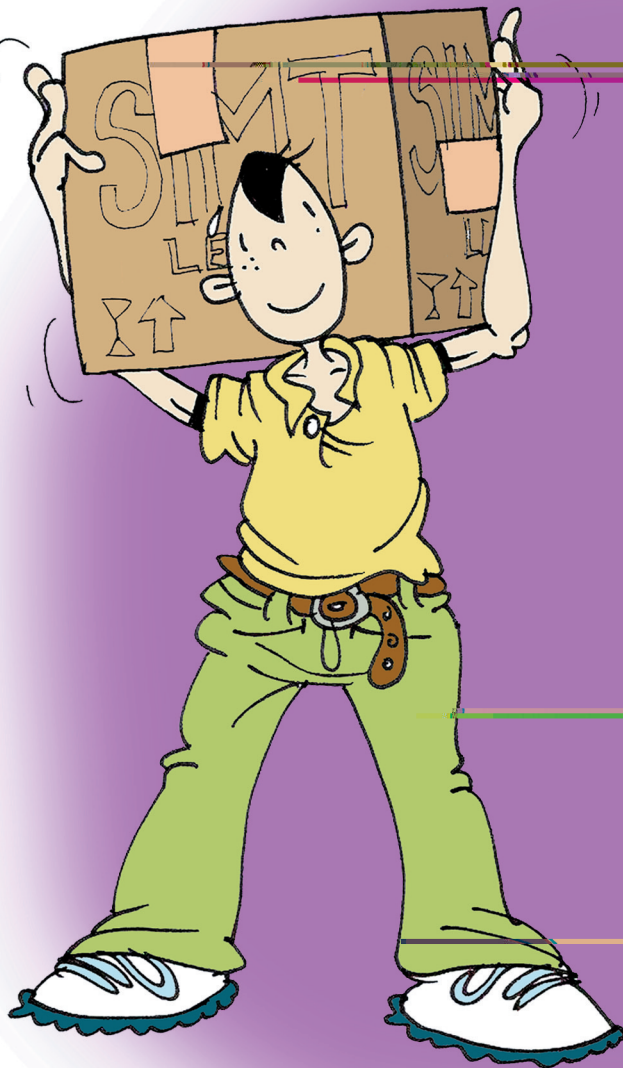


# Actividade

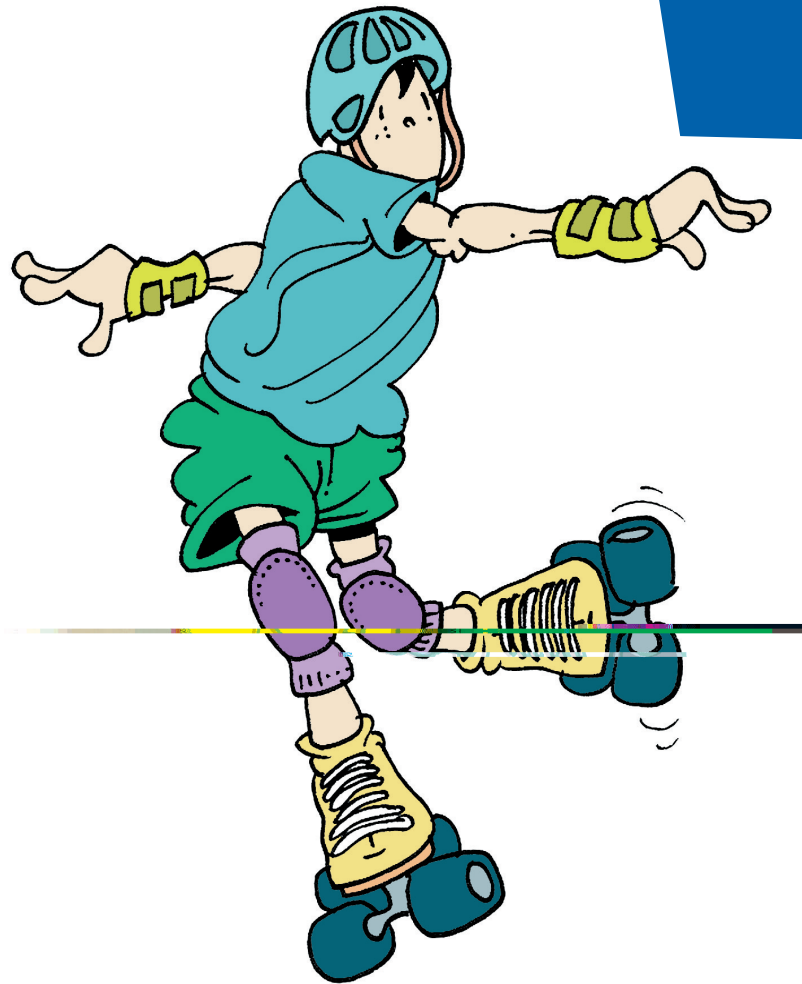
# 12



¿Por que  
é boa  
a actividade  
física?

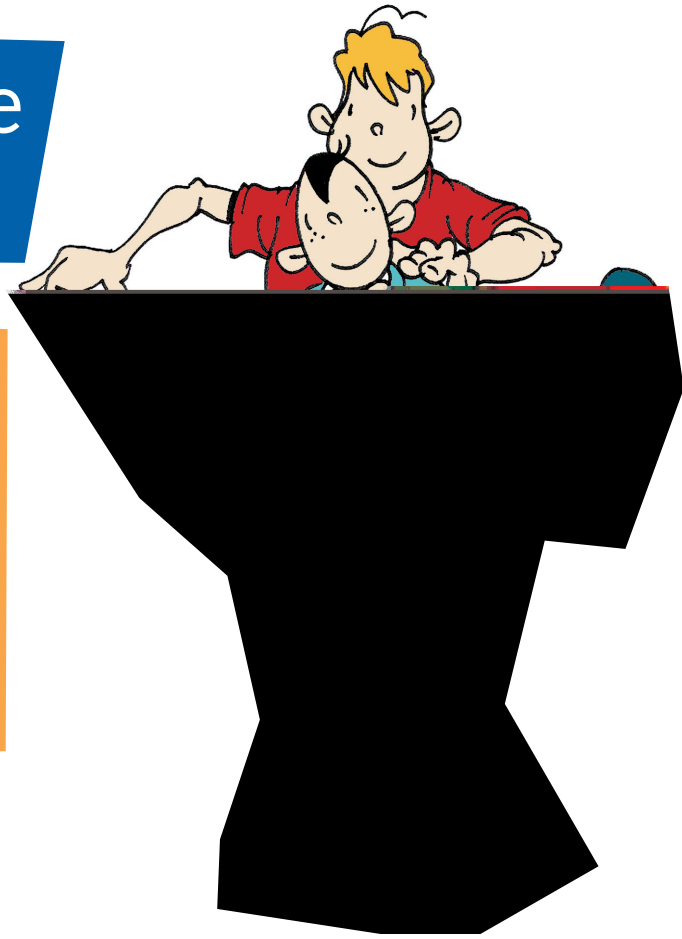


ac



## Actividades de FORZA

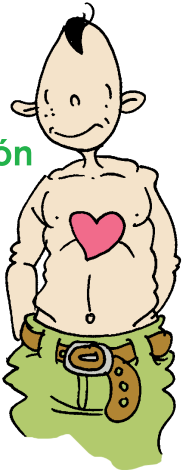
Xogos tradicionais de forza,  
coller as bolsas da compra,  
subir escaleiras,  
axudar na casa collendo caixas,  
gabiar, artes marciais....,



## Actividades de FLEXIBILIDADE

# Tipos de actividades físicas

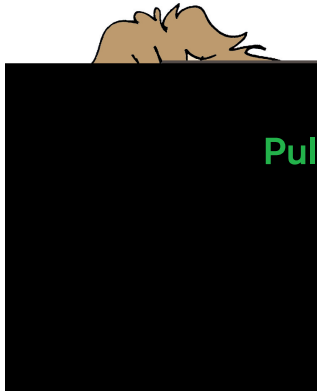
Corazón



## Exemplos de actividades físicas de resistencia

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Pulmóns



## Exemplos de actividades físicas de forza

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_




Cerebro

## Exemplos de actividades físicas de flexibilidade

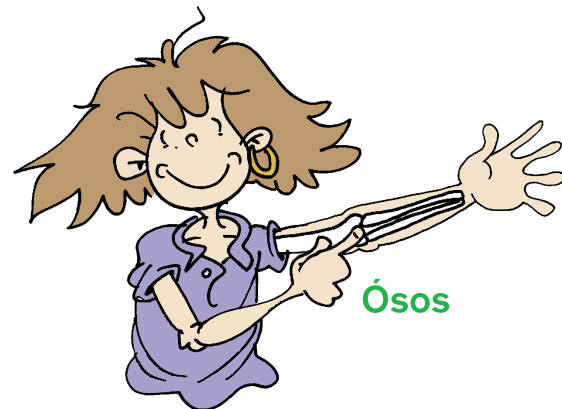
- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

# Beneficios

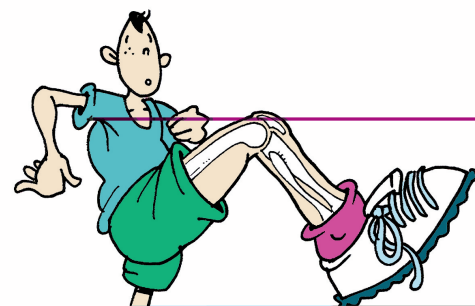
- 
- 1 \_\_\_\_\_
  - 2 \_\_\_\_\_
  - 3 \_\_\_\_\_
  - 4 \_\_\_\_\_
  - 5 \_\_\_\_\_
  - 6 \_\_\_\_\_

- 
- 1 \_\_\_\_\_
  - 2 \_\_\_\_\_
  - 3 \_\_\_\_\_

- 
- 1 \_\_\_\_\_
  - 2 \_\_\_\_\_
  - 3 \_\_\_\_\_



Ósos



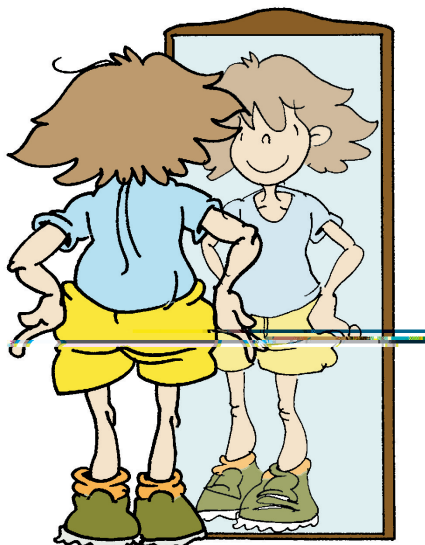
Articulacións



Músculos

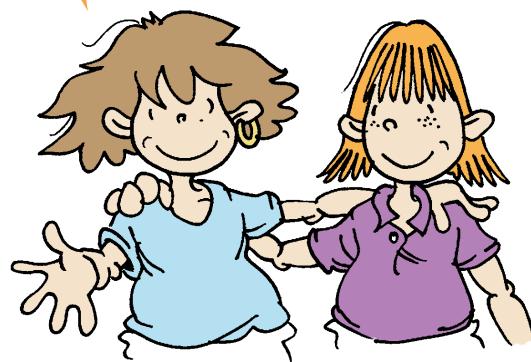


## Máis beneficios de facer actividade física



\_\_\_\_\_ ben

Fago novos \_\_\_\_\_



Comparto máis tempo  
con \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ melhor

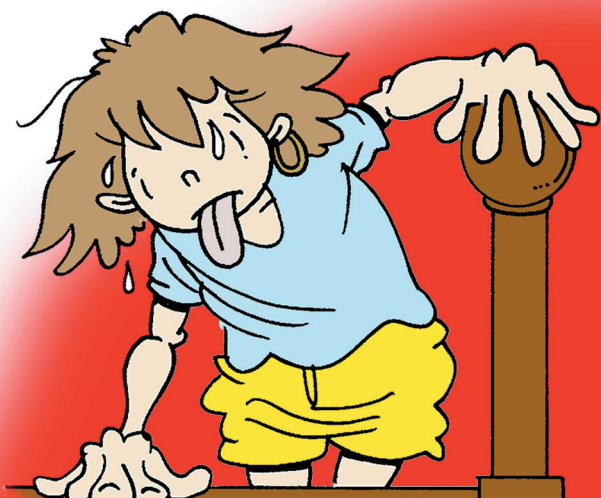
\_\_\_\_\_ máis



Estou de bo  
HUMOR

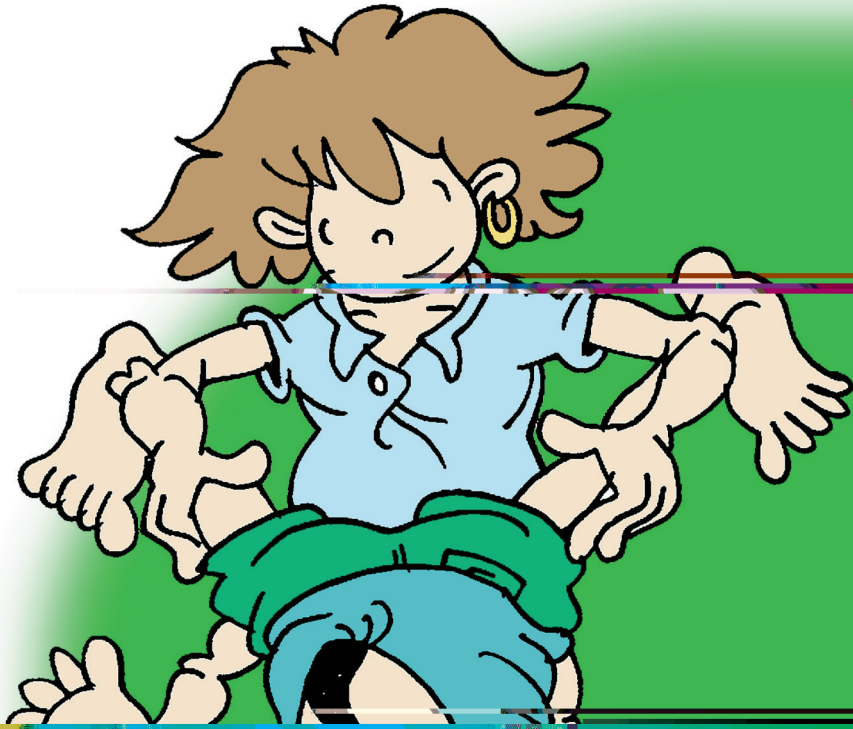
¡DIVÍRTOME!





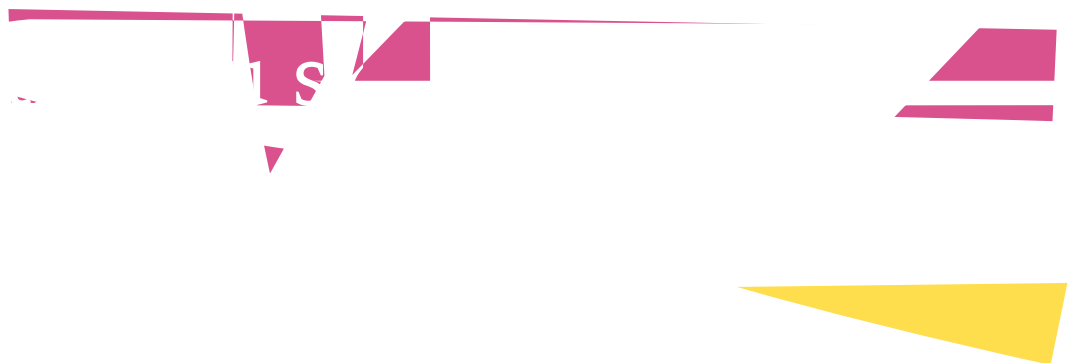
Actividade

13



Chegou  
a fin  
do curso...

¿Son activa?  
¿Son activo?  
¿Estou  
en forma?





## DIFERENTES ACTIVIDADES

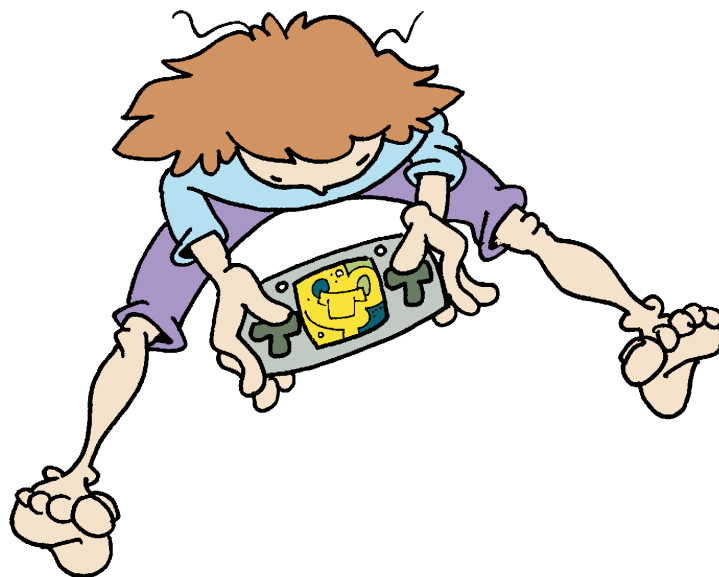
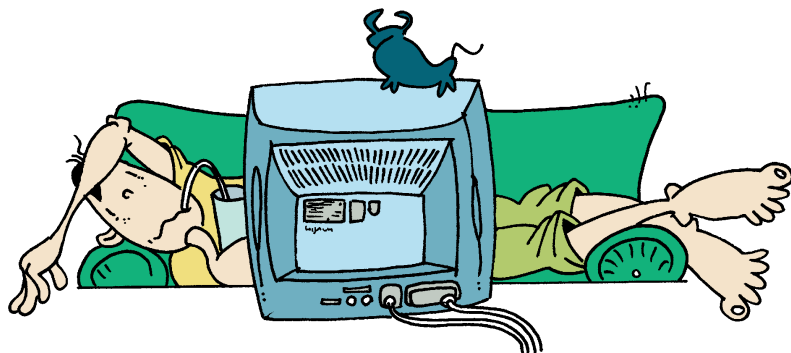
- Camiñar deica o colexio
- Correr
- Subir escaleiras
- Bicicleta
- Patíns
- Pasear
- Outros deportes
- Nadar

*¿Tes máis ou menos actividade ca ao principio do curso?*



# DIFERENTES ACTIVIDADES SEDENTARIAS DE LECER

- Ver a TV
- Videoxogos
- Ordenador
- Xogos de mesa
- Falar por teléfono
- Tomar o sol
- Estar estomballado no sofá
- Outros xogos sedentarios



*¿Conseguiches dedicarlle menos tempo a estas actividades sedentarias desde o principio do curso?*



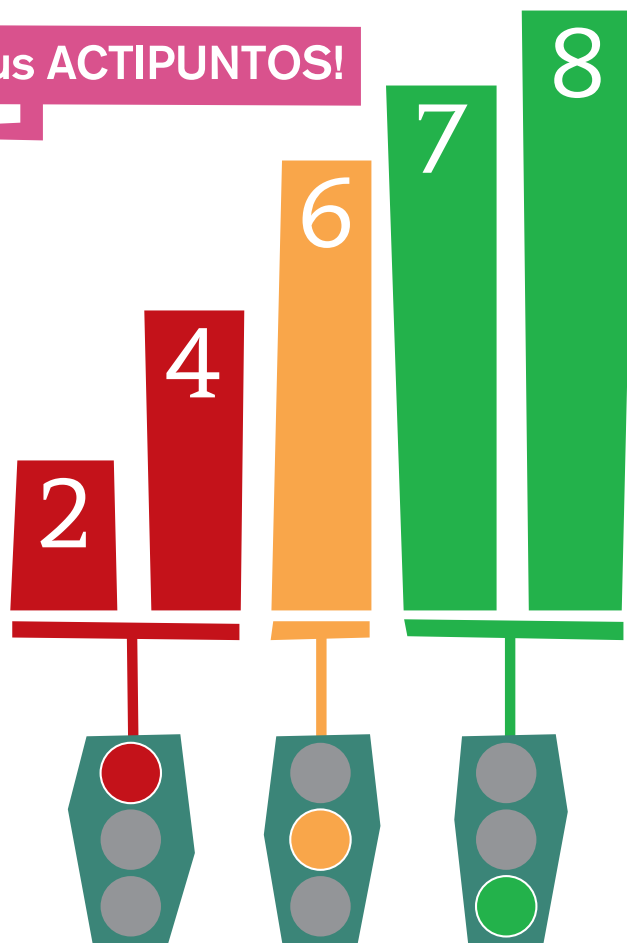
# Activómetro

O **Activómetro** mide o teu nivel de actividade...  
¡Mírao!



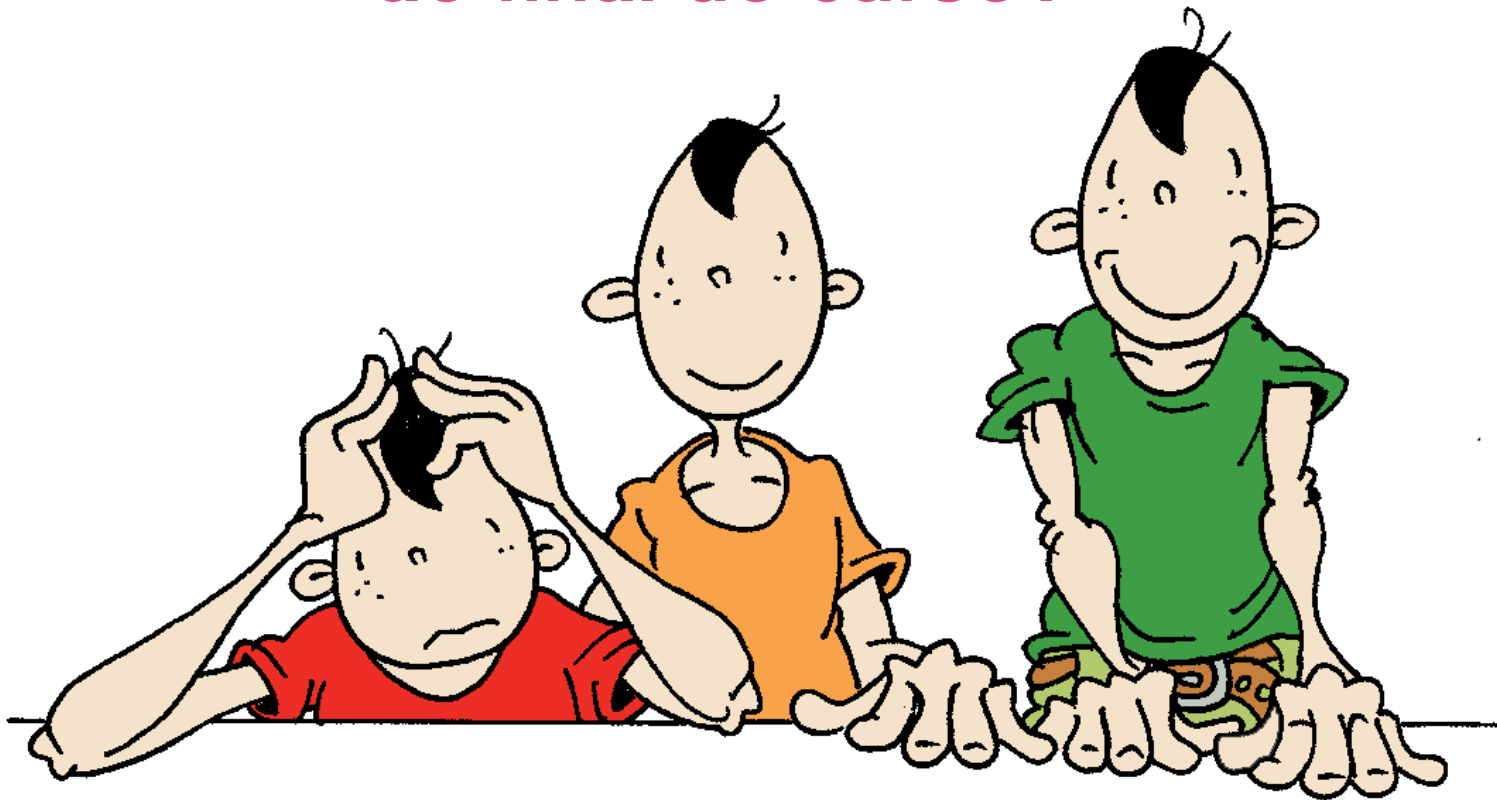
¡Suma os teus ACTIPUNTOS!

¿En que  
ESCALÓN  
estás?



¿Que di o semáforo  
da SAÚDE?

# ¿En que escalóns estás ao final do curso?



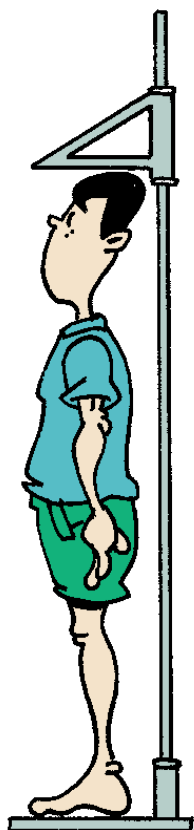
Estou nos escalóns...



## ¡¡LEMBRA!!

Debes facer polo menos 1 hora de actividade física  
ao día e dedicarlle menos de 2 horas a actividades  
sedentarias de lecer ao día.

# Mide a túa forma física

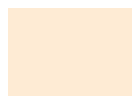


**Estatura**

¿Canto mido?

cm.

¡Pregúntalle  
ao teu profe!

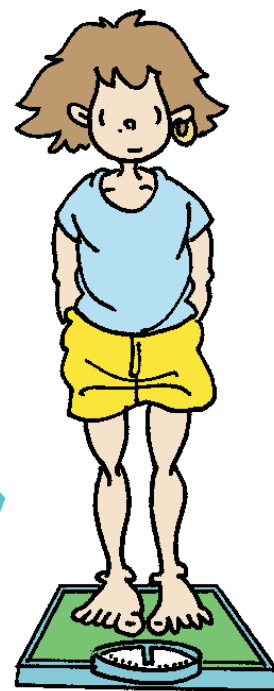


IMC

**Peso**

¿Cantos quilos peso?

kg.



**Flexibilidade**

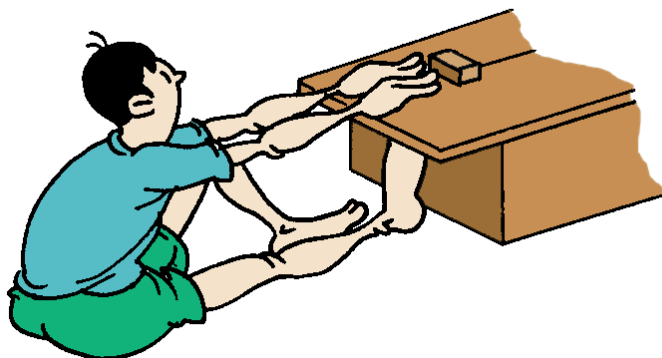
¿Ata onde chego?

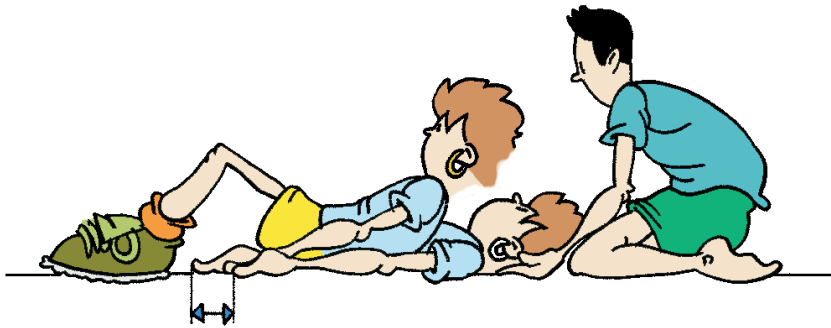
Perna esquerda

,  cm.

Perna dereita

,  cm.





## Abdominais

¿Cantas veces subo?

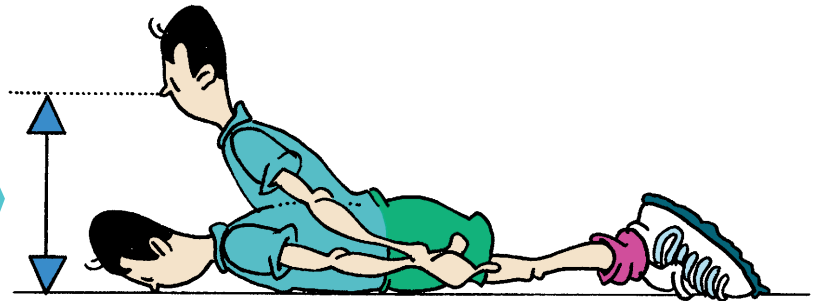
veces

## Forza do tronco

¿Canto me levanto?

cm.



## Forza de brazos

¿Canto aguanto?

minutos

segundos



## Resistencia

¿Canto resisto?

  , 

Nivel

# ¿Como estou ao final do curso?

Actividade  
física

1

3

5

Actividades  
sedentarias

1

3

5

Suma 1

Flexibilidade

X

2

Forza de  
brazos

X

2

Abdominais

X

2

Forza do  
tronco

X

2

Masa  
corporal

X

2

Resistencia

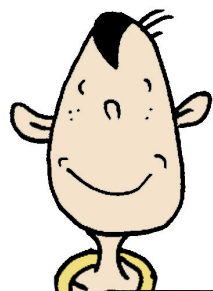
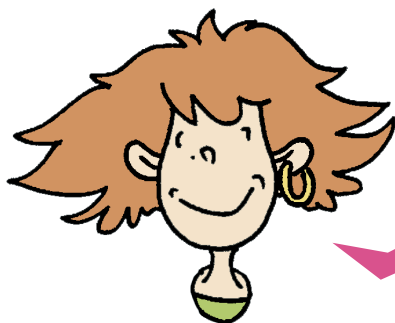
X

2

Suma 2

Redondea y  
suma  
tus puntos

Suma (1 + 2)



¿Qué puntuación tiveches ao principio do curso?

¿Tiveches máis ou menos puntos?

PEOR

IGUAL

MELLOR

¿En que cousas melloraches?

---

---

---

¿En que cousas peoraches?

---

---

---

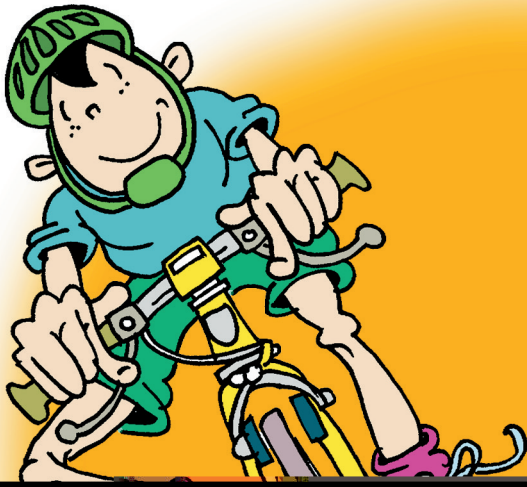
¿Que cousas fixeches para teres máis ou menos actividade?  
¿E para teres mellor ou peor forma física?

---

---

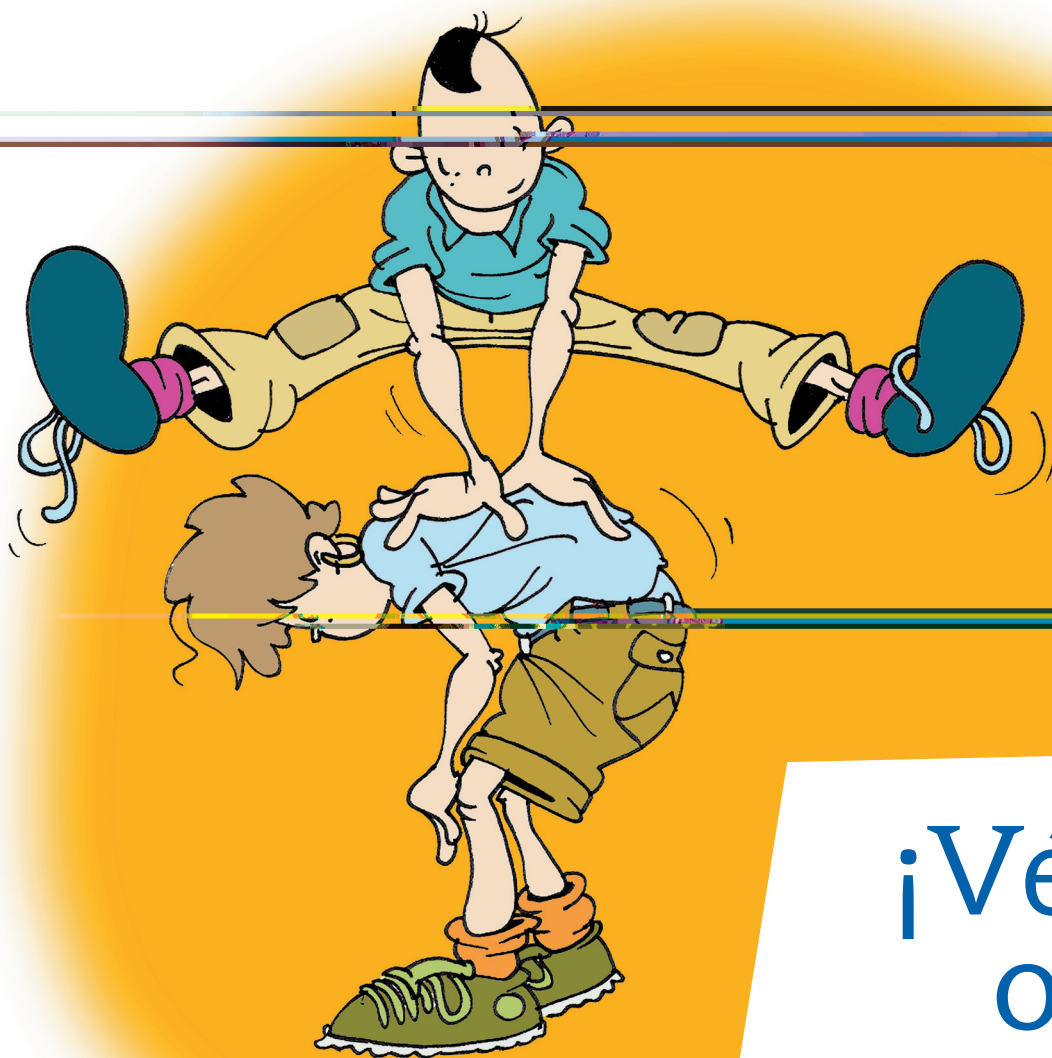
---

---



Actividade

14



¡Vén  
o  
verán!



# ¿Cres que vas realizar actividade física este verán?

**NON**

**1**

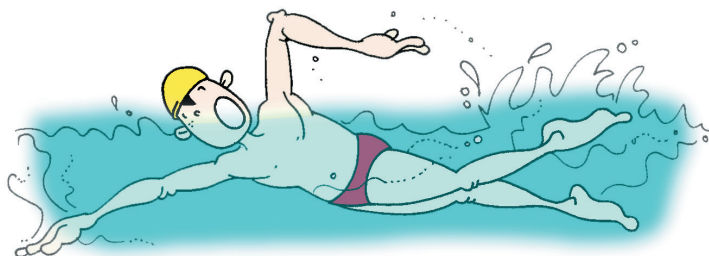
**2**

**3**

**4**

**5**

**SÍ**



**¿Que actividades  
vas facer en xullo?**

---

---

---

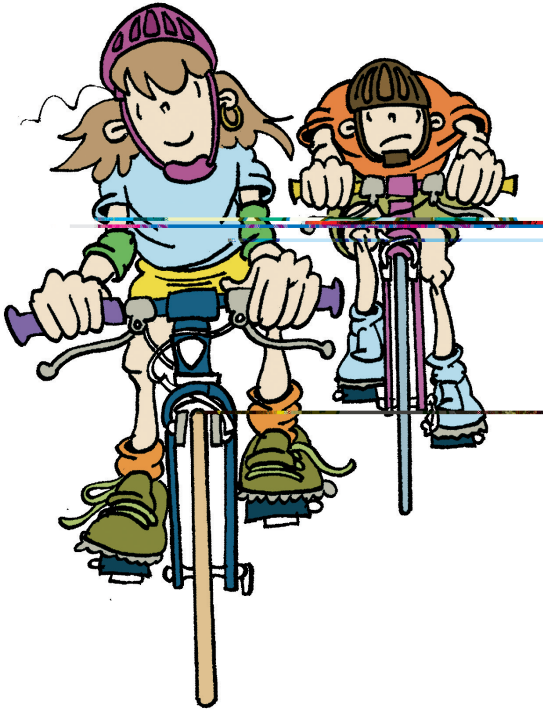
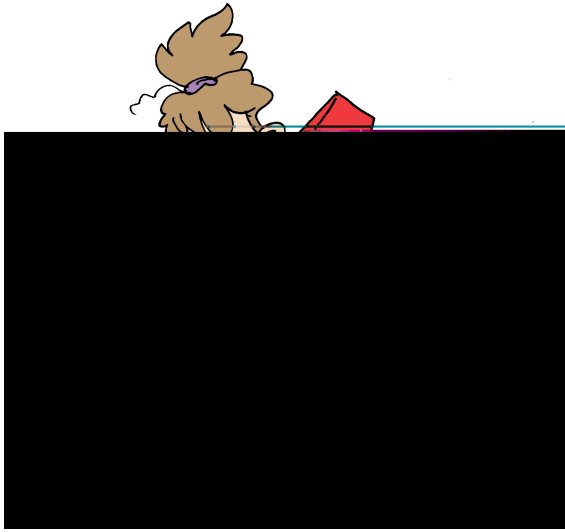
---

---

---

---

---



**¿Que actividades  
vas facer en agosto?**

---

---

---

---

---

---

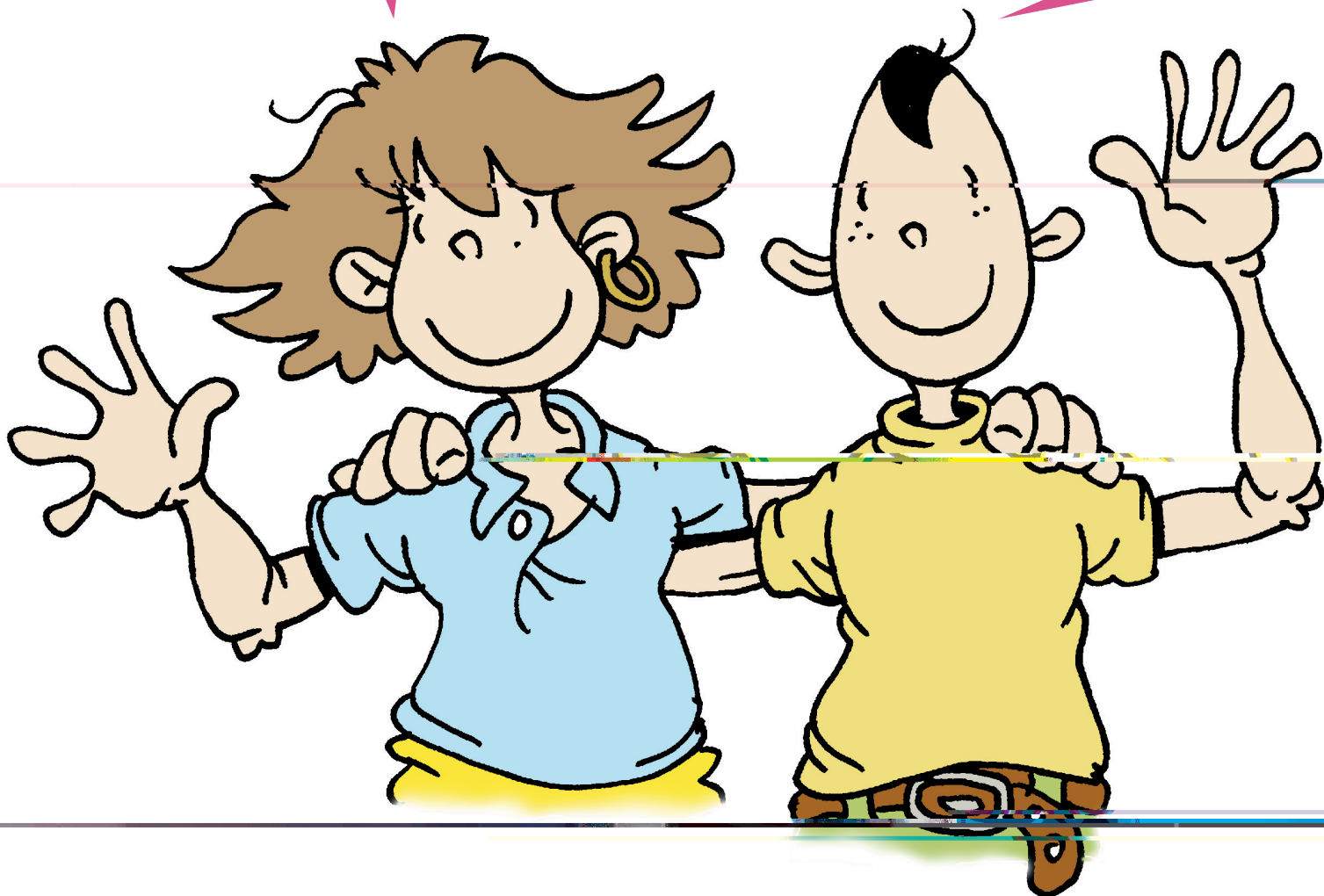
---

---

---

---

Agardamos que aprendeses  
moitas cousas con nós.



A blue speech bubble with a white outline and a tail pointing towards the bottom left.

**Verémonos....  
¡O PRÓXIMO CURSO!**

An orange speech bubble with a white outline and a tail pointing towards the bottom left.

**¡FELICES  
VACACIONES!**

# Notas



# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Notas

