

Actividade física saudable

Caderno do alumnado

Actividade física saudable



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

Caderno do alumnado

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 Depo

AGRADECIMIENTOS

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
Maria Dolores Torres Chacón
Dolores Abelló Planas
Luis Carbonel Pintanel
Miguel Angel Bonet Granizo

Jesús Cerdán Victoria
Oscar Luis Veiga Núñez
Javier Aranceta Bartrina
Rosa Calvo Sagardoy
Angeles Castro Masó

Rosa María Nieto Peña
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, Estremadura, 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 dados

Nome: _____

Apelidos: _____

Curso: _____

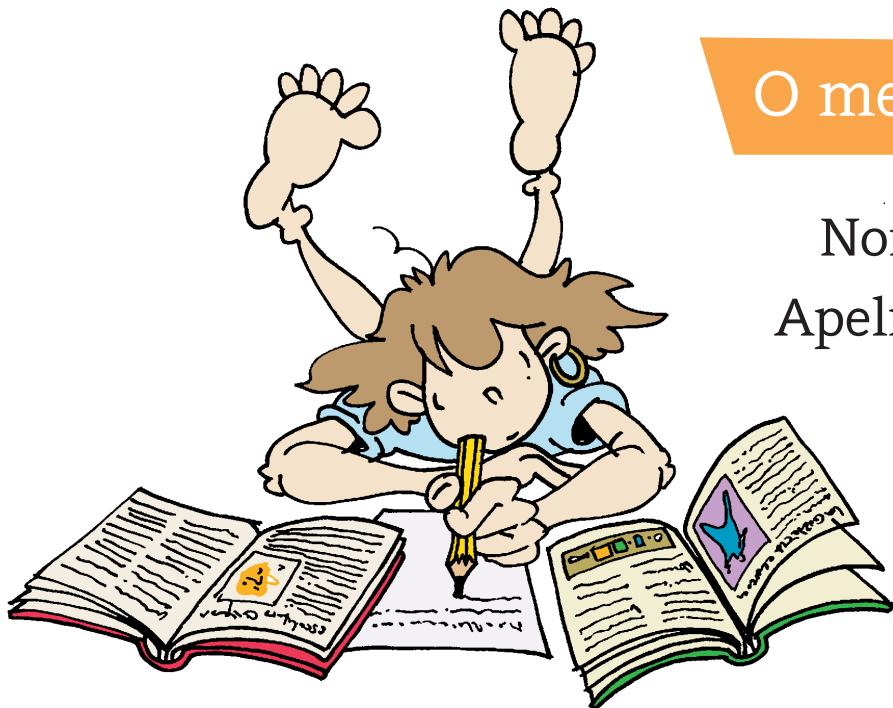
Centro: _____

Curso académico: 20 ____ / ____

O meu mestre ou mestra

Nome: _____

Apelido: _____

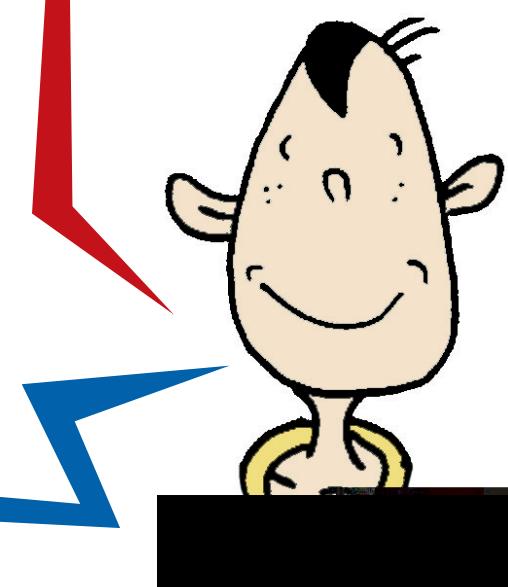




**¡Ola mamás!
¡Ola papás!
Somos ActiMarta
e ActiPablo!**

**...e estamos aquí para lles ensinar
aos vosos fillos algunas 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 tempranas. E levamos, concretamente coa forma física que alimentamos e coa escasa actividade física que realizamos.

Esta guía é un material didáctico que se inclúe dentro do Programa PERSEO para promover a alimentación e a actividade física saudable entre os padres. En concreto, esta guía pretende contribuír a que os vosos fillos e fillas sexan máis activos. Así, podeis que se poidan aproveitar dos numerosos beneficios que se derivan da actividade física. Para que poidades cumplir o voso apoio, incluído que vós mesmos pensedes na posibilidade de vos facer acompañar e de lle incorporar un chisco máis de actividade física ao voso estilo de vida. En todo caso, cuídaleis da vosa axuda polo menos para facer algunas 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, animarésevos 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!**

iOla, eu son
ActiMarta!

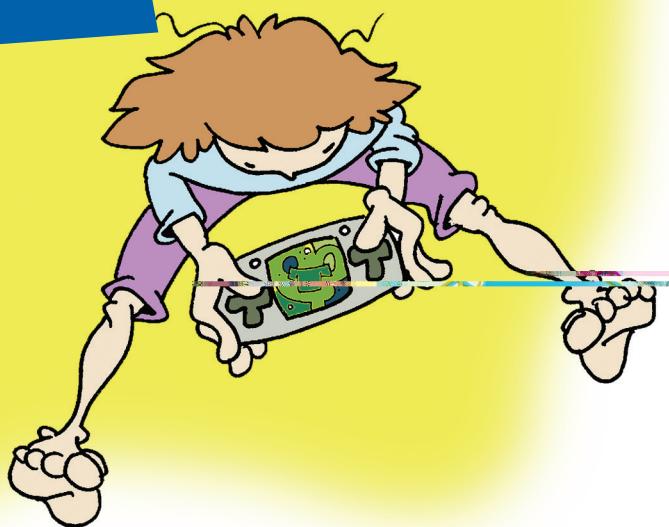
Nos
ímoste guiar
por todas as
actividades
que tes que realizar
neste caderno.





1

Actividade



¿Activo
ou
sedentario?



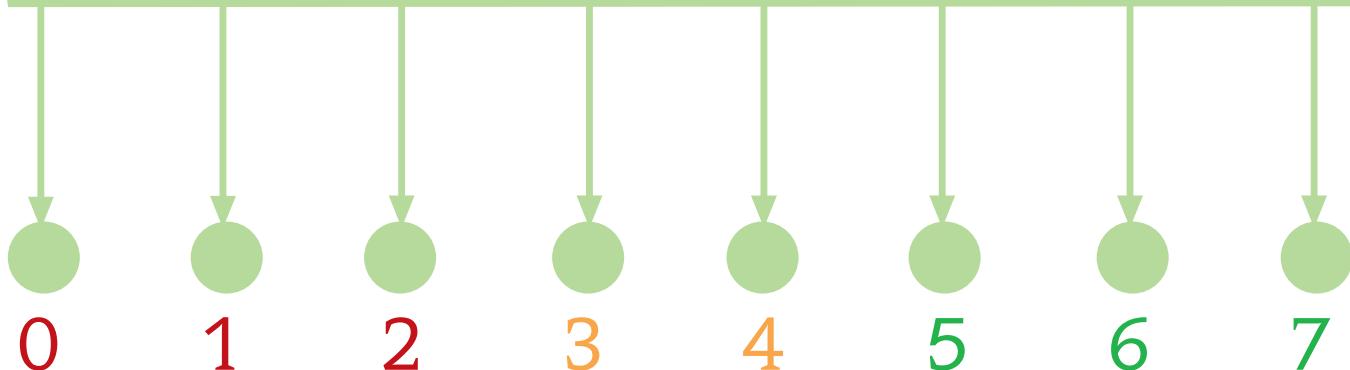
¿Activa
ou
sedentaria?

¿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

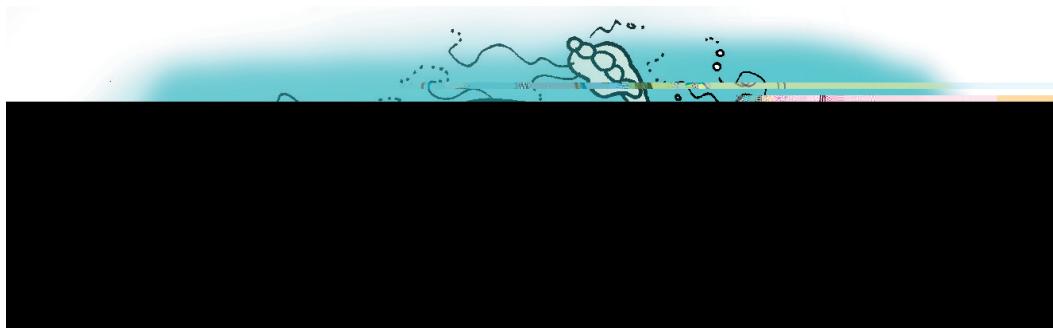
5

ACTIPUNTOS



DIFERENTES ACTIVIDADES

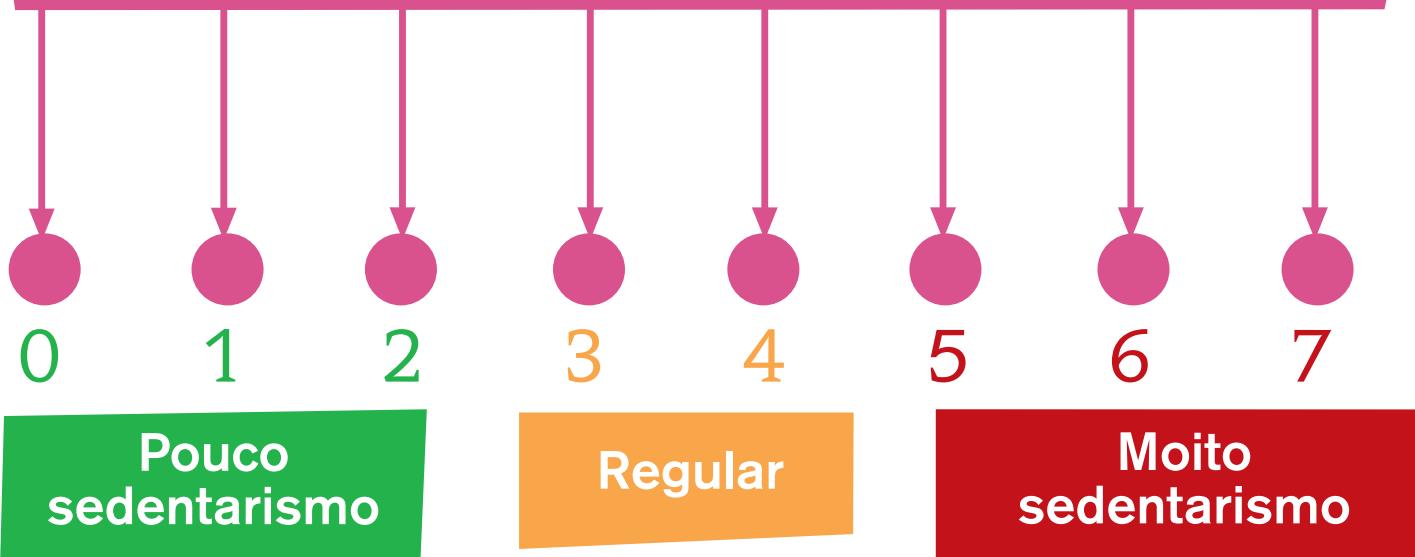
- Camiña ata o colexio
- Correr
- Subir escaleiras
- Bicicleta
- Patinar
- Pasear
- Facer outros deportes
- Nadar



*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?

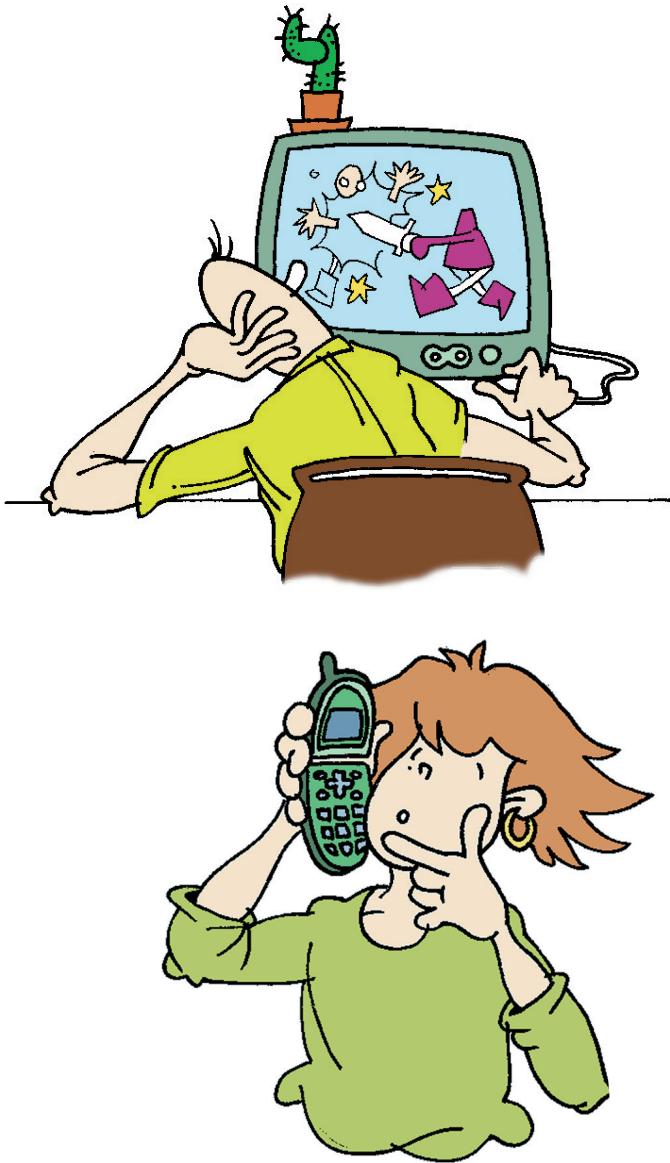


5

3

1

ACTIPUNTOS



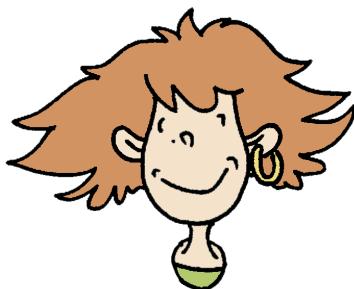
DIFERENTES ACTIVIDADES SEDENTARIAS DE LECER

- 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.

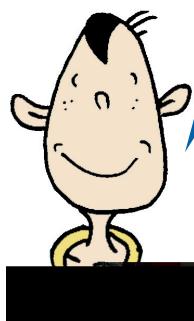
Activómetro

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

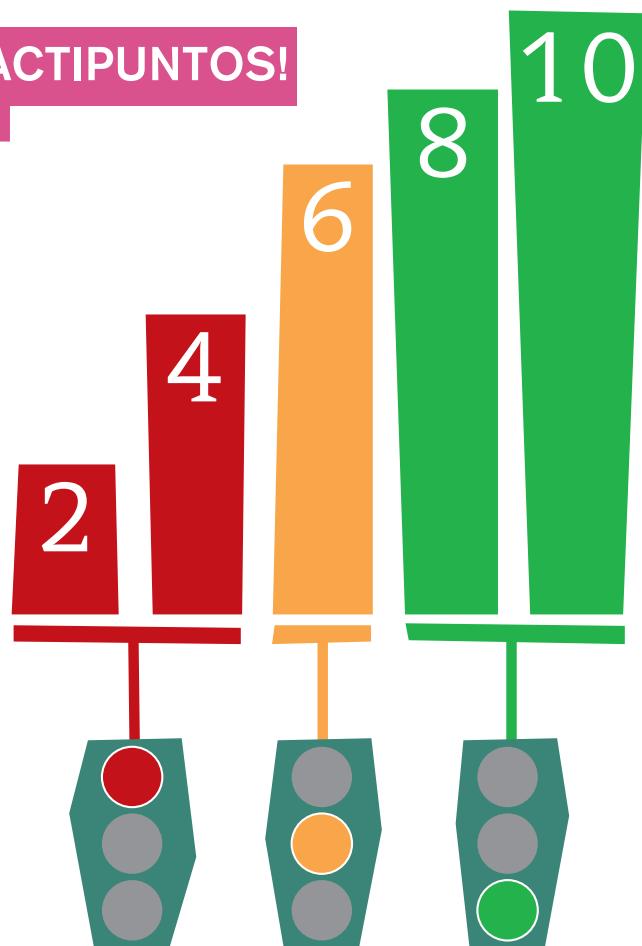


iSuma os teus ACTIPUNTOS!

¿En qué
ESCALÓN
estás?

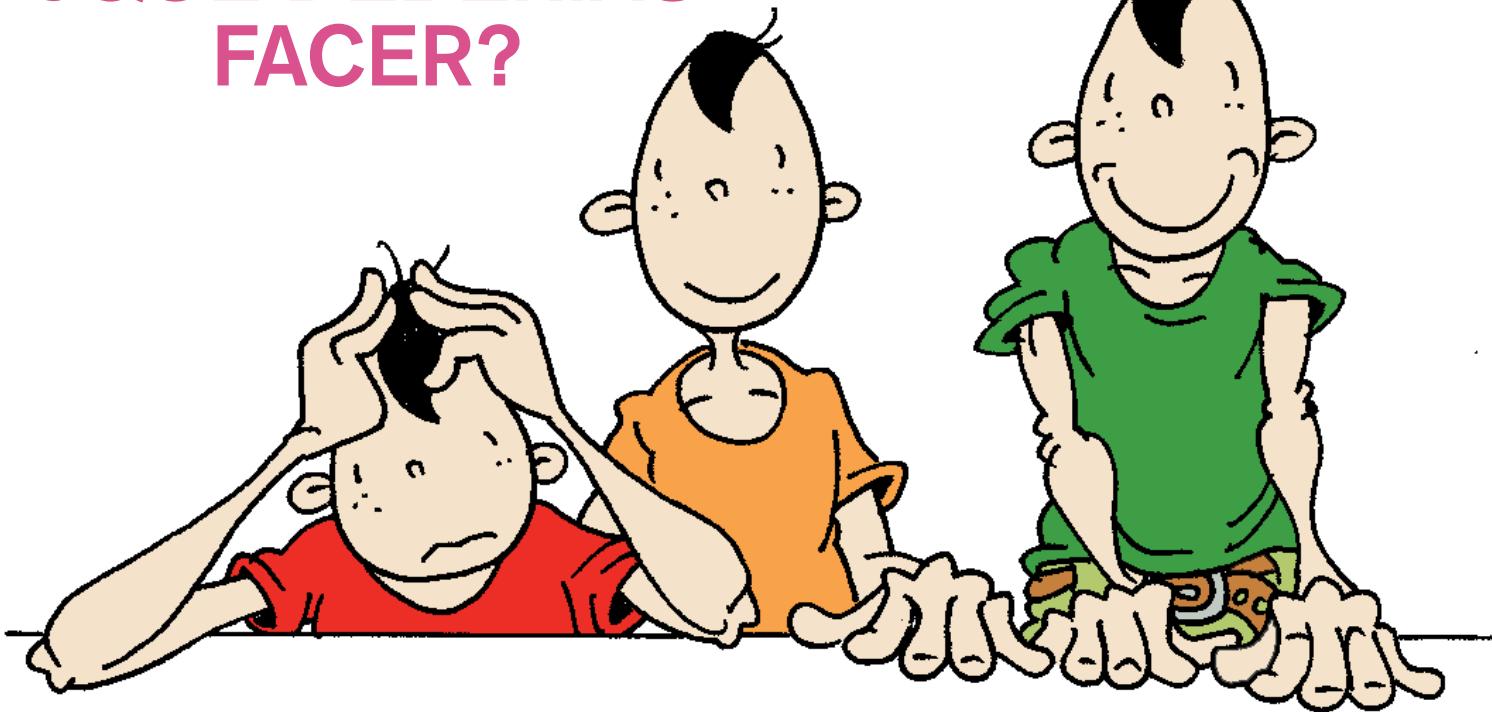


Gozo de SAÚDE
cando
me sinto ben
en corpo e mente.



¿Qué di o semáforo
da SAÚDE?

¿QUÉ DEBERÍAS FACER?



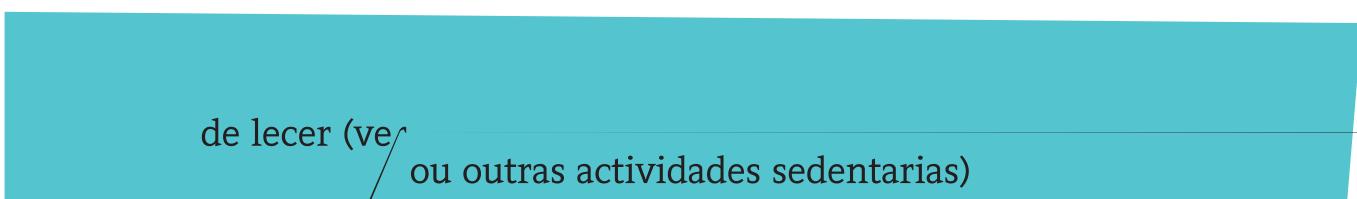
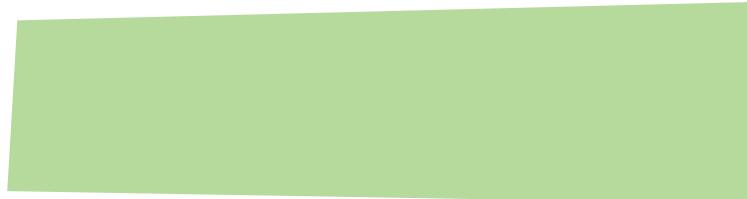
Se estás en **VERMELLO**

¡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.





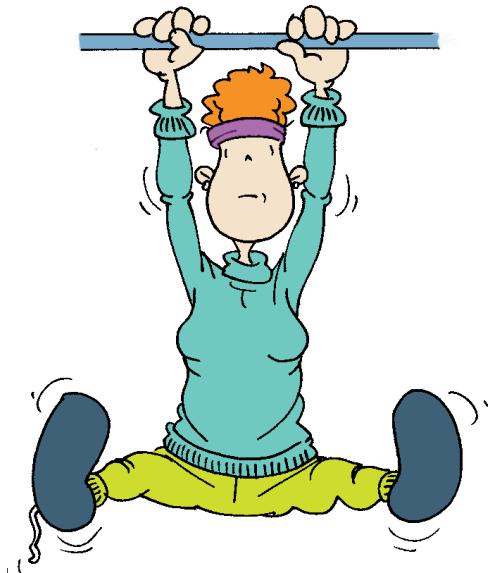
Actividade

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 _____



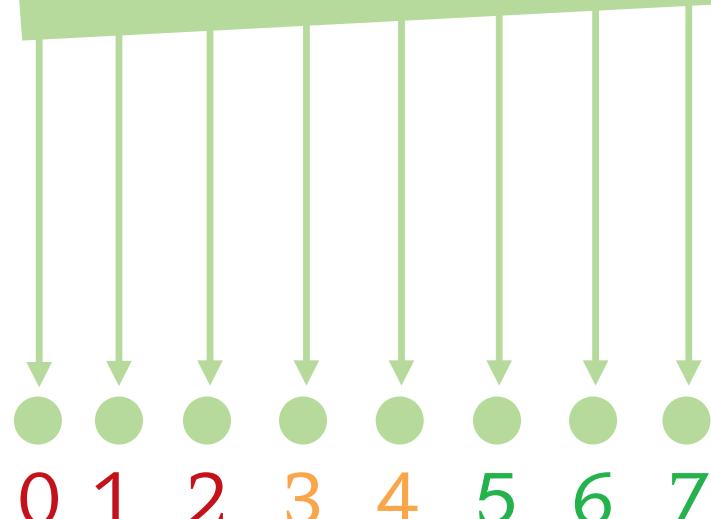
¿Que actividade física lle gustaría fazer ao Papá?



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Activómetro da Mamá

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



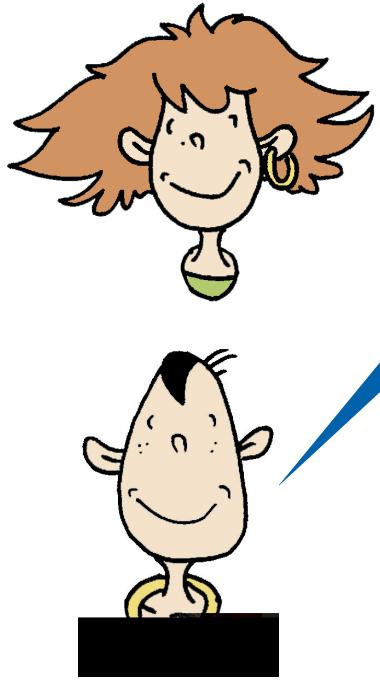
Pouca
actividade

Regular

Moita
actividade

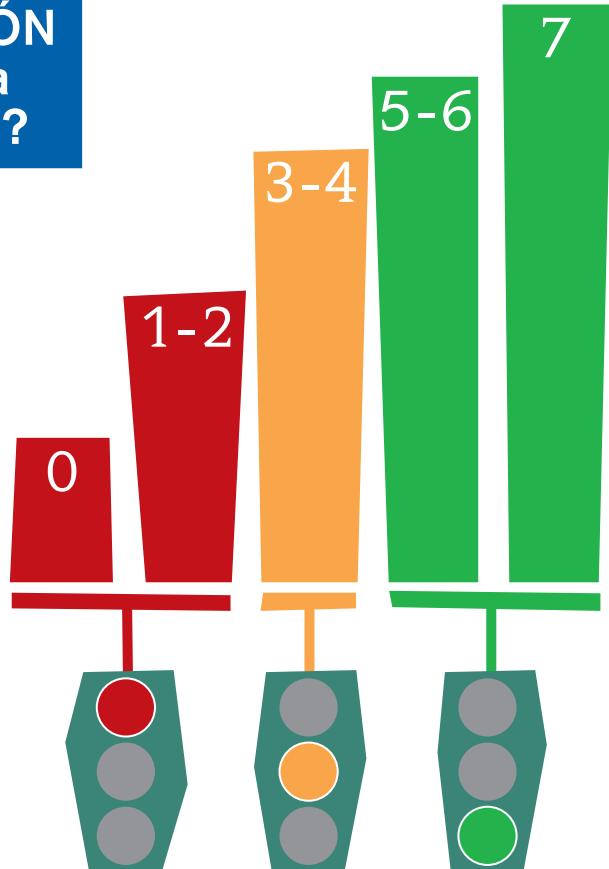
O Activómetro mide como é de activa a MAMÁ





¿En que
ESCALÓN
está a
MAMÁ?

¿Que cantidad
de actividad
física
debe facer a
MAMÁ?



¿Que di o semáforo
da SAUDE?

Pouco
activa

Regular

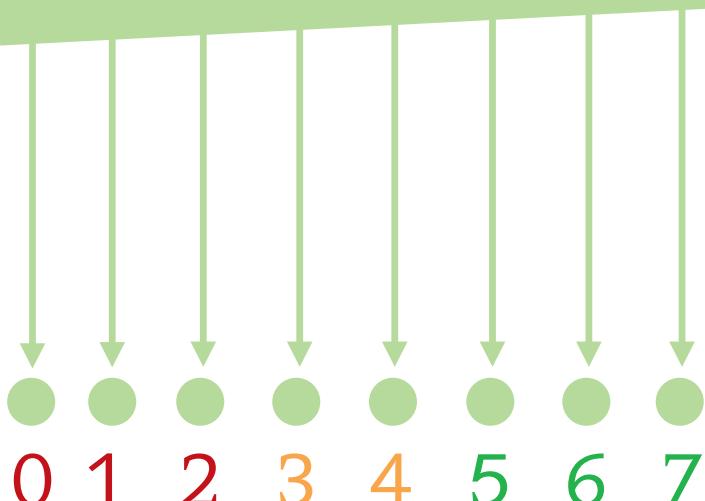
Moi
activa

*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
pola semana fai o
PAPÁ actividade física
durante 30 minutos
ou máis?

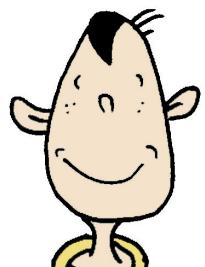


Pouca
actividade

Regular

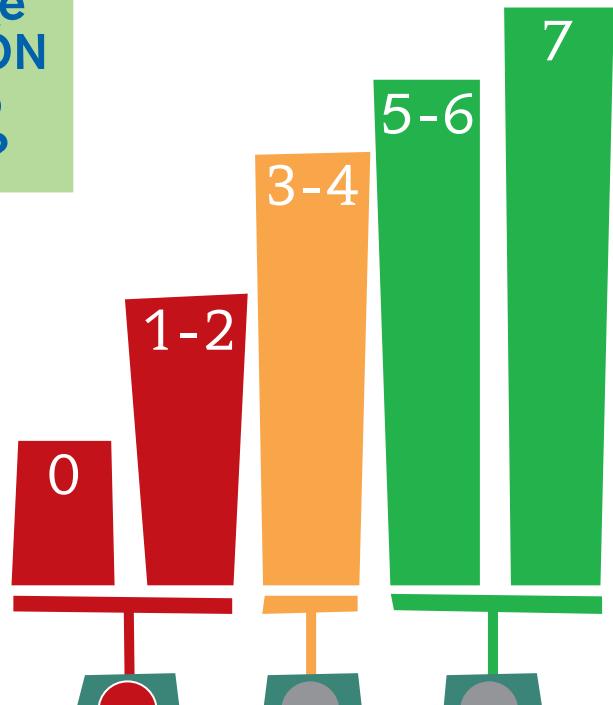
Moita
actividade





¿En que
ESCALÓN
está o
PAPÁ?

¿Que cantidad
de actividade
física
debe facer
o PAPÁ?



¿Que di o semáforo
da SAUDE?

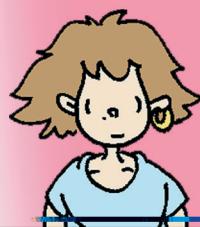
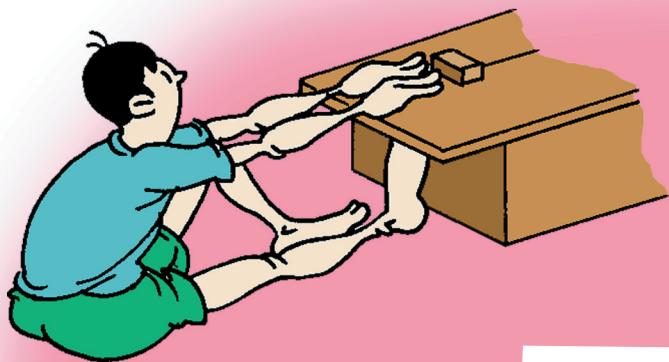


O PAPÁ debería facer
actividade física
polo menos 30 minutos todos os días

Actividade

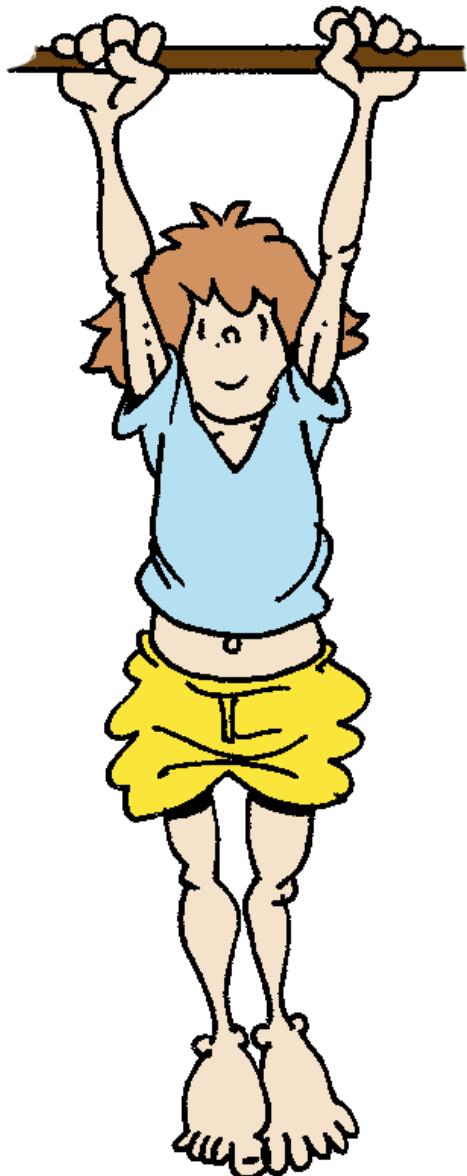
3





A forma
física
saudável

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

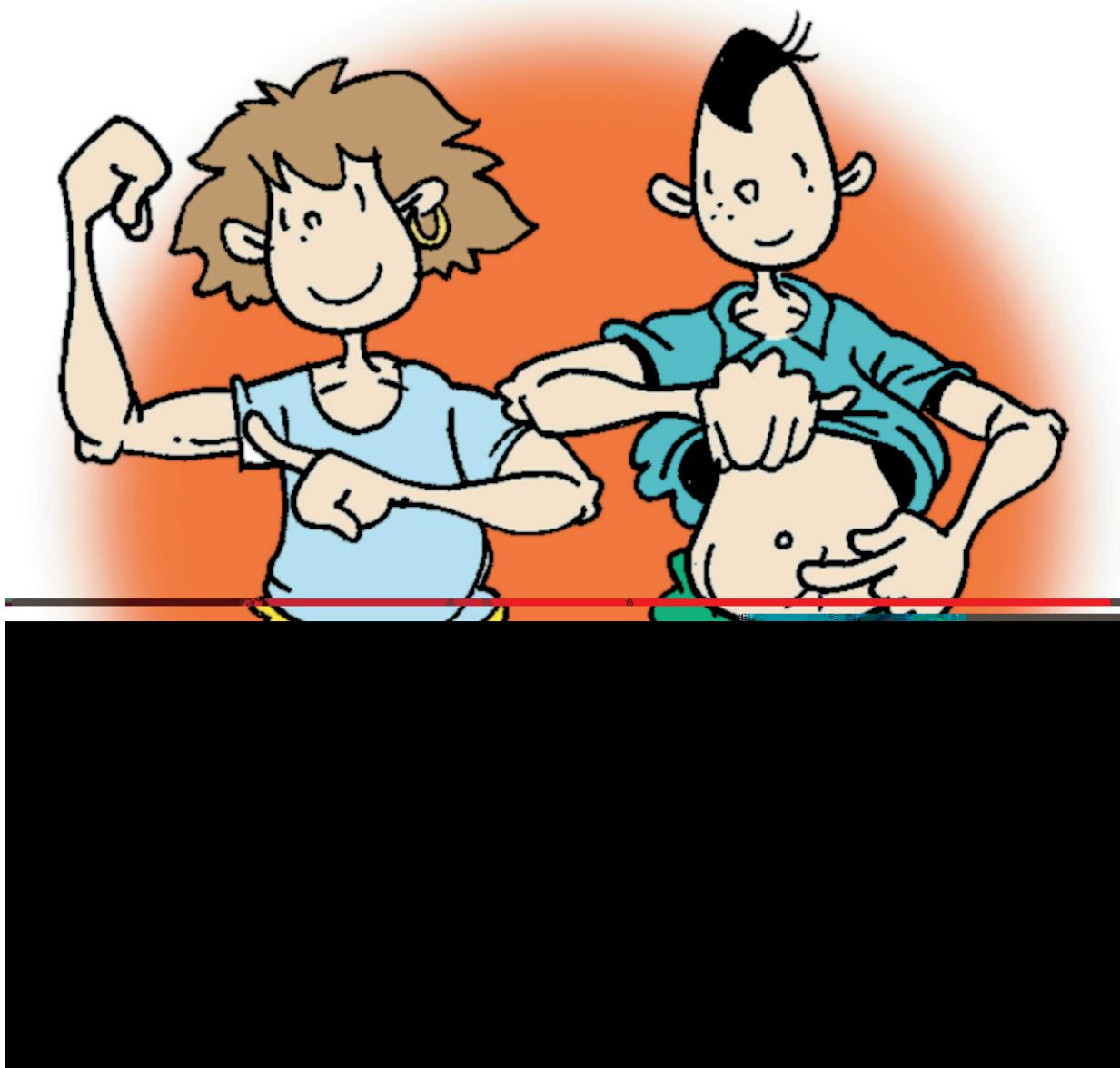
É a capacidade que che permite dobrarte, estirarte e mover as túas articulacións.

4. A composición corporal

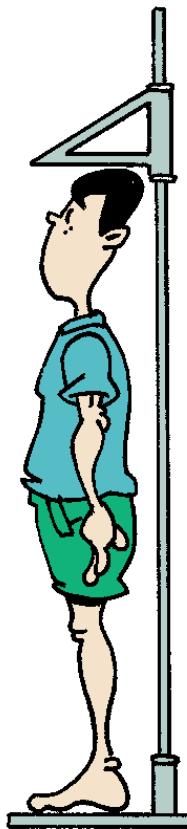
É a cantidade de músculo e graxa que ten o teu corpo.

5. Saúde esquelética

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



Mide a túa forma física



Estatura

¿Canto mido?

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
cm.		

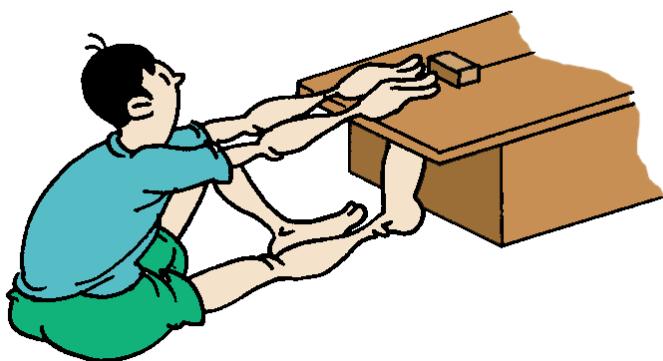
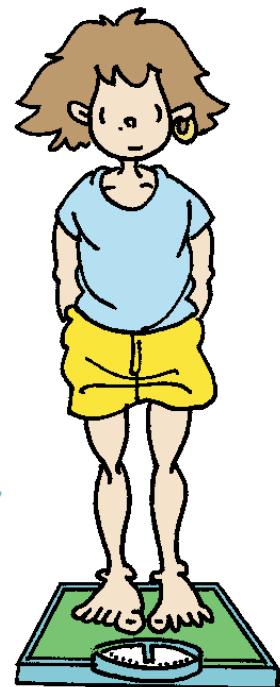
iPregúntalle
ao teu profe!

IMC

Peso

¿Cantos quilos peso?

<input type="text"/>	<input type="text"/>
kg.	



Flexibilidade

¿Ata onde chego?

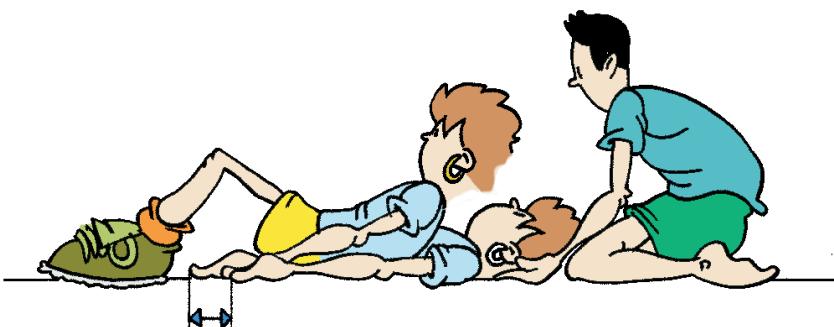
Perna esquerda

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
cm.		

Perna dereita

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
cm.		

Abdominais



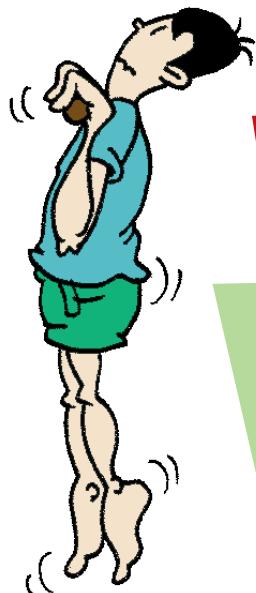
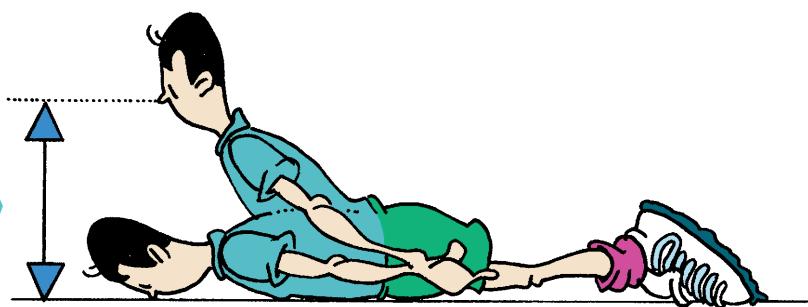
¿Cantas veces subo?

veces

Forza do tronco

¿Canto me levanto?

cm.



Forza de brazos

¿Canto aguento?

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

 minutos

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

 segundos



Resistencia

¿Canto resisto?

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

, Nivel

A cartoon illustration of a man with a mustache and short hair, wearing a blue t-shirt with a yellow number 5 and green shorts. He is standing on a stack of books and playing a long silver trumpet. A pink balloon with a face is floating above him. The background is orange.

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

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



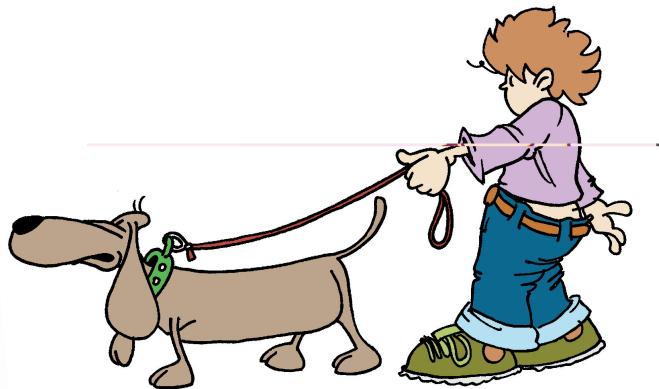
2. Axudar
nas tarefas
da casa

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



3. Subir
e baixar
escaleiras

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



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

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

1.

2.

5. _____

6. _____



1

2

3

4

5

6

Total

+

+

+

+

+

+

=

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)

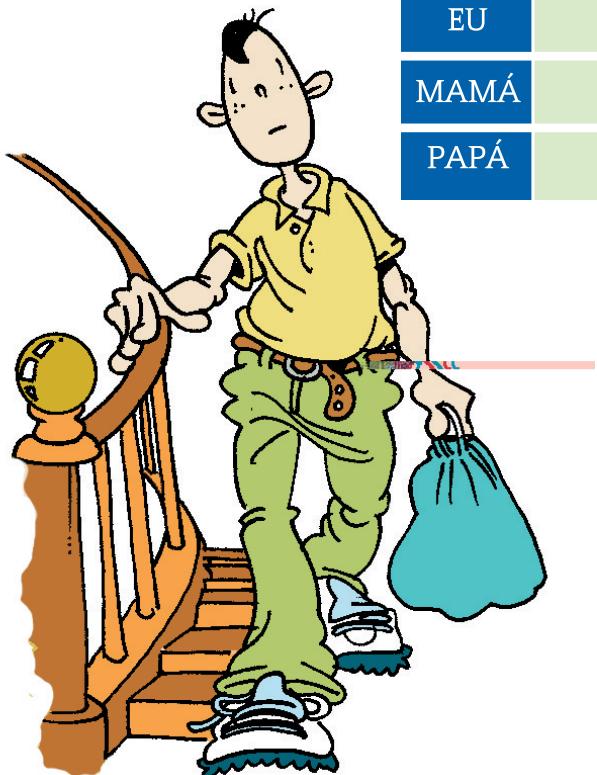
	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
EU							
MAMÁ							
PAPÁ							

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

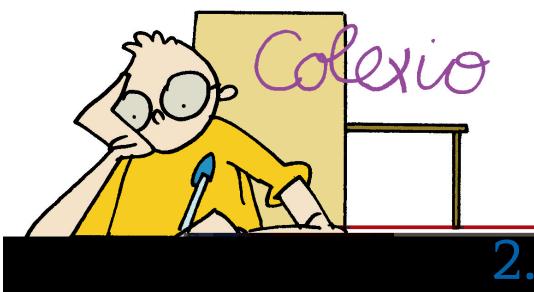
6



Oportunidades para aumentar a miña actividade física

Vou
coñecer o
meu barrio

Meu circuito de actividade física



2. _____

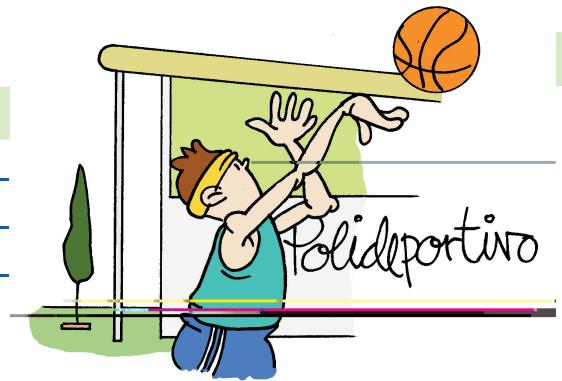
¿Canto tempo camiñas dende casa ata o colexio cada día?

minutos



1. _____

3. _____



Polideportivo



¿Que podo
facer?

4. _____



5. _____

7. _____

6. _____

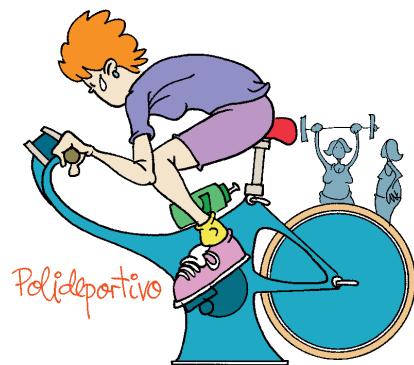
Circuito de actividade física da Mamá



2. _____



1. _____



¿Podo camiñar
da casa
ao traballo?



minutos



4. _____



5. _____

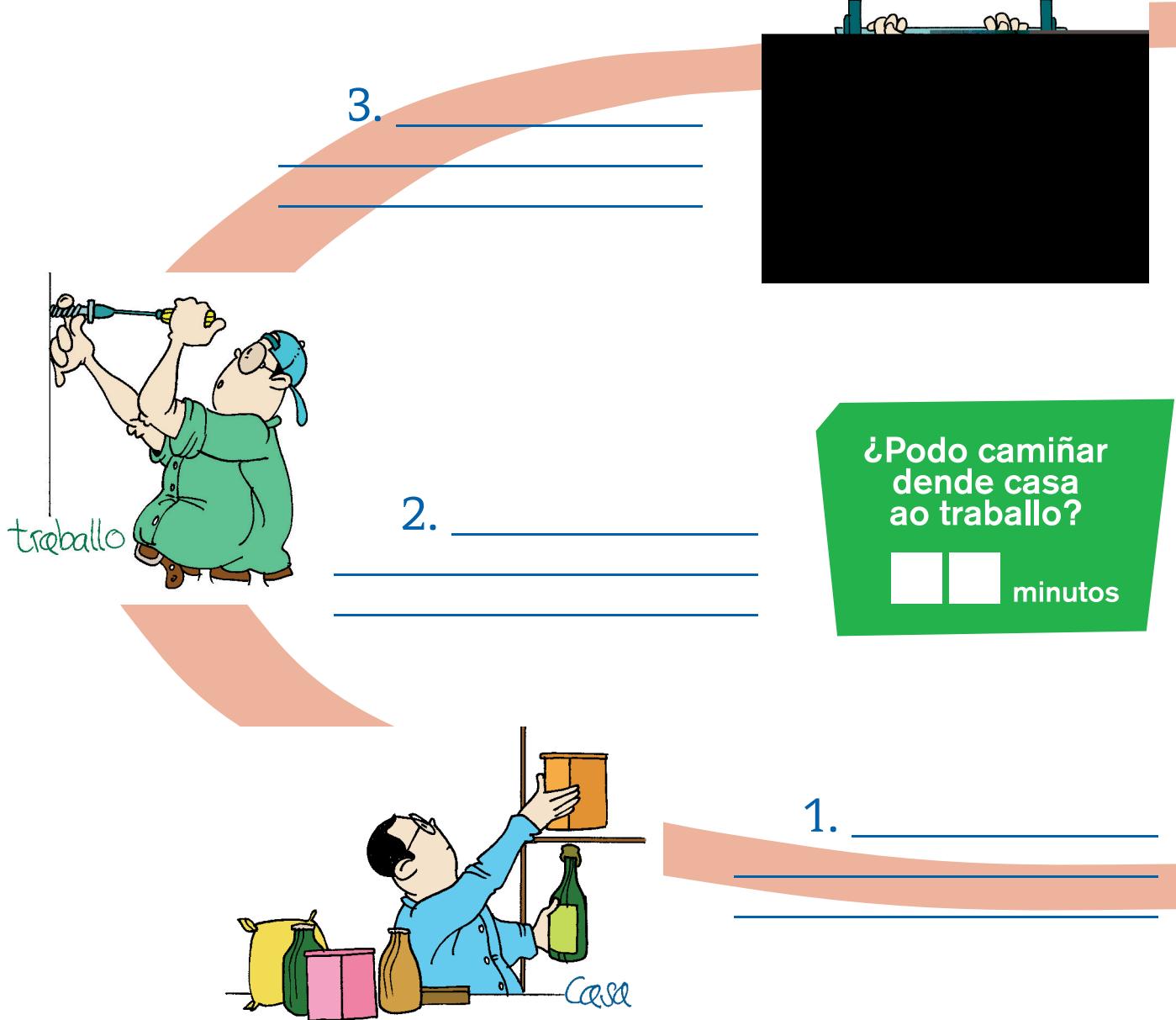
¿Que pode facer a Mamá?

Dille á Mamá
que o encha contigo

7. _____

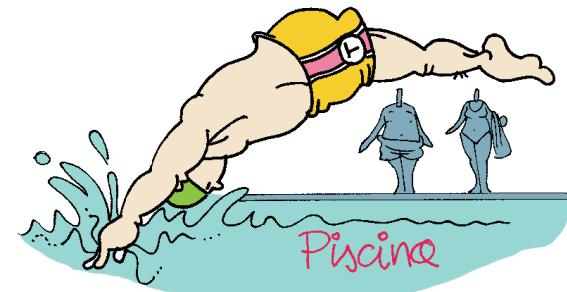
6. _____

Circuito de actividade física do Papá





4. _____



5. _____

¿Que pode facer o Papá?

Dille ao Papá
que o encha contigo

7. _____

6. _____



Actividade

7



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 _____

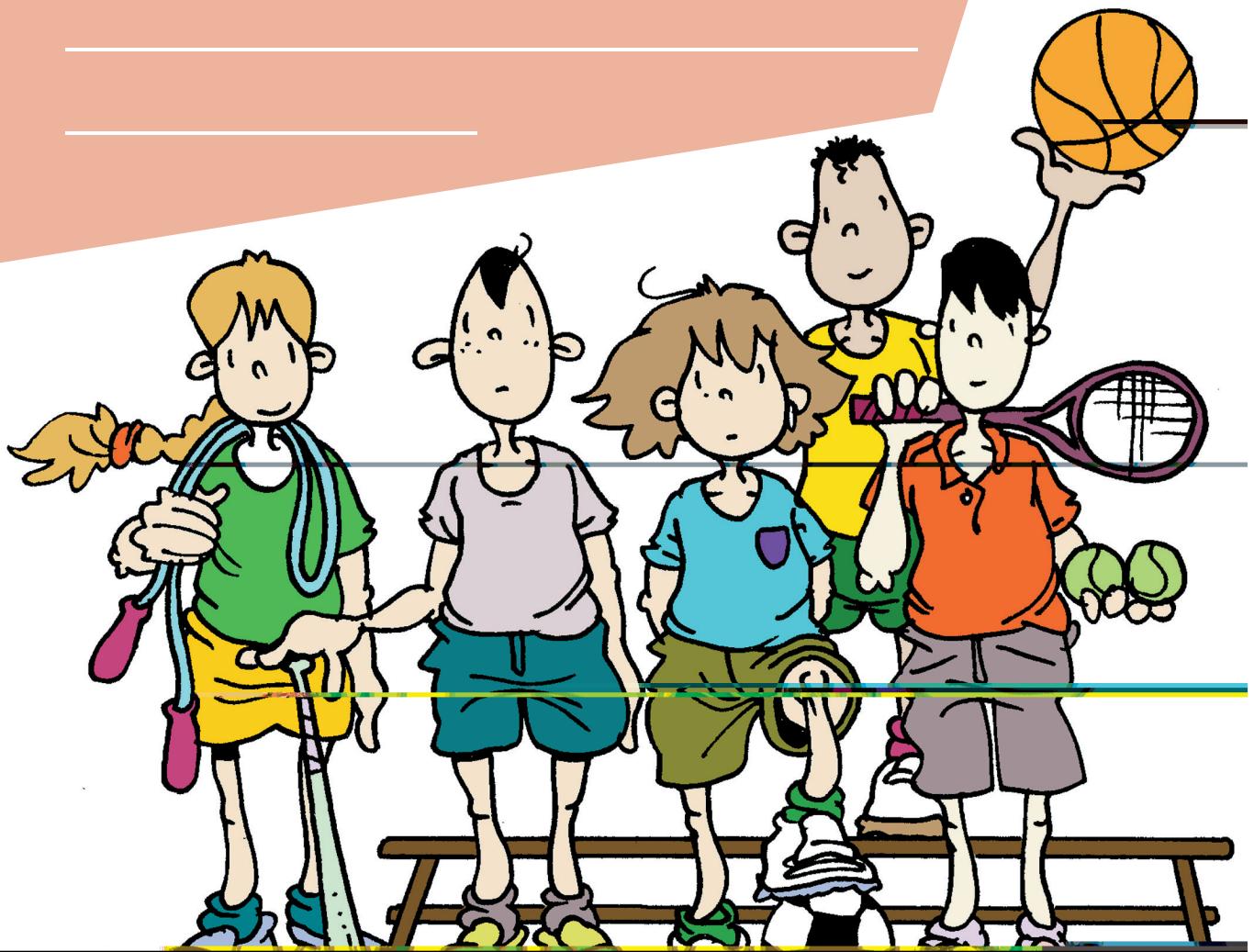
1. _____

2. _____

3. _____

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

Podo compartir os meus
regalos activos con...





ACTIVIDADES SEDENTARIAS DE LECER

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

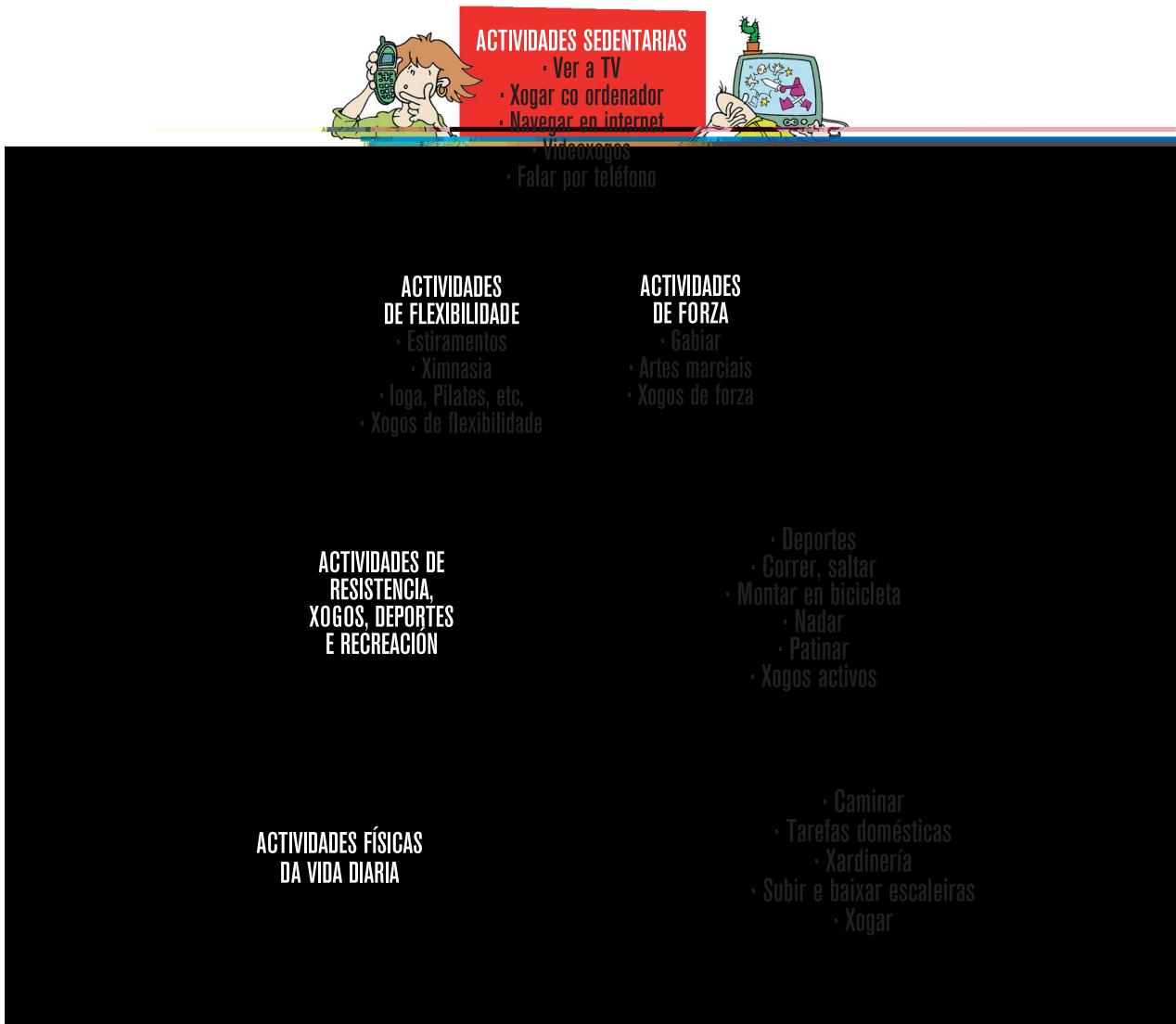
DA VIDA DIARIA

Actividade

9

A
pirâmide
da
actividade
física

A pirámide da actividade física



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

Decálogo para lembrar

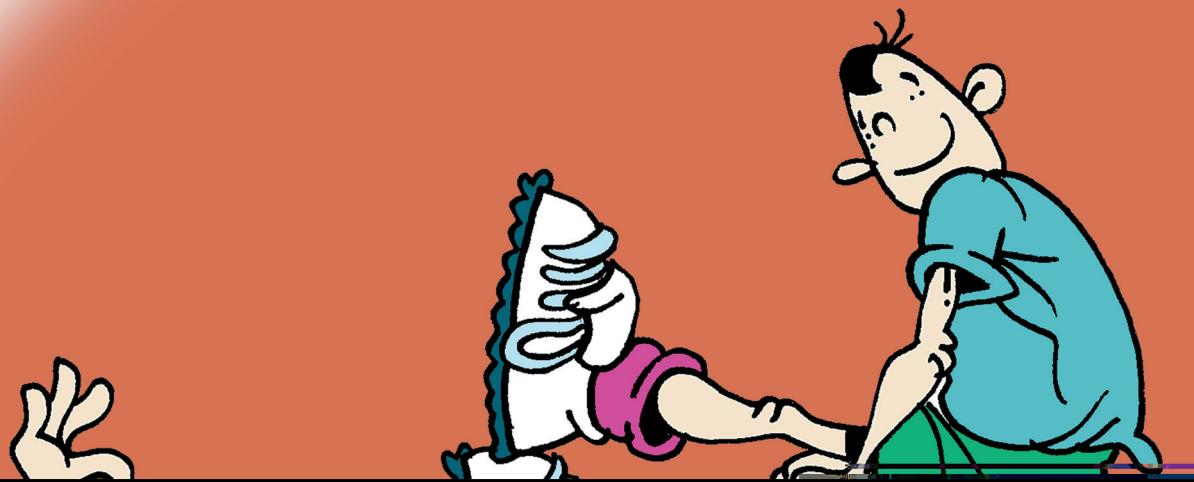


Debo...

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 más 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 cole.
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?

iPésao 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 _____

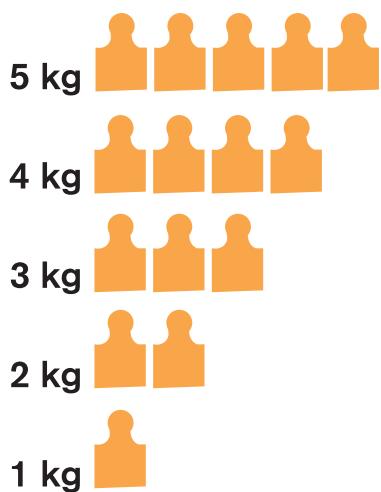
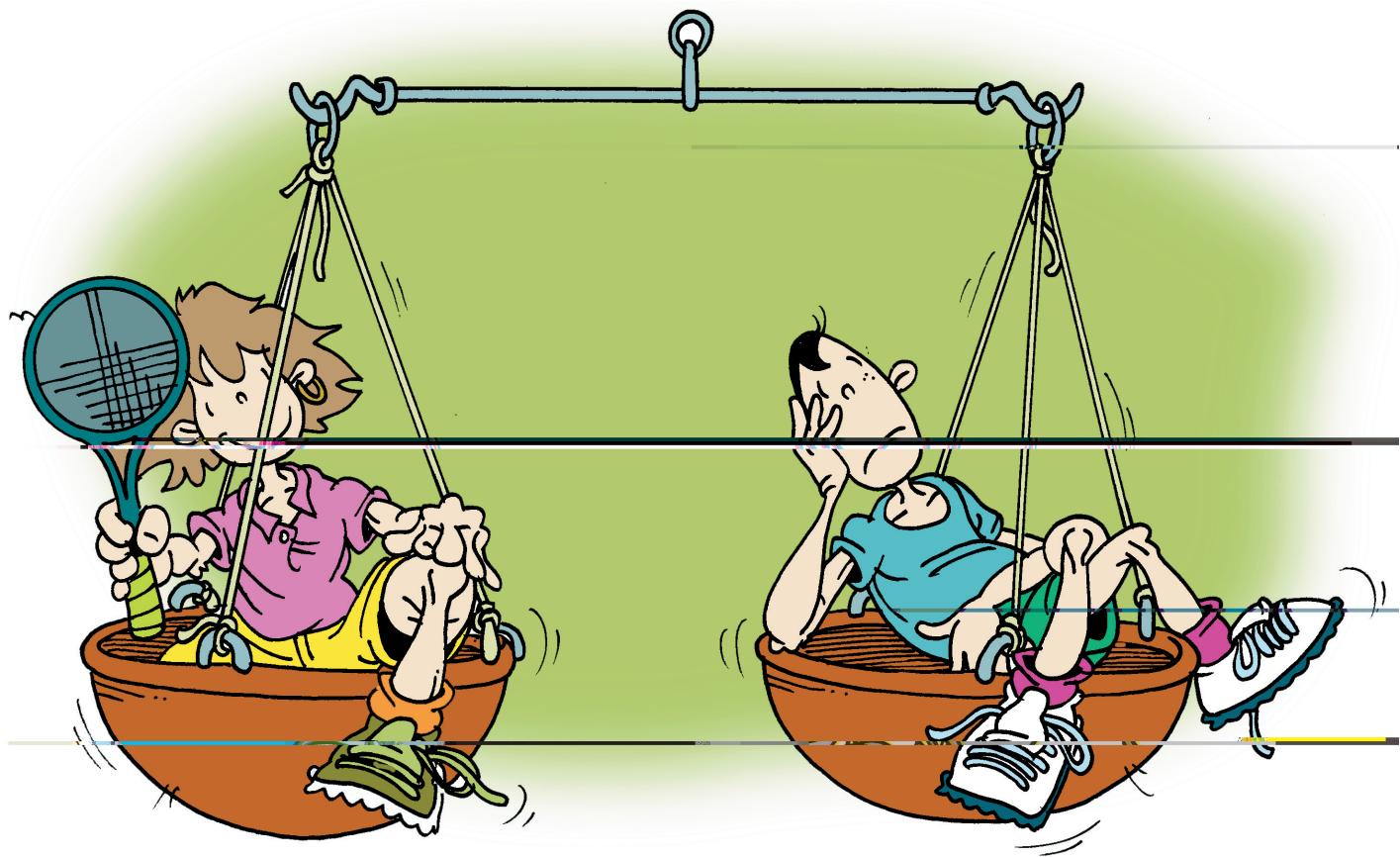
Peso _____

4 _____

Peso _____

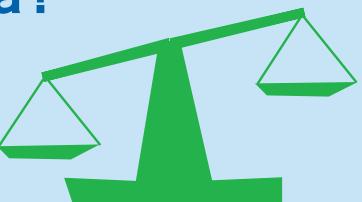
5 _____

Peso _____

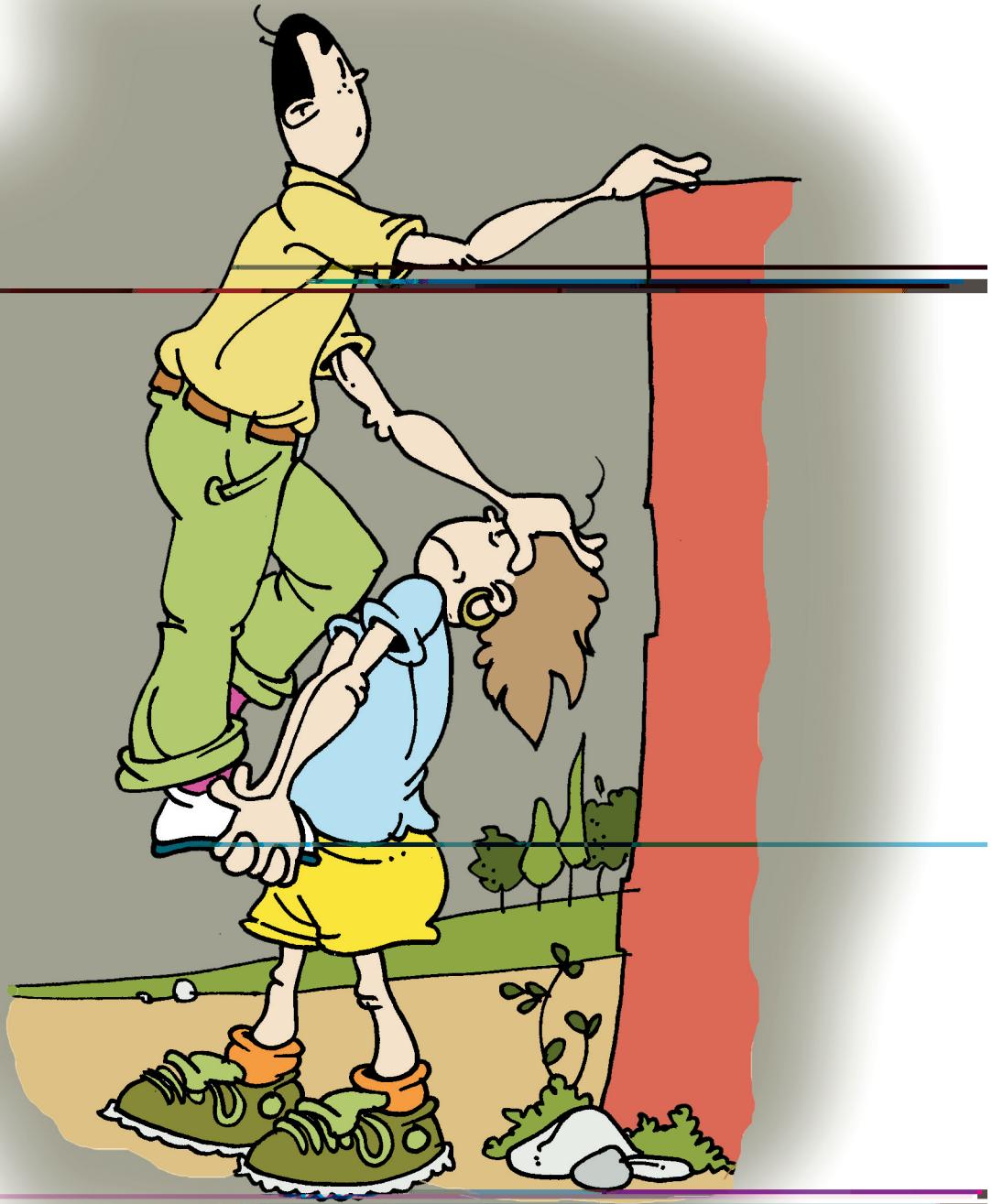


¿Como queda
a túa balanza?

Gústame →



← Non me gusta



Actividade

11

Superando
obstáculos
para me mover

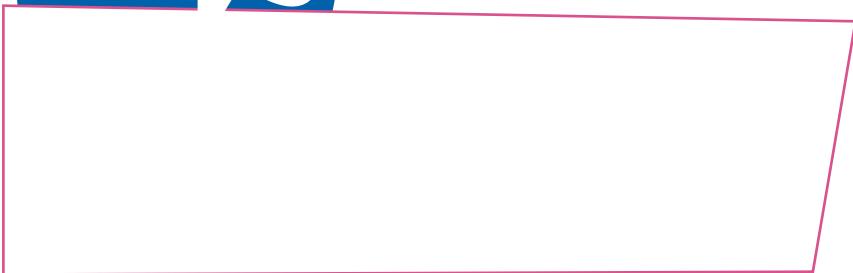


—



4
3
2
1

Cans





Non teño tempo

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Ningúen me acompaña

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



Vai mal tempo

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

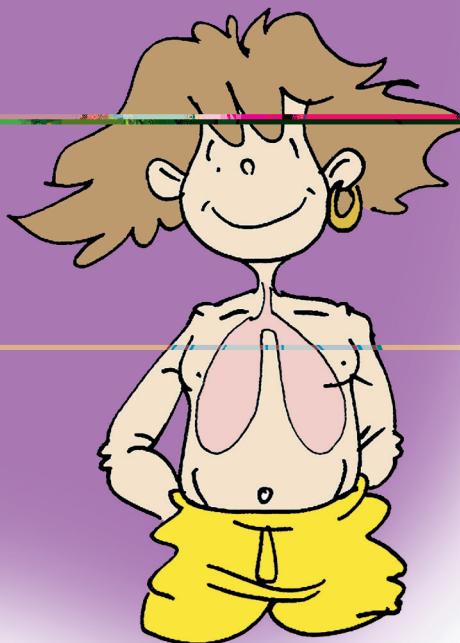
A cartoon illustration of three boys dancing. The boy on the left wears an orange t-shirt and green shorts. The boy in the center wears a blue t-shirt and yellow shorts, and is wearing a blue cap. The boy on the right wears a teal t-shirt and green shorts. They are all wearing sneakers.

Actividade

A large, stylized red number '12' is centered within a white rectangular box with a thin green border. The box is tilted slightly to the right.

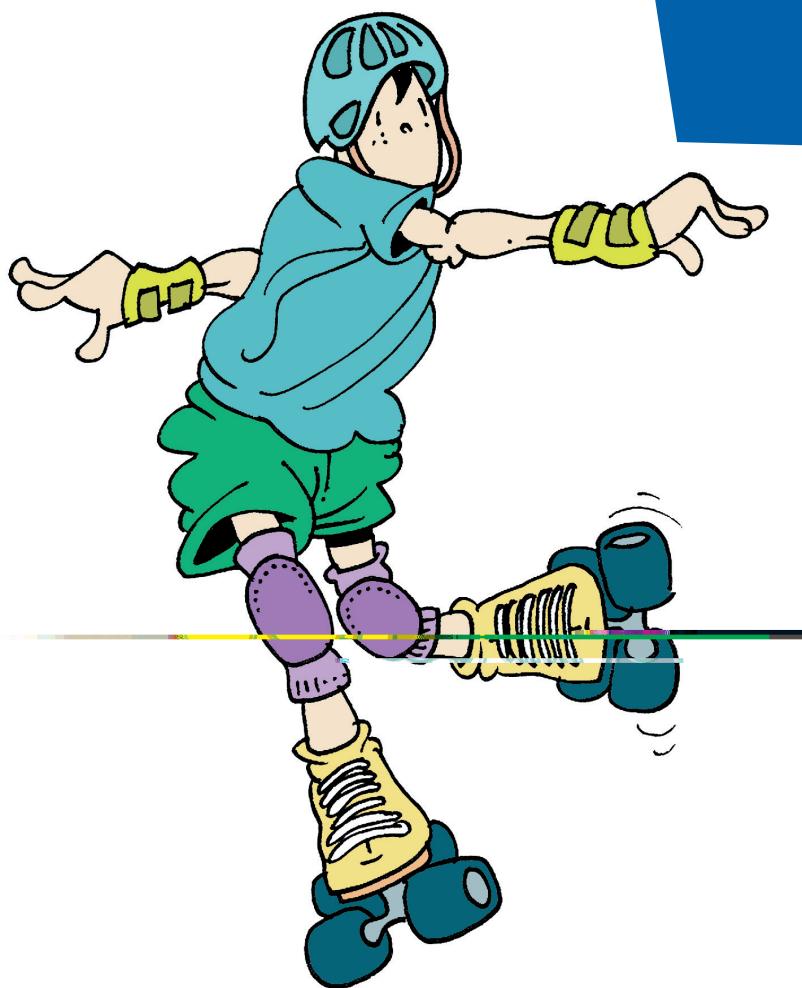
12





¿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...,



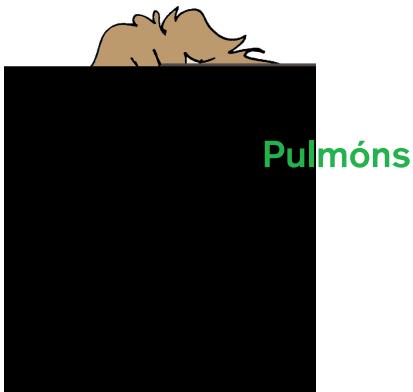
Actividades de FLEXIBILIDADE

Tipos de actividades físicas



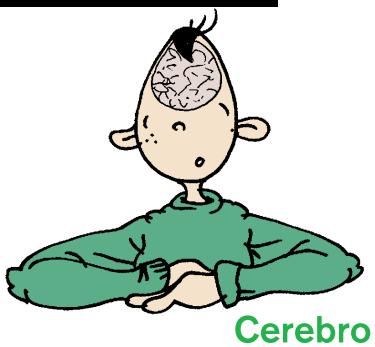
Exemplos de actividades físicas de resistencia

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



Exemplos de actividades físicas de fuerza

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



Exemplos de actividades físicas de flexibilidad

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Beneficios

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



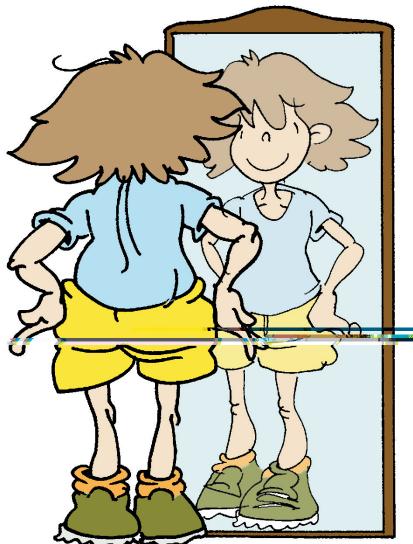
- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



Máis beneficios de facer actividade física



_____ ben

Fago novos _____



Comparto máis tempo
con _____



mellor

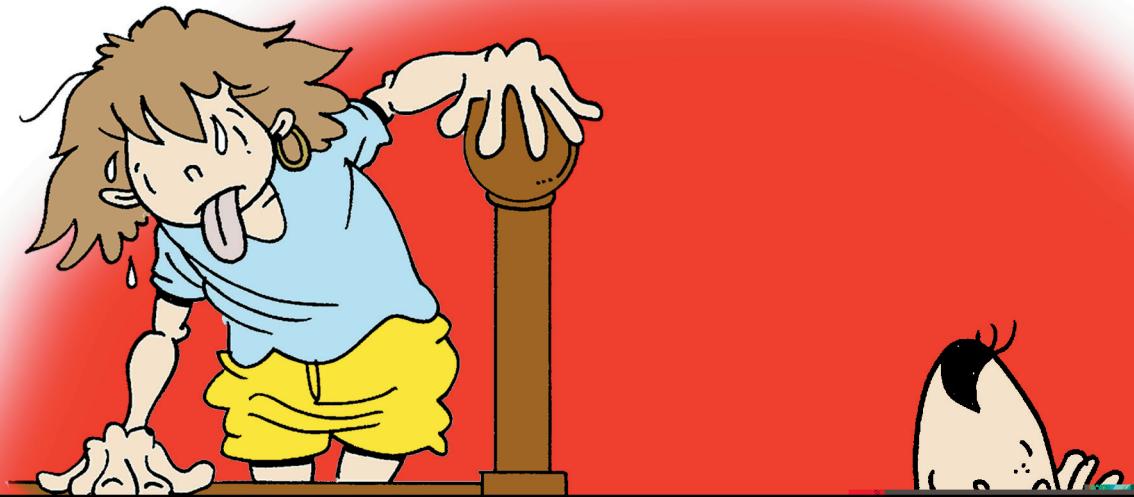
máis



Estou de bo
HUMOR

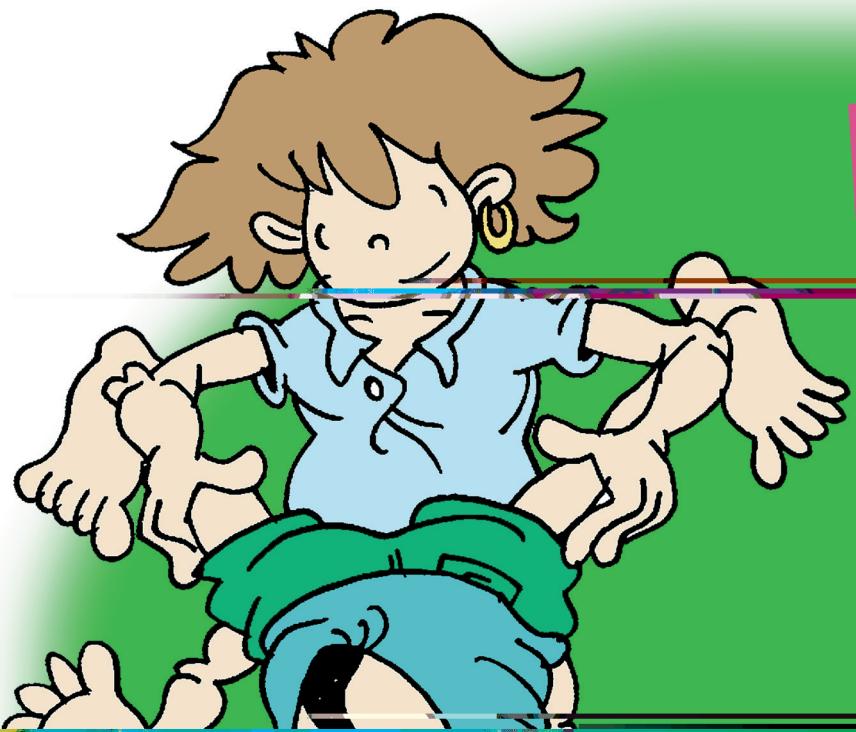
¡DIVÍRTOME!





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

¿Tenes más ou menos actividade ca ao principio do curso?

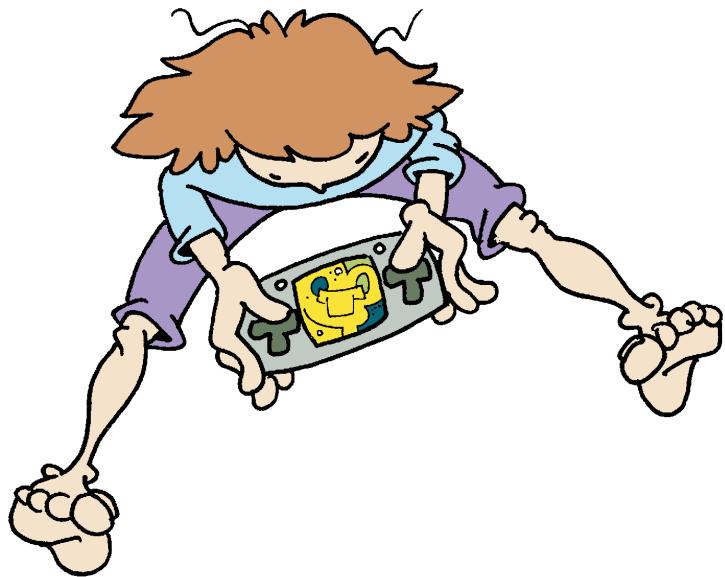
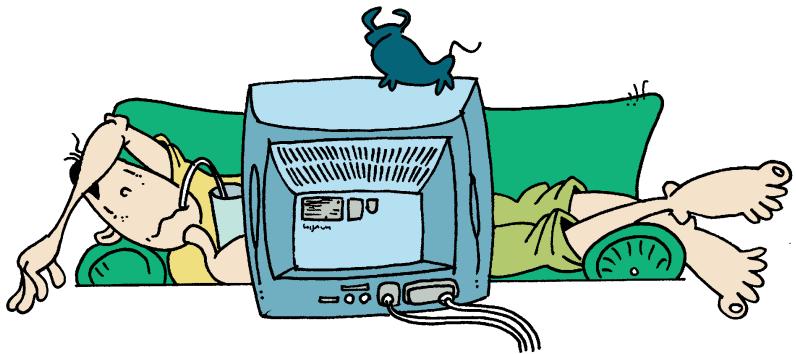


1



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?

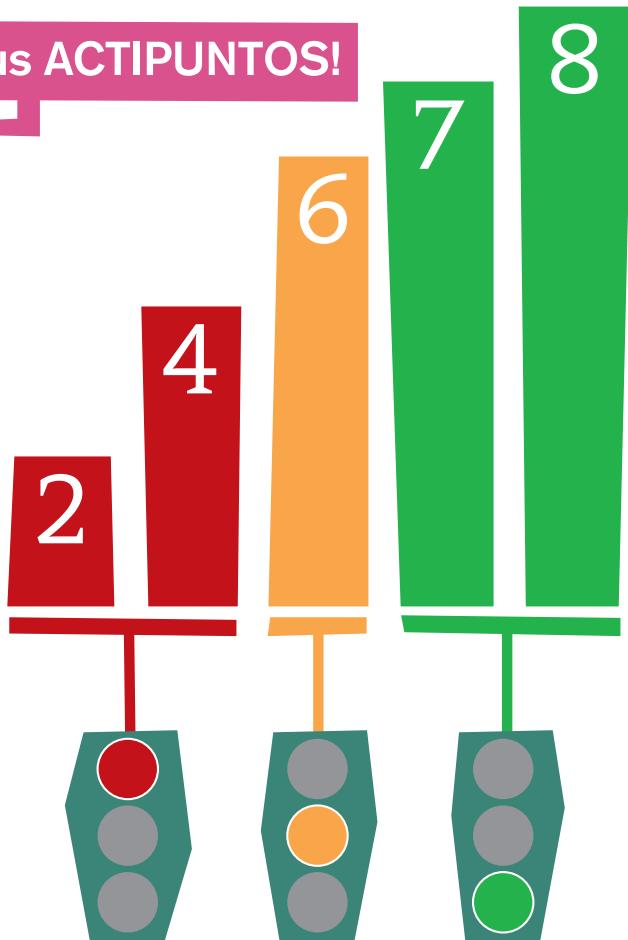
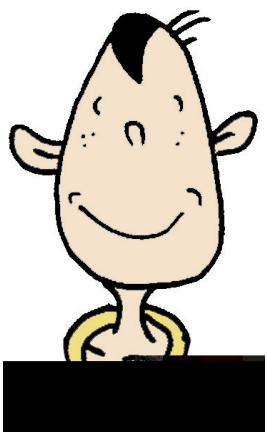
Activómetro

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



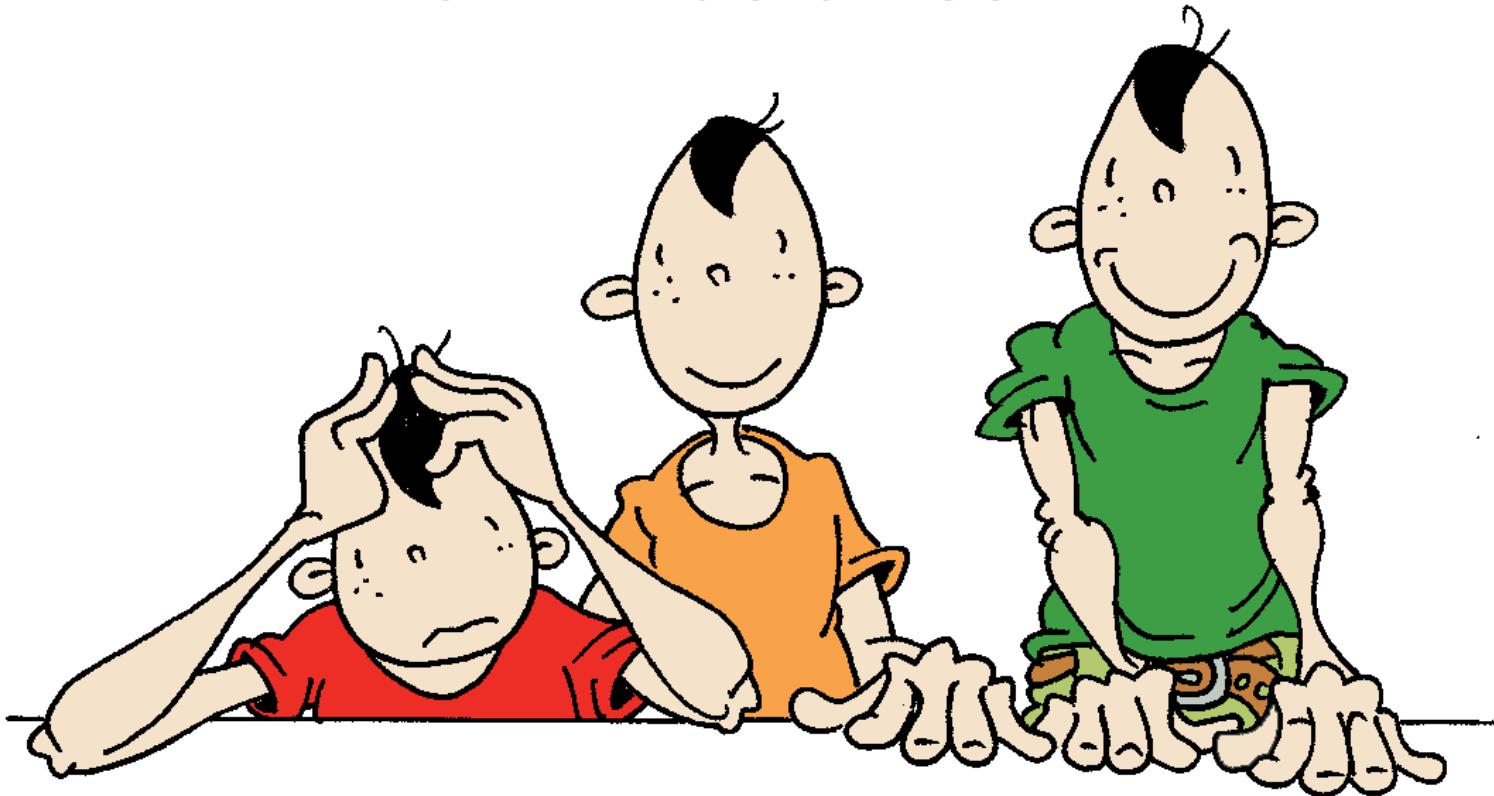
iSuma os teus ACTIPUNTOS!

¿En que
ESCALÓN
estás?



¿Que di o semáforo
da SAUDE?

¿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?

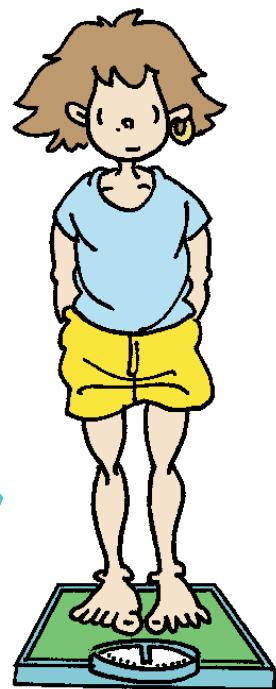
 cm.

iPregúntalle
ao teu profe!

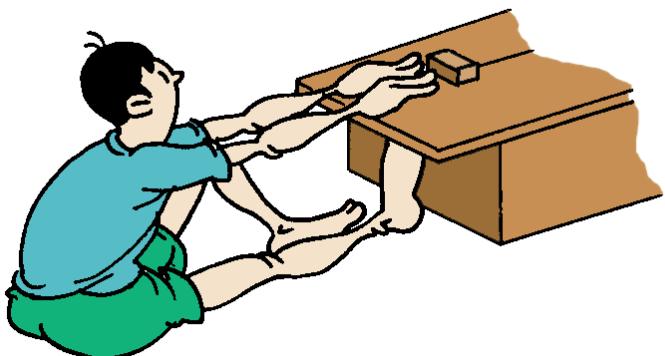
IMC

Peso

¿Cantos quilos peso?

 kg.

Flexibilidade



¿Ata onde chego?

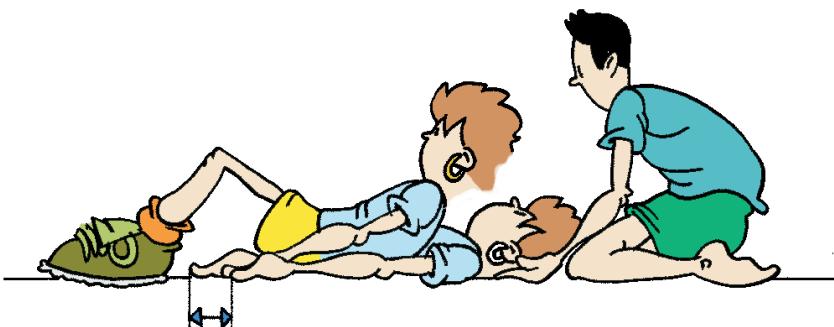
Perna esquerda

 , cm.

Perna dereita

 , cm.

Abdominais



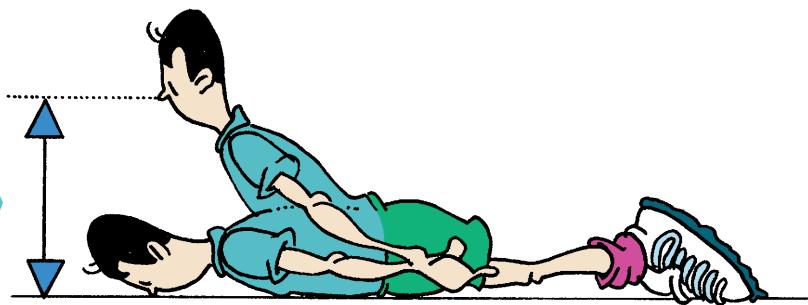
¿Cantas veces subo?

veces

Forza do tronco

¿Canto me levanto?

cm.



Forza de brazos

¿Canto aguento?

minutos
 segundos



Resistencia

¿Canto resisto?

, Nivel

¿Como estou ao final do curso?

Actividade física



Actividades sedentarias



Suma 1



Flexibilidade



Forza de brazos



Abdominais



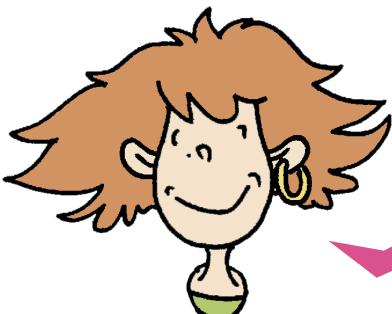
Forza do tronco



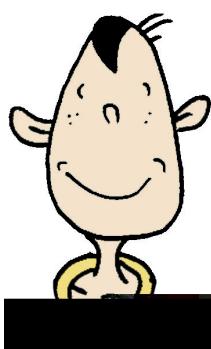
Masa corporal



Resistencia



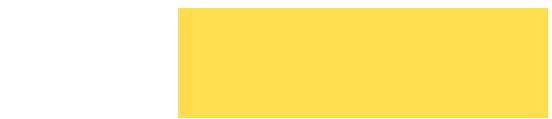
Redondea y
suma
tus puntos



Suma 2



Suma (1 + 2)



¿Qué puntuación tiveches ao principio do curso?

¿Tiveches más ou menos puntos?

PEOR

IGUAL

MELLOR

¿En que cousas melloraches?

¿En que cousas peoraches?

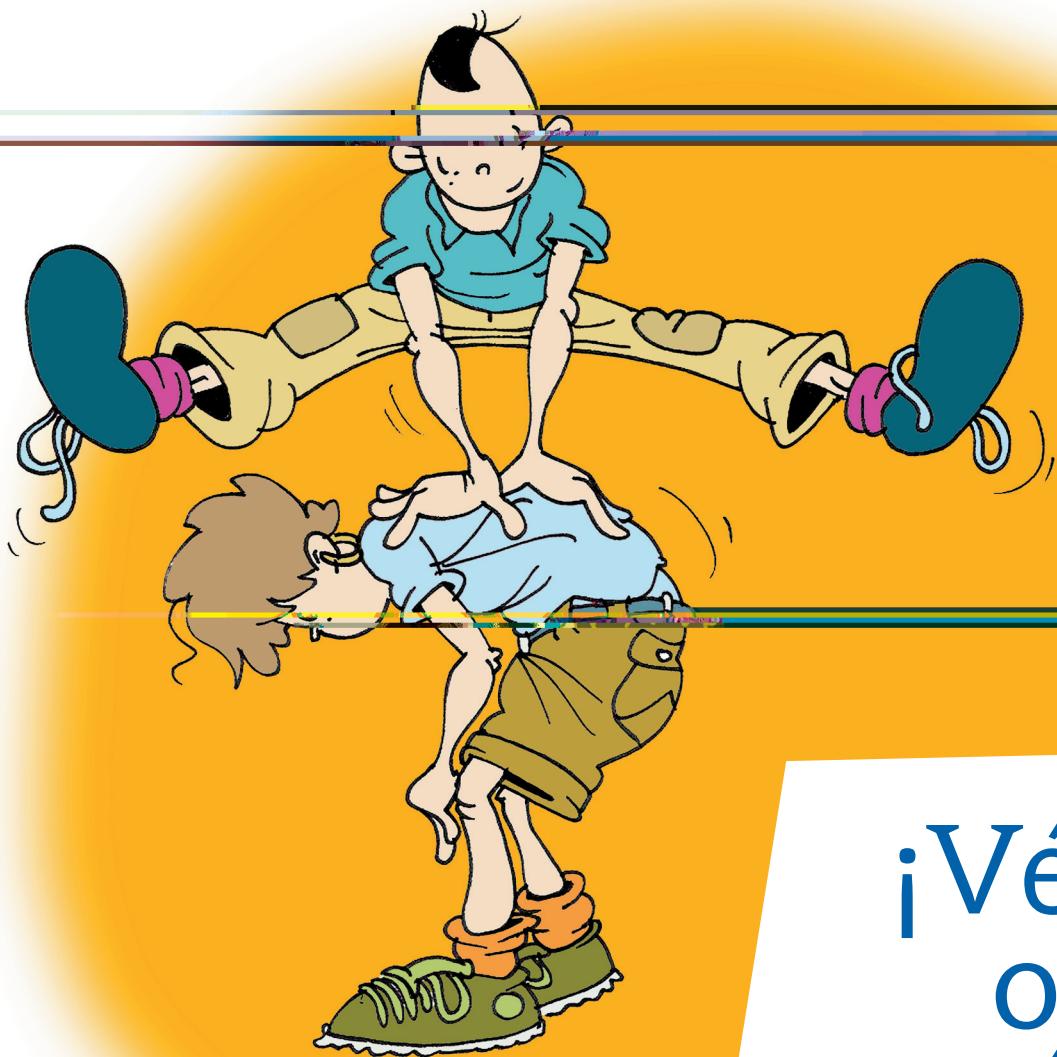
¿Que cousas fixeches para teres más ou menos actividade?

¿E para teres mellor ou peor forma física?



Actividade

14



¡Vén
o
verán!

¿Crees que vas realizar actividad física este verán?

NON

1

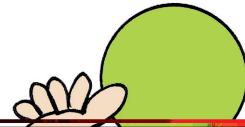
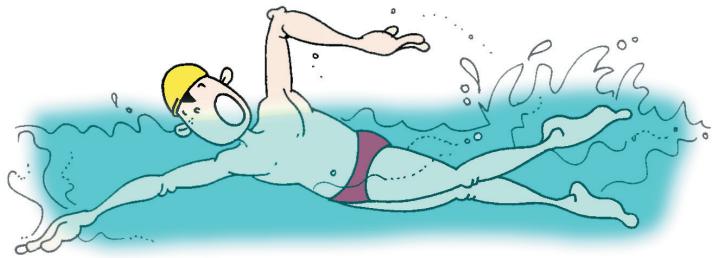
2

3

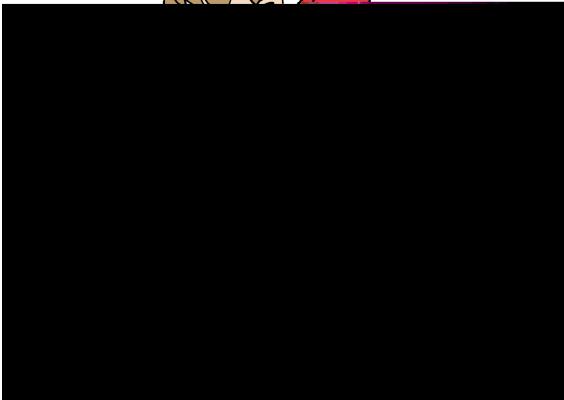
4

5

SÍ

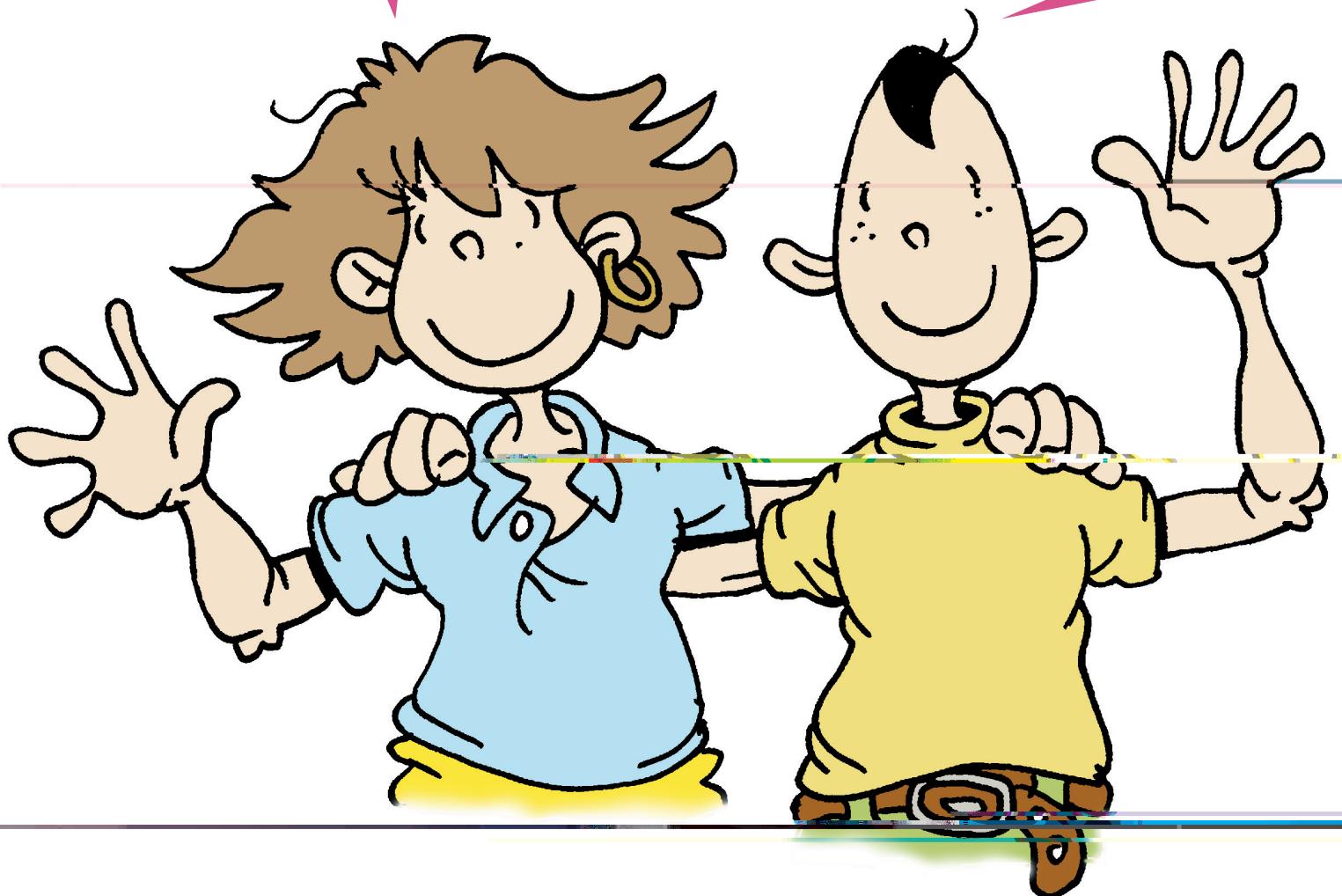


¿Que actividades
vas facer en xullo?



¿Que actividades
vas a hacer en agosto?

Agardamos que aprendeses
moitas cousas con nós.



Verémonos....
¡O PRÓXIMO CURSO!

¡FELICES
VACACIONES!

Notas



Notas



A pink rectangular frame contains ten horizontal green lines spaced evenly apart, intended for handwritten notes.

Notas

