

# 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

# 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 de  
Licenciados en Educación Física e  
Ciencias da Actividade Física e o Deporte

### **AGRADECEMENTOS**

#### **Comisión Xestora do 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  
Maria Dolores Torres Chacón  
Dolores Abelló Planas  
Luis Carbonel Pintanel  
Miguel Angel Bonet Granizo

#### **Equipo de Expertos do 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<sup>a</sup> Luisa López Díaz-Ufano  
Begoña Merino Merino  
Susana Monereo Mejías  
Rosa Maria Nieto Poyato  
Carmen Pérez Rodrigo  
Lucrecia Suárez Cortina  
Fernando Rodríguez Artalejo  
Gregorio Varela Moreiras



**MINISTERIO DE SANIDADE E CONSUMO**  
**AXENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDADE ALIMENTARIA**  
**E NUTRICIÓN**  
Subdirección Xeral de Coordinación Científica

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN E CIENCIA**  
**SECRETARÍA XERAL DE EDUCACIÓN**  
Centro de Investigación e Documentación Educativa

#### **EDITA**

© **MINISTERIO DE SANIDADE E CONSUMO**  
Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición  
Subdirección Xeral de Coordinación Científica

N.I.P.O.: 355-07-016-1

I.S.B.N.: 978-84-690-9526-3

DEPÓSITO LEGAL: M-55.143-2007

#### **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: \_\_\_\_\_





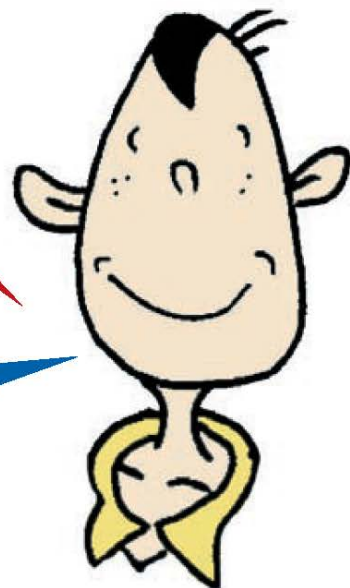
**¡Ola mamás!  
¡Ola papás!  
Somos ActiMarta  
e ActiPablo!**

**...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!**



# Para Mamá e Papá

Hoxe en día, aos nenos e ás nenas, non lles é doado moverse. En moitos casos non poden saír xogar fóra da casa por mor do tránsito ou por medo a sufrir problemas con extraños. A miúdo tampouco existen parques ou outros lugares onde poidan ir xogar.

Doutra banda, perdeuse en gran medida o costume de realizar unha actividade física fundamental: camiñar. Cada vez é menos frecuente desprazarse camiñando aos lugares aos que temos que ir, mesmo cando estes son doadamente accesibles.

Para moitos nenos e nenas ver a TV ocupa gran parte do seu tempo de lecer e cada vez dedícanlle máis tempo a outras actividades de lecer sedentario, como os xogos do ordenador e os videoxogos.

Porén, a actividade física resulta necesaria tanto para o seu adecuado desenvolvemento físico coma para a súa saúde. Na actualidade, trastornos que antes se consideraban propios dos adultos, como a diabetes tipo II ou os altos niveis de colesterol, empezaron a aparecer de forma crecente nos nenos e nas nenas, cada vez a idades máis temperás. Este feito ten sen dúbida que ver co estilo de vida que levamos, concretamente coa forma en que nos alimentamos e coa escasa actividade física que realizamos.

Esta guía é un material didáctico elaborado dentro do Programa PERSEO para promover a alimentación e a actividade física saudable nos escolares. En concreto, esta guía pretende contribuír a que os vosos fillos e fillas sexan máis activos, de xeito que se poidan aproveitar dos numerosos beneficios que se derivan da actividade física. Para isto halles cumprir 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, cumpriralles 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!**

¡Ola, eu son  
**ActiMarta!**

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

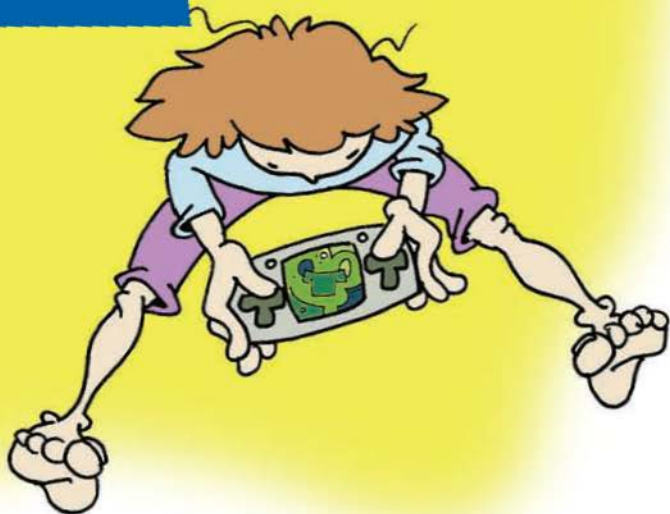






1

Actividade



¿Activo  
ou  
sedentario?



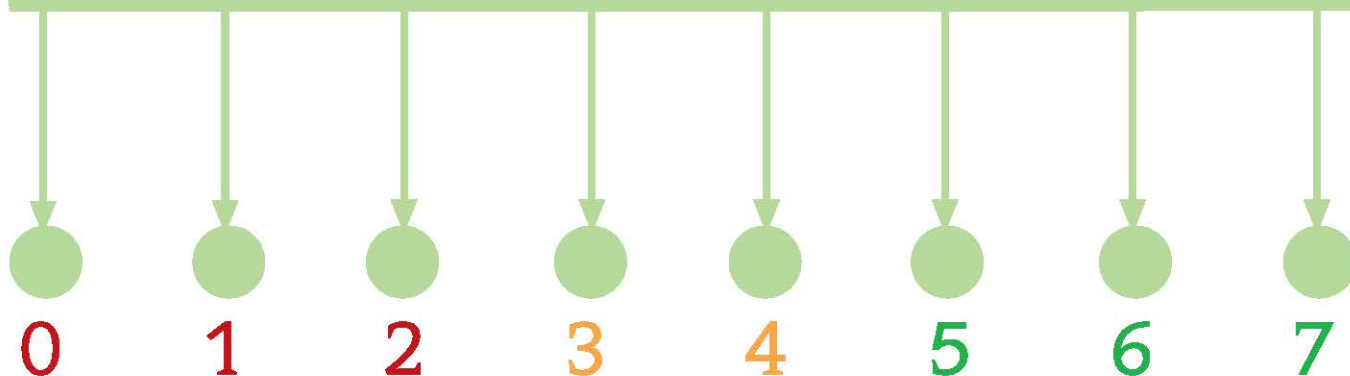
¿Activa  
ou  
sedentaria?

¿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
- Patinar
- Correr
- Pasear
- Subir escaleiras
- Facer outros deportes
- Bicicleta
- 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?





## 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

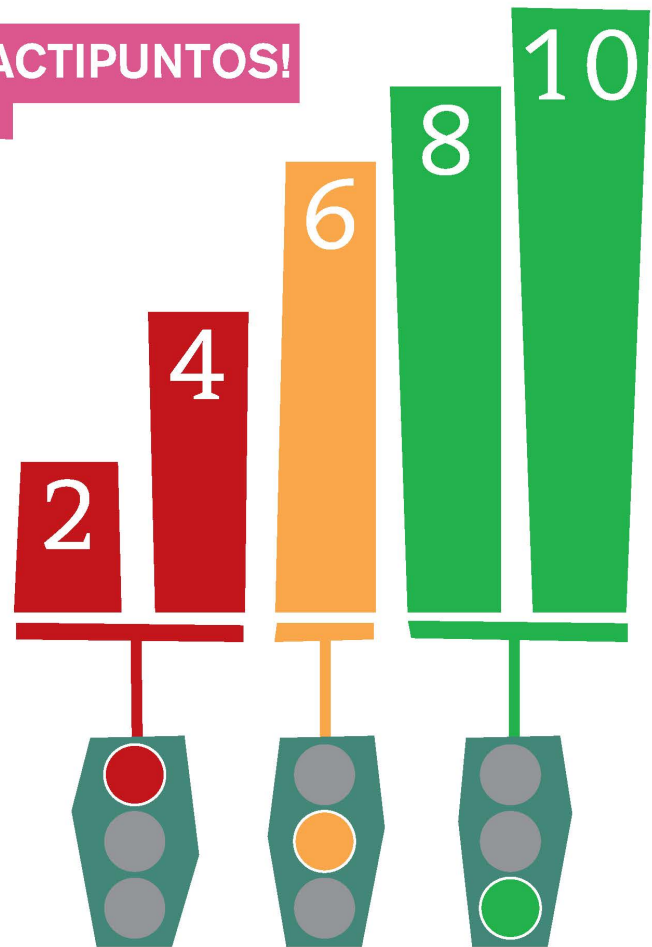
*As ACTIVIDADES SEDENTARIAS son aquelas actividades nas que non gastas enerxía.*

# 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 SAÚDE?

# ¿QUÉ DEBERÍAS FACER?



Se estás en **VERMELLO**

**IDEBERÍAS 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.

Se estás en **LARANXA**

**ICÓMPRECHE MELLORAR!**

Deberías facer  
máis **ACTIVIDADE FÍSICA**.  
Reduce un chisco os  
teus hábitos sedentarios.

Se estás en **VERDE**

**IPARABÉNSI!**

Segue así.  
A túa actividade física  
permíteche estar  
**SAN e EN FORMA**.

**¿QUÉ CANTIDADE DE ACTIVIDADE  
FÍSICA TEÑO QUE FACER?**

Deberías facer polo menos 1 hora  
de actividade física ao día.

**¿CANTA ACTIVIDADE SEDENTARIA É DEMAIS?**

Non lle debes dedicar máis de 2 horas ao día a actividades sedentarias de lecer (ver a TV, xogar co ordenador ou coa videoconsola ou outras actividades sedentarias)





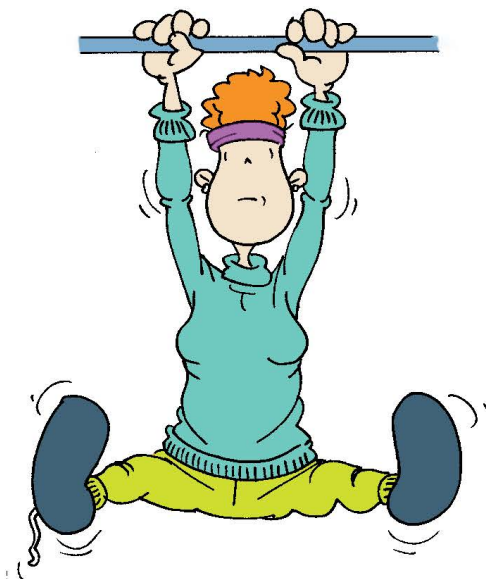
Actividade

2

¿É activa  
Mamá?  
¿É activo  
Papá?



# E os meus pais...¿que?

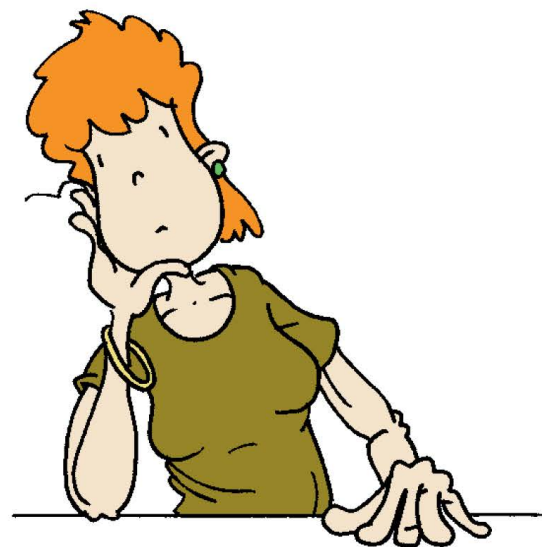


¿Que actividade física fai Mamá?

- 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

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

O Activómetro  
mide como é de  
activa a MAMÁ



0 1 2 3 4 5 6 7

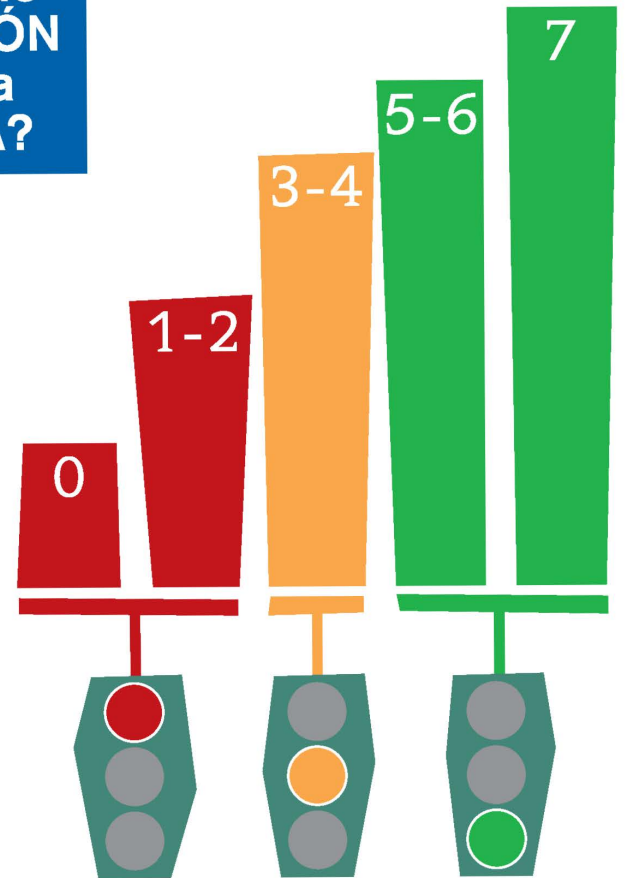
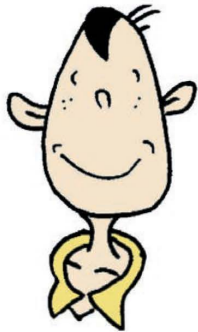
Pouca  
actividade

Regular

Moita  
actividade



¿En que ESCALÓN está a MAMÁ?



¿Que cantidade de actividade física debe facer a MAMÁ?

¿Que di o semáforo da SAÚDE?

Pouco activa

Regular

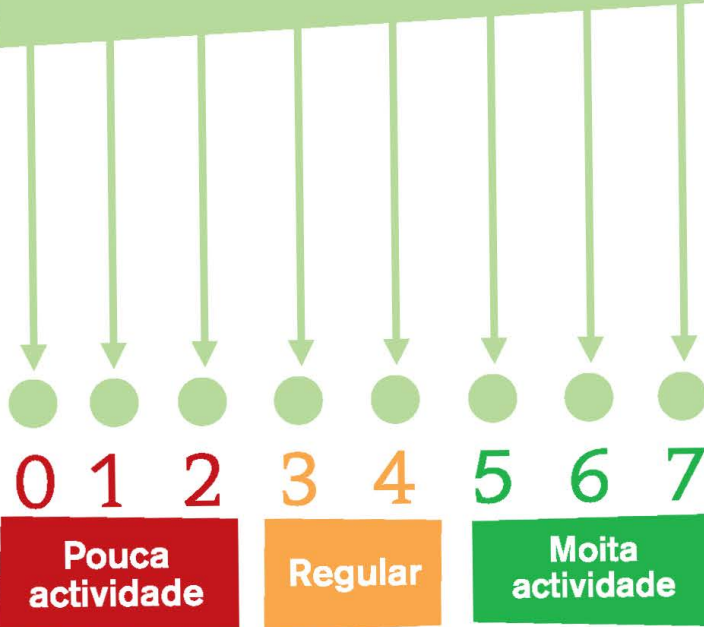
Moi activa

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

# Activómetro do Papá

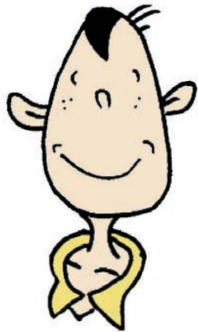
O Activómetro  
mide cómo é de  
activo o PAPÁ

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

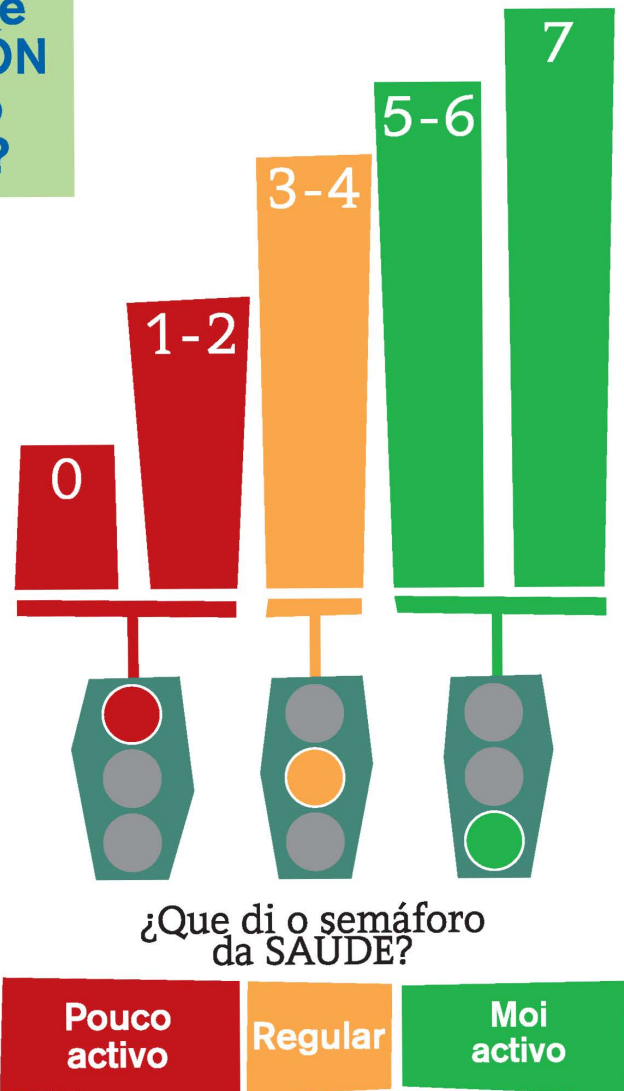




¿En que ESCALÓN está o PAPÁ?



¿Que cantidade de actividade física debe facer o PAPÁ?



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



# Actividade

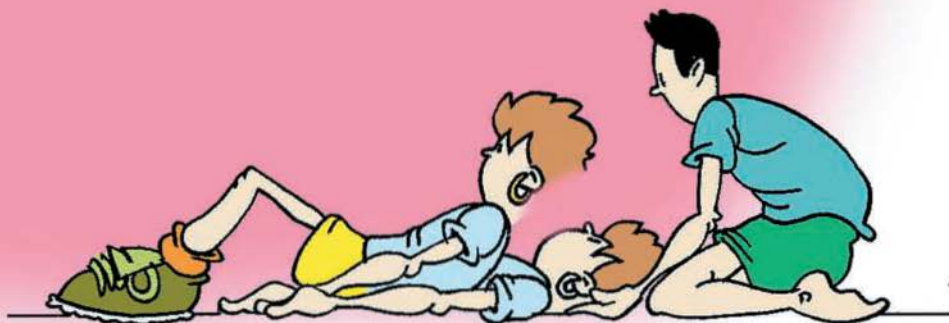


3

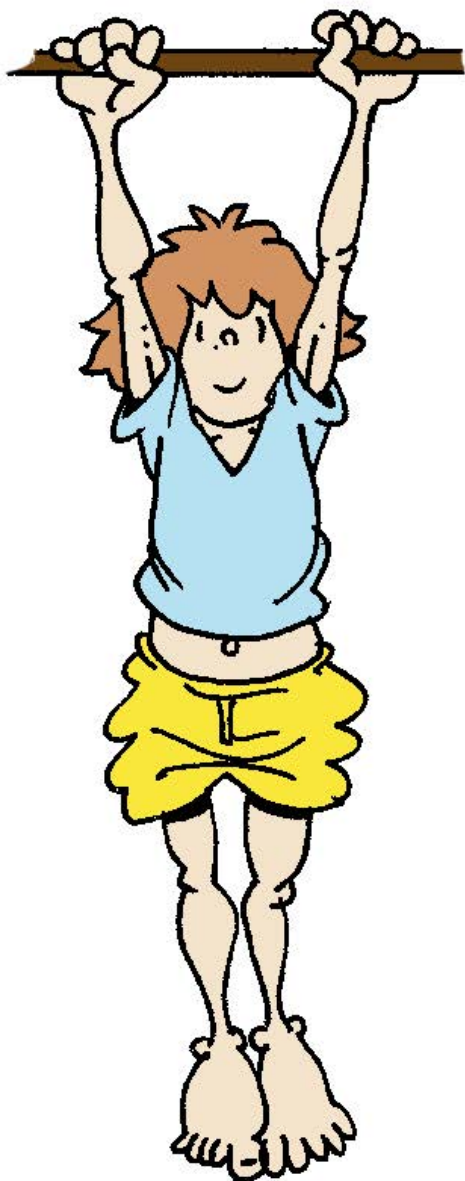




# A forma física saudable



# 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

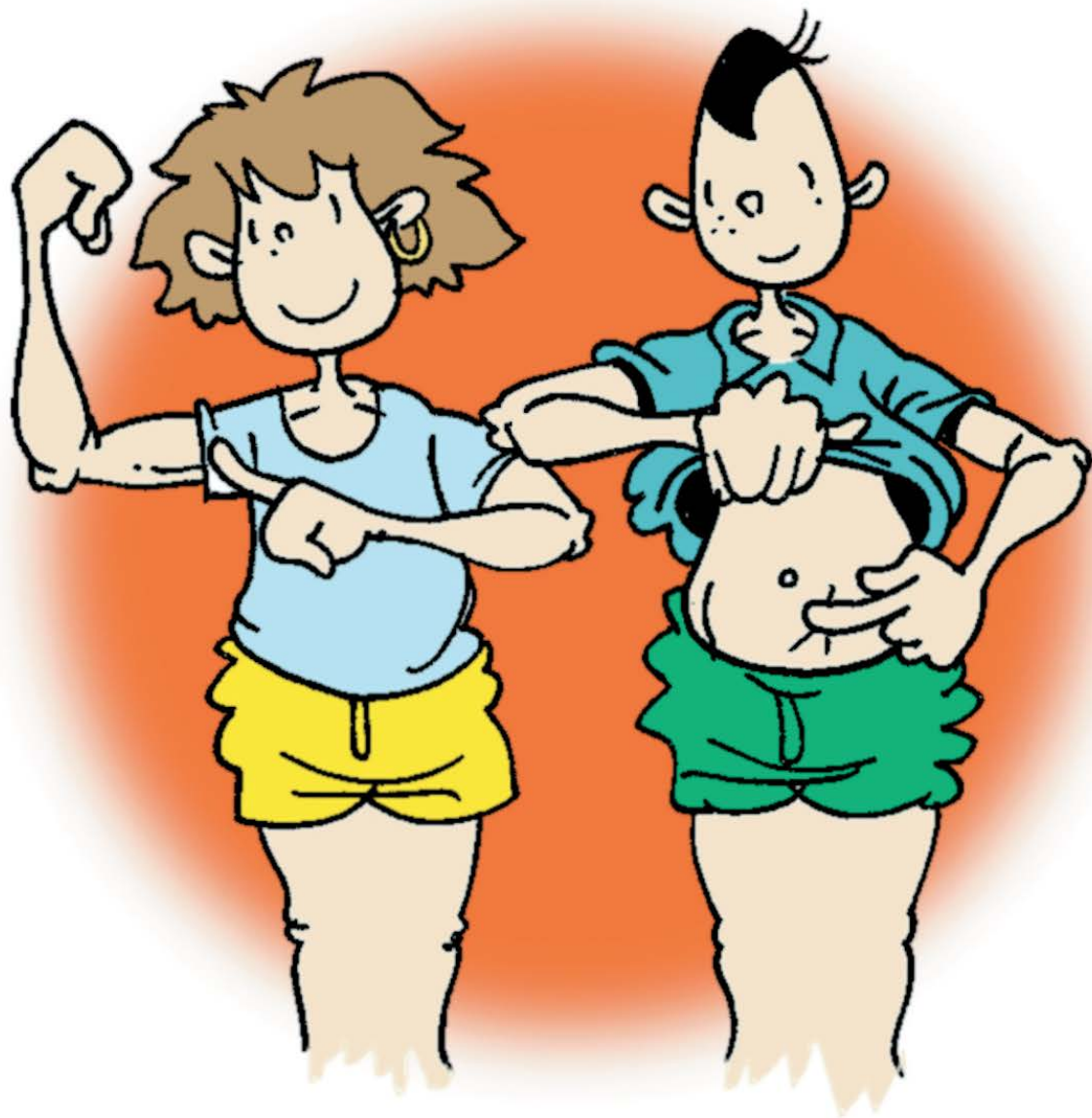
É a capacidade que che permite dobrarte, estirarte e mover as túas articulacións.

## 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 profel!

IMC

## Peso

¿Cantos quilos peso?

kg.



## Flexibilidade

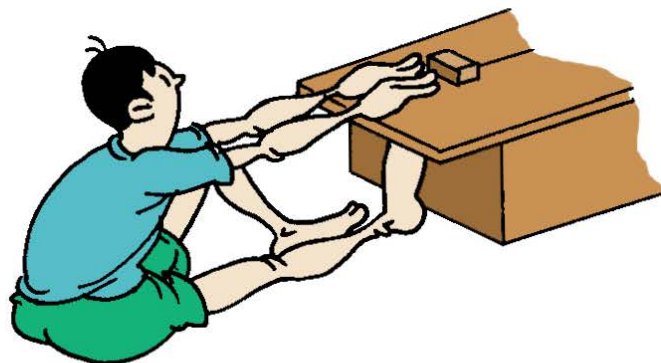
¿Ata onde chego?

Perna esquerda

,  cm.

Perna dereita

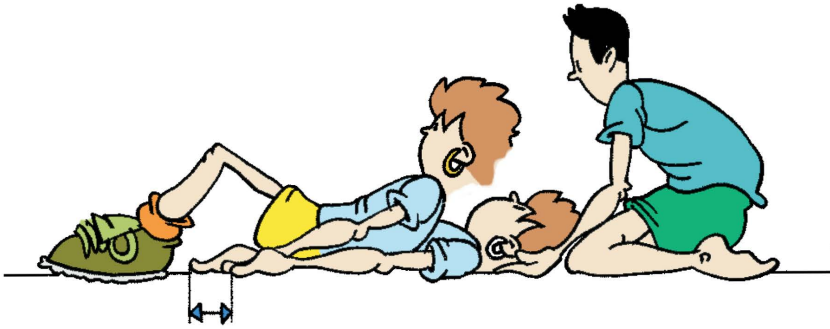
,  cm.



# Abdominais

¿Cantas veces subo?

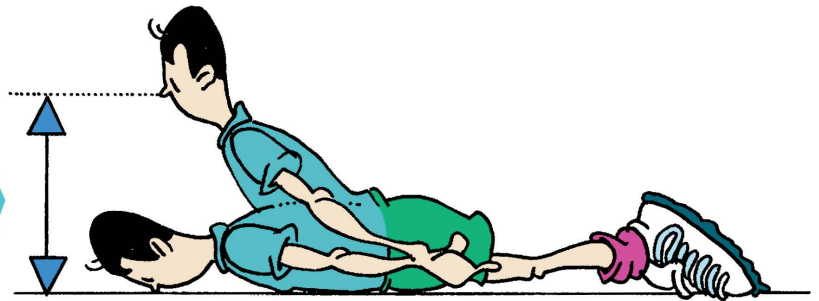
vezes



# Forza do tronco

¿Canto me levanto?

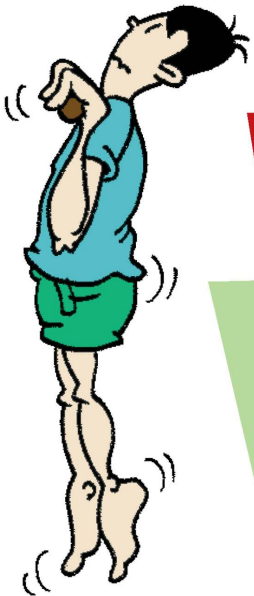
cm.



# Forza de brazos

¿Canto aguanto?

minutos  
  segundos

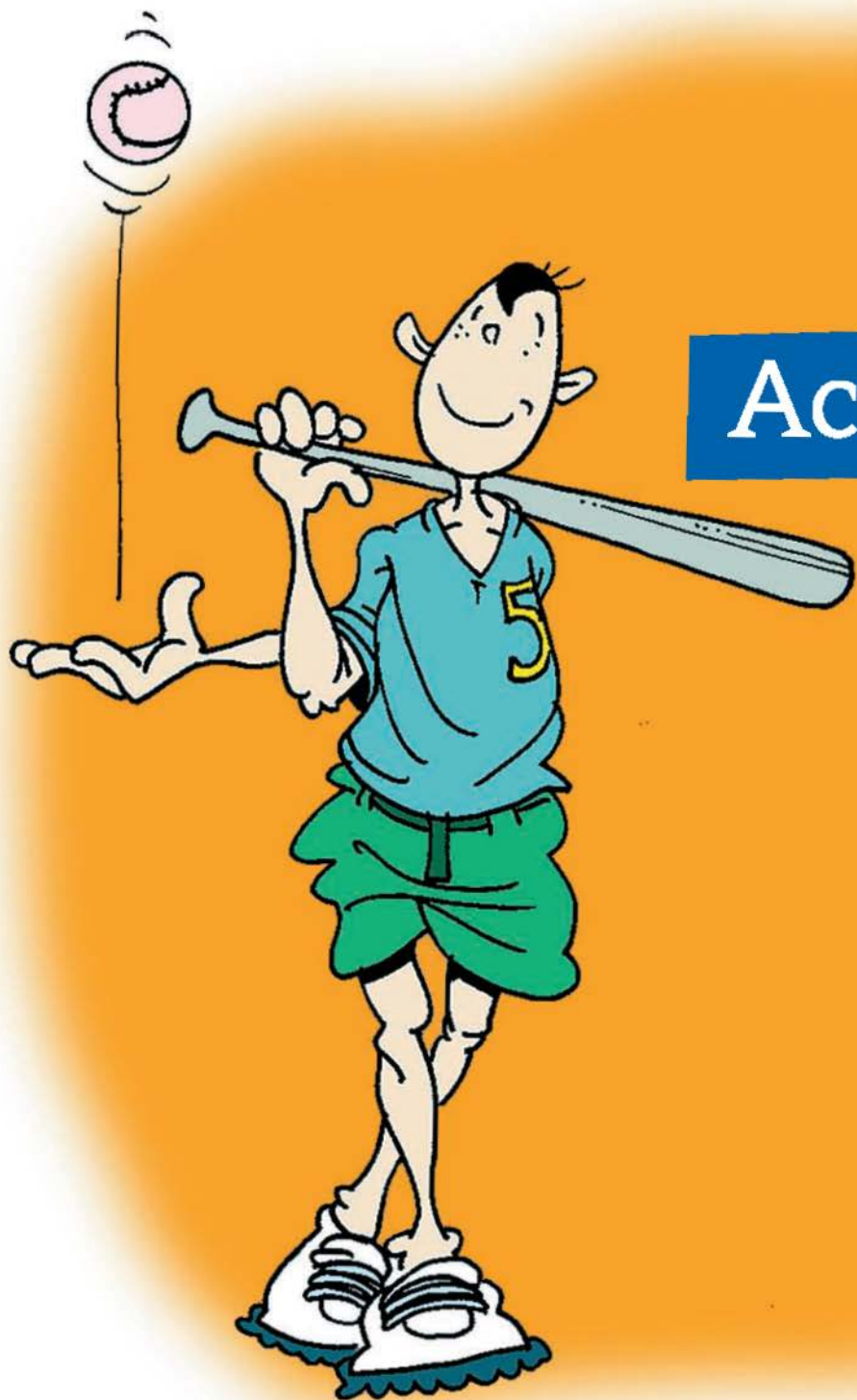


# Resistencia

¿Canto resisto?

Nivel





Actividade

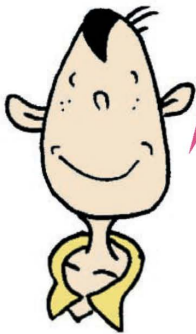
4

# Acti-Consellos para este curso





# Acti-Consellos



**Redondea e suma os teus puntos**

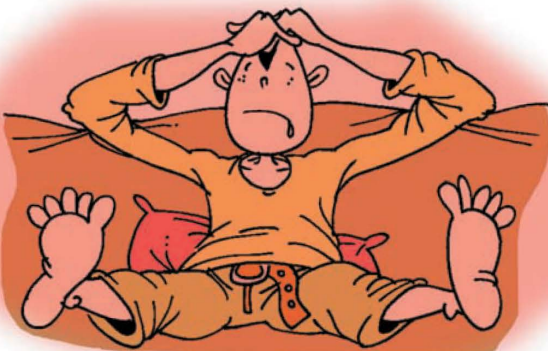
Actividade física	1	3	5
Actividades sedentarias	1	3	5

Flexibilidade	X	2
Forza dos brazos	X	2
Abdominais	X	2
Forza do tronco	X	2
Masa corporal	X	2
Resistencia	X	2

Suma 1 \_\_\_\_\_

Suma 2 \_\_\_\_\_

Suma (1 + 2) \_\_\_\_\_



2-8

Acti-Consellos



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



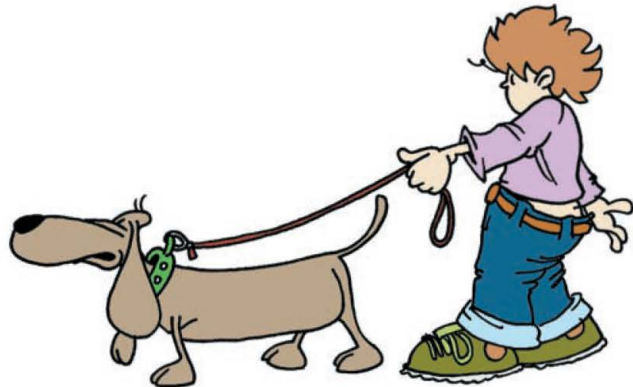
SI NON

3. Subir e baixar escaleiras

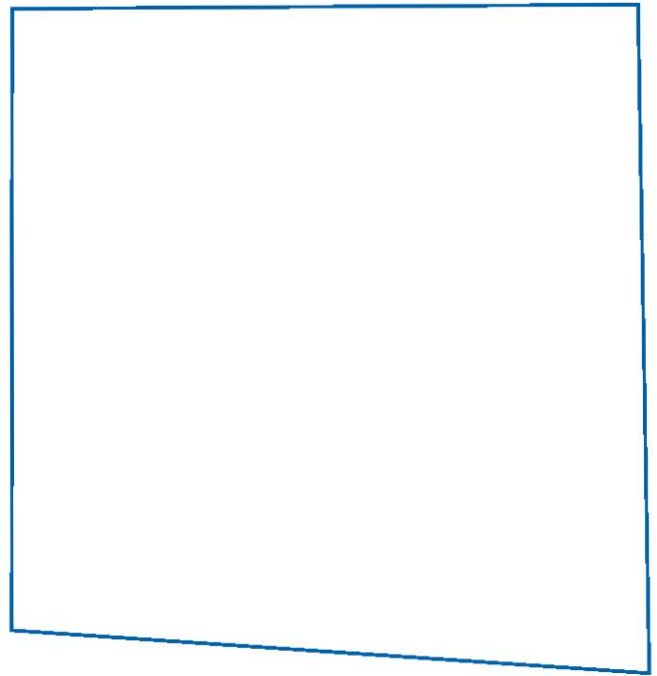
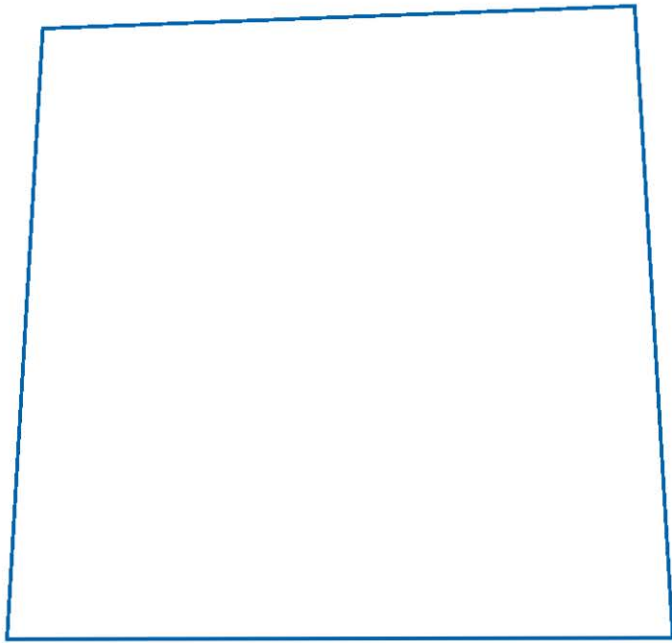


SI NON

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



SI NON



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

SI NON

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

SI NON

1

2

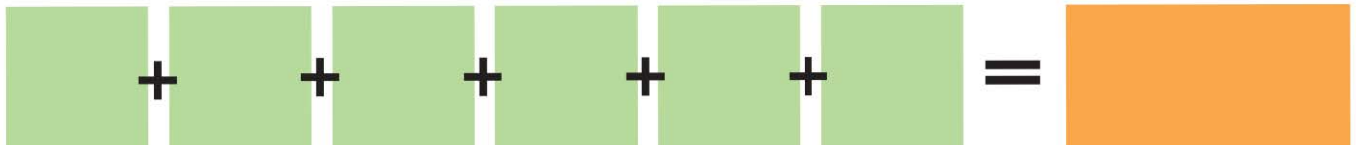
3

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





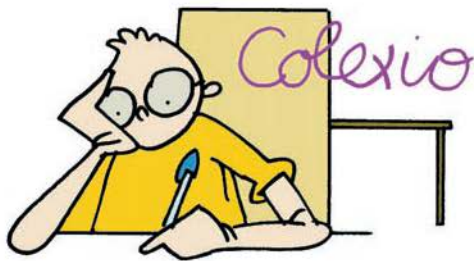
# Oportunidades para aumentar a miña actividade física

**Vou  
coñecer o  
meu barrio**



# Meu circuito de actividade física

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



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

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

minutos



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



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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Que podó  
facer?

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

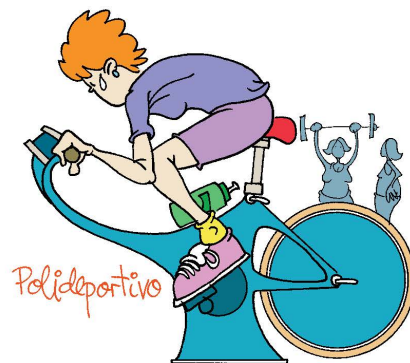
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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



7

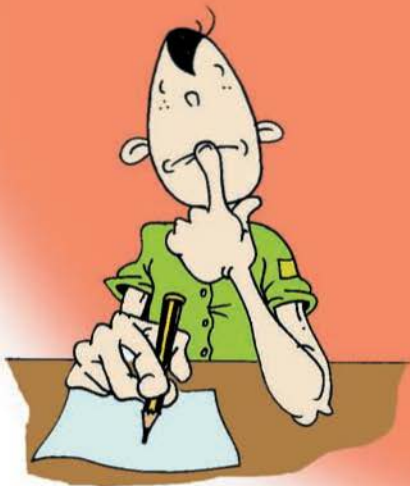




## Regalos activos...

¿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

---

# Regalos inactivos

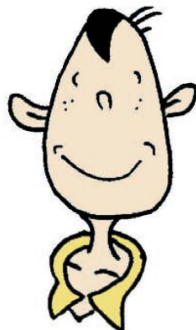
1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

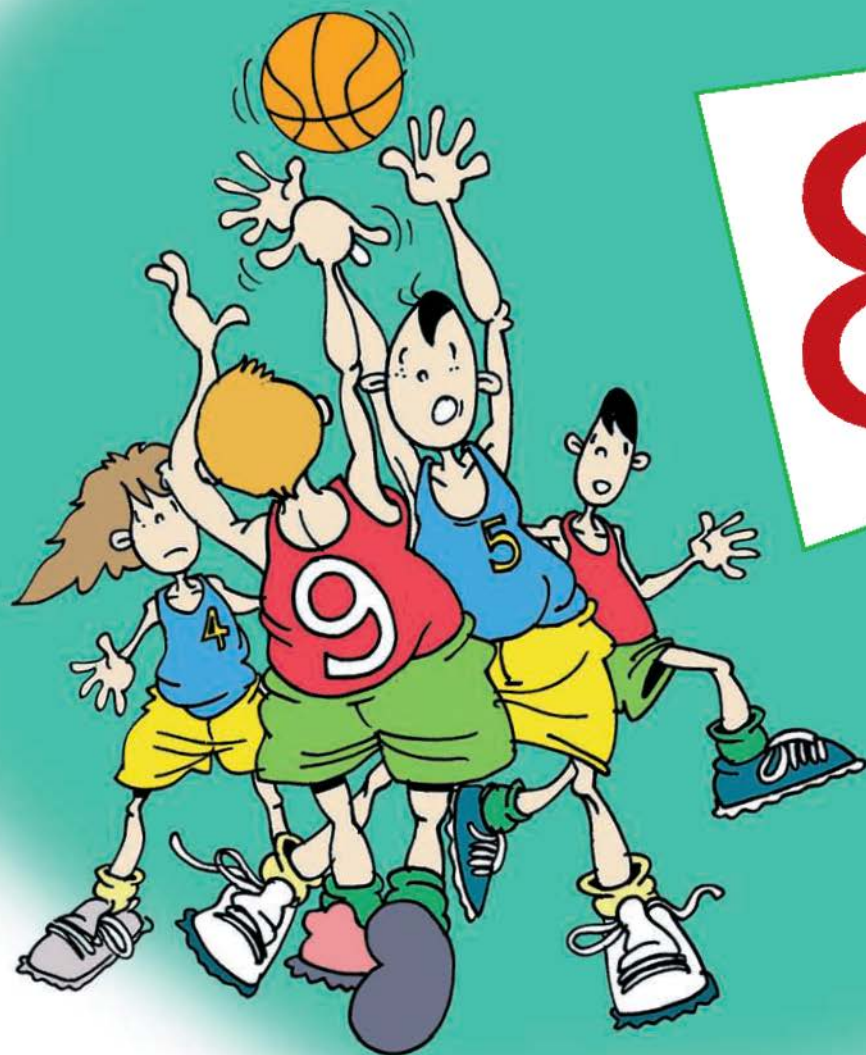
4 \_\_\_\_\_

**Tes que tentar  
pedires regalos que  
che axuden a ser activo.**



**Os regalos  
inactivos  
tes que os usares  
con moderación.**

# Actividade



8



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?

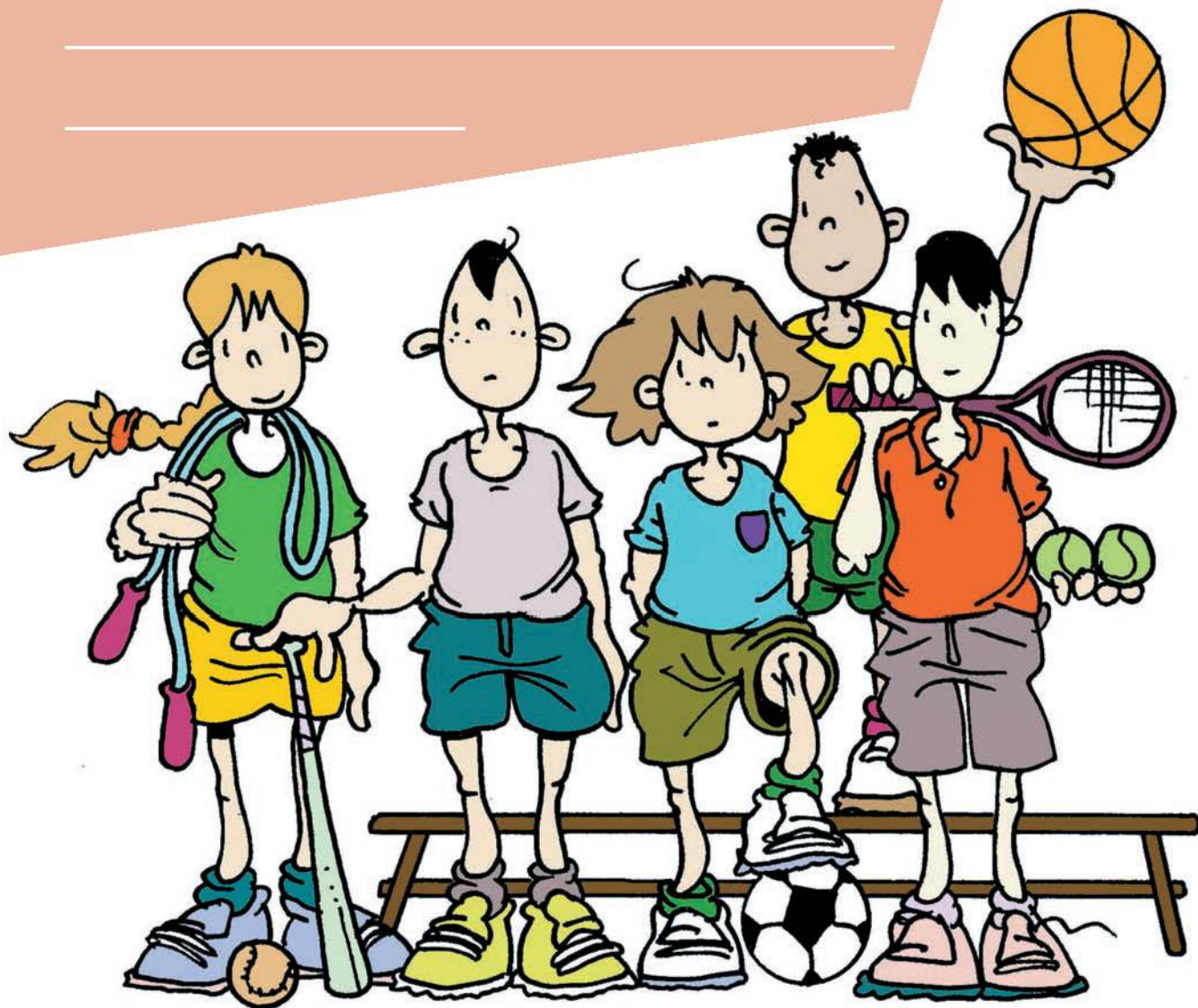
---

---

---

---

Podo compartir os meus  
regalos activos con...





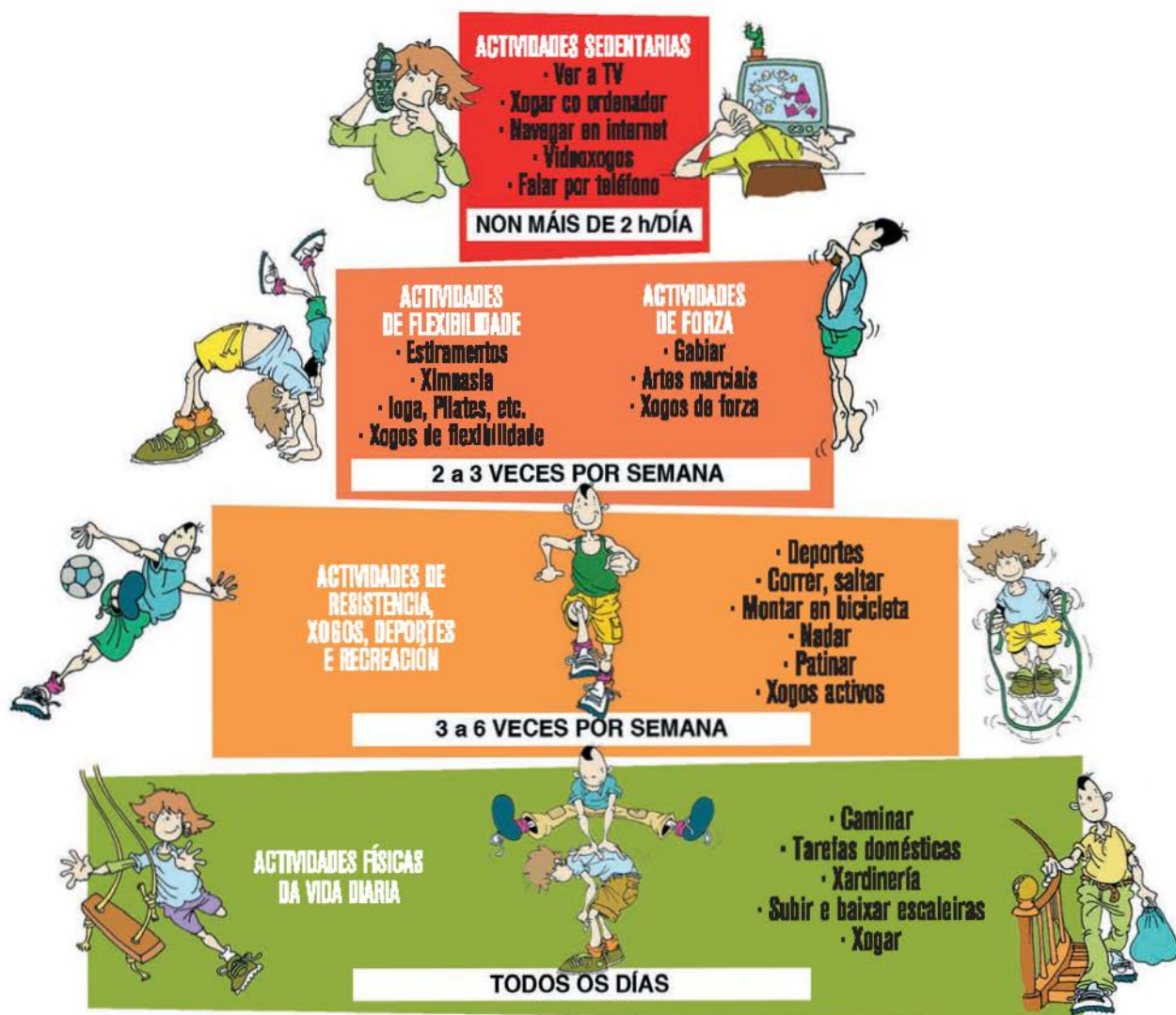


Actividade

9

A  
pirâmide  
da  
actividade  
física

# A pirámide da actividade física



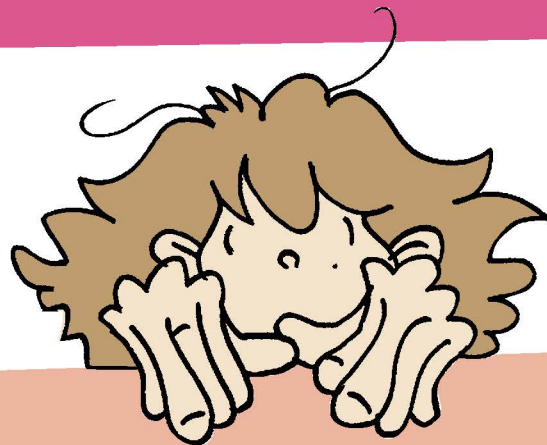
*Acumular de 60 minutos deica varias horas ao día de actividade física*

# 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 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 \_\_\_\_\_

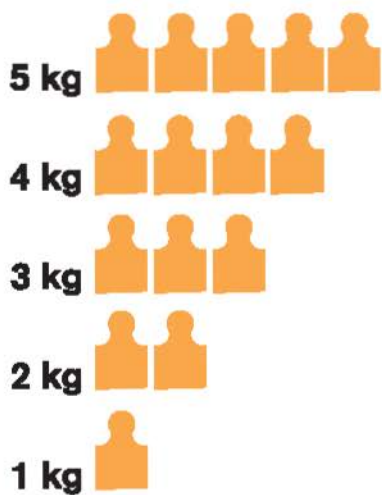
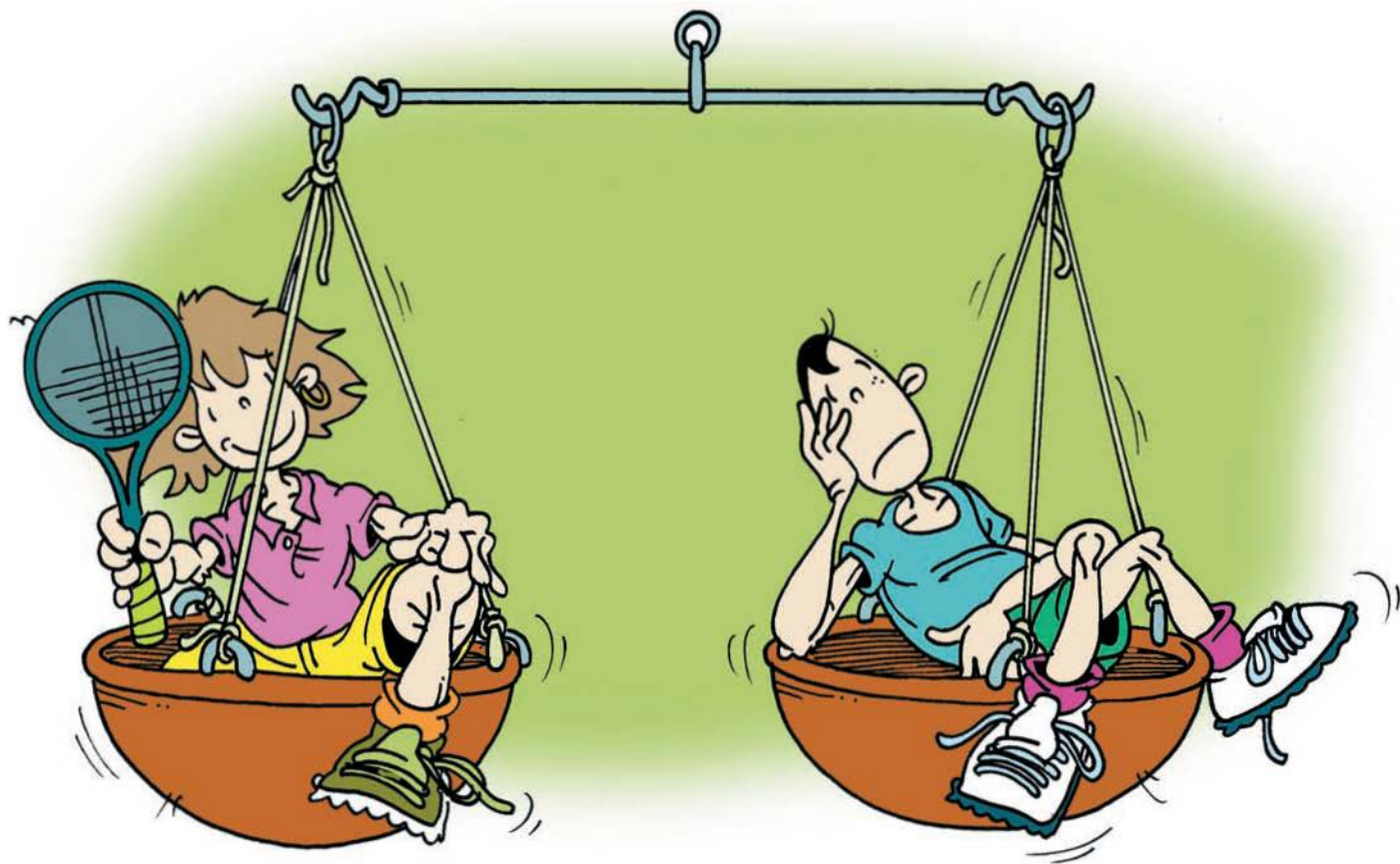
Peso \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_



¿Como queda  
a túa balanza?

Gústame



Non me gusta





Actividade

11

Superando  
obstáculos  
para me mover

# ¿Que podo facer para superar os obstáculos?

Non teño sitio

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



Canso

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



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

Non teño cartos





Non teño tempo

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

Ningúen me acompaña

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



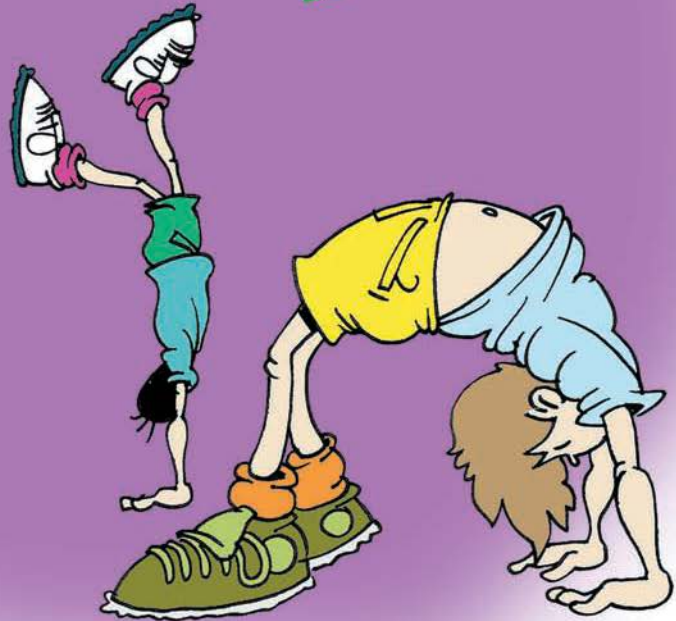
Vai mal tempo

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



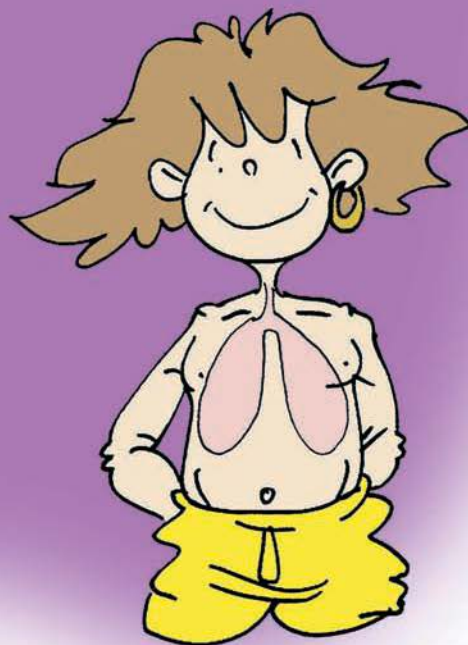
# Actividade

# 12





¿Por que  
é boa  
a actividade  
física?



# Diferentes tipos de actividades

## Actividades de RESISTENCIA

Correr, camiñar, bici, patíns, monopatín, deportes aeróbicos...

Estiramientos, danza, ximnasia rítmica-ballet, ximnasia deportiva, xogos tradicionais de flexibilidade, xogar ao twister...



## Actividades de FORZA

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



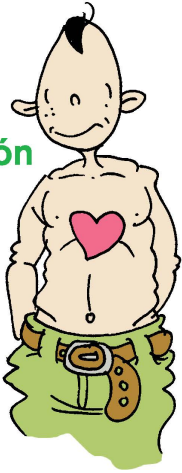
## Actividades de FLEXIBILIDADE





# Tipos de actividades físicas

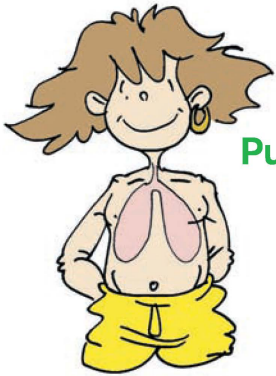
Corazón



## 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

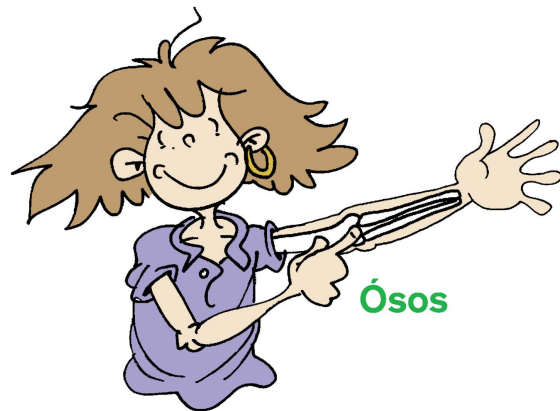
- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

# Beneficios

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

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

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

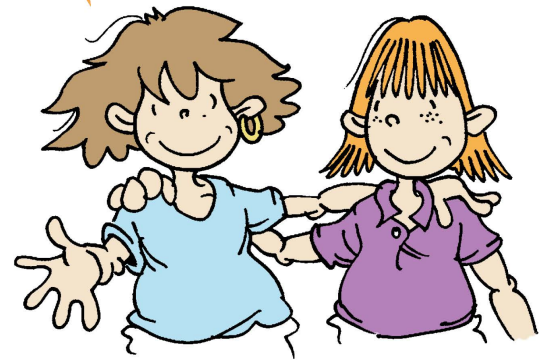


# Máis beneficios de facer actividade física



\_\_\_\_\_ 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?**

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

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





## 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?*



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

¿Cantos días á semana fas actividades sedentarias de lecer durante 2 horas ou máis?



1



2



3



4



5



6



7

Pouco  
sedentarismo

Regular

Moito  
sedentarismo

5

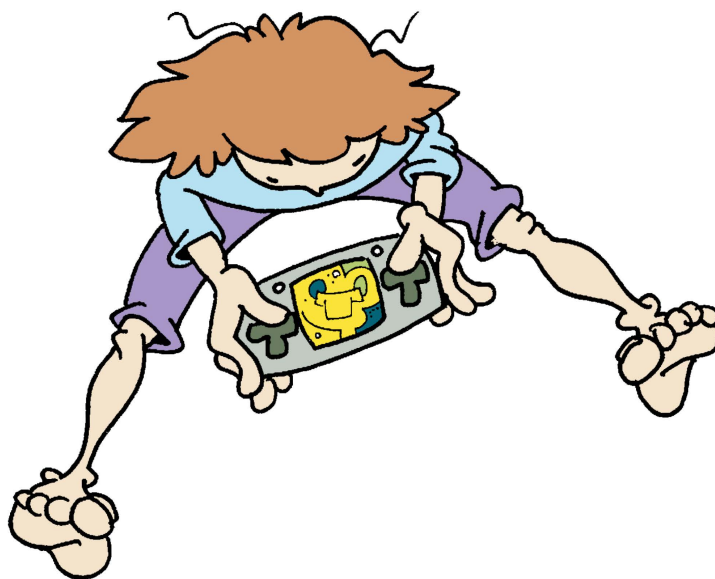
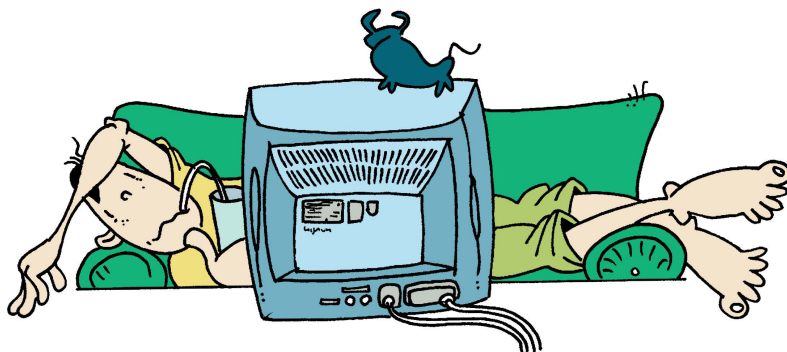
3

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



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

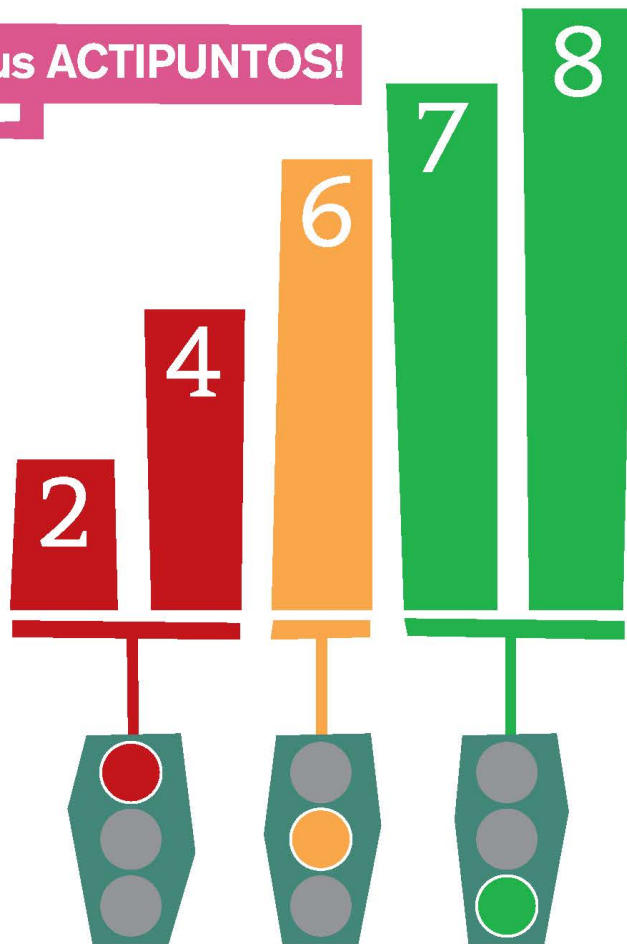
# Activómetro

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

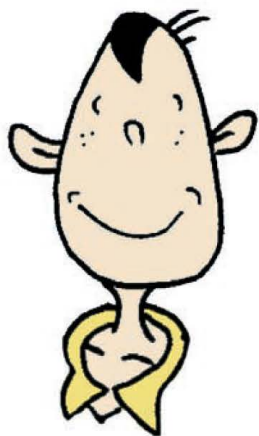


¡Suma os teus **ACTIPUNTOS**!

¿En que **ESCALÓN** estás?



¿Que di o semáforo da SAUDE?



# ¿En que escalón 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 profel!



IMC

## Peso

¿Cantos quilos peso?

kg.



## Flexibilidade

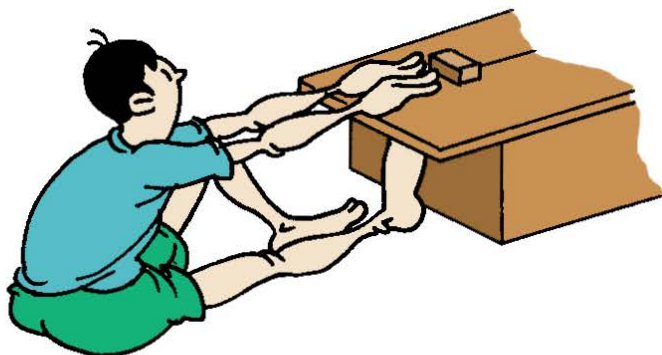
¿Ata onde chego?

Perna esquerda

cm.

Perna dereita

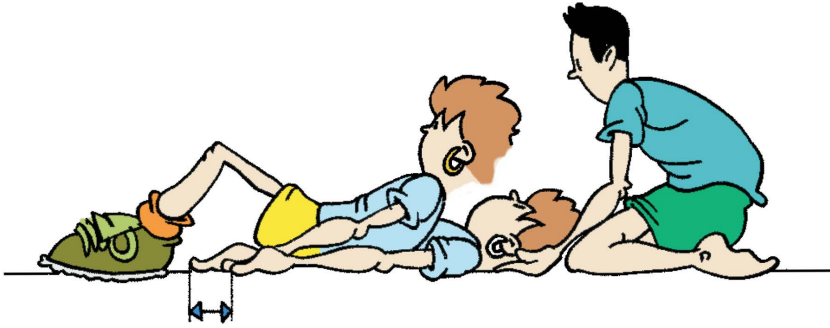
cm.



# Abdominais

¿Cantas veces subo?

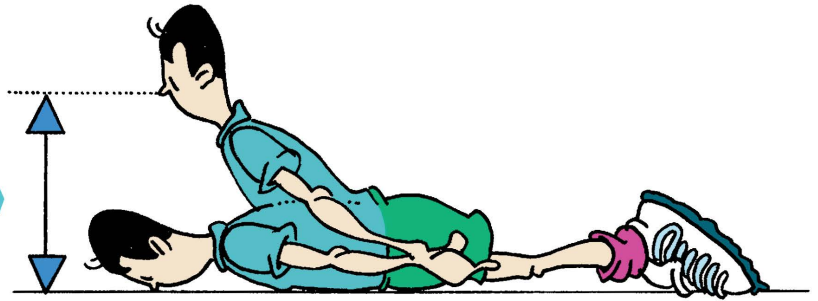
veces



# Forza do tronco

¿Canto me levanto?

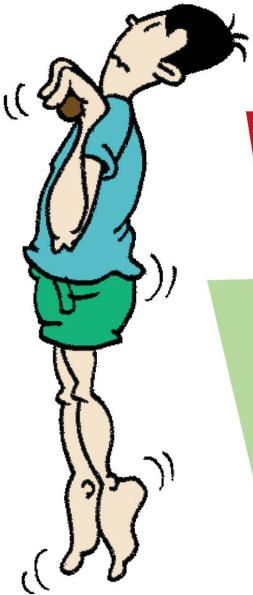
cm.



# 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

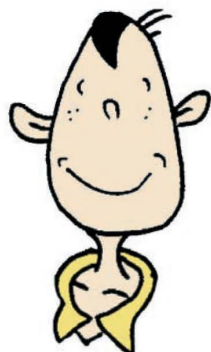
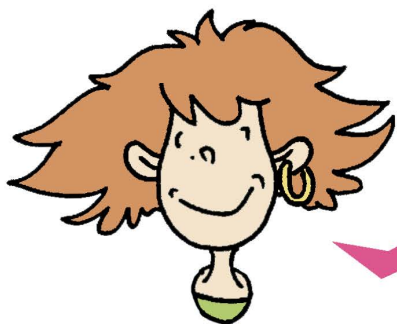
X

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?

---

---

---

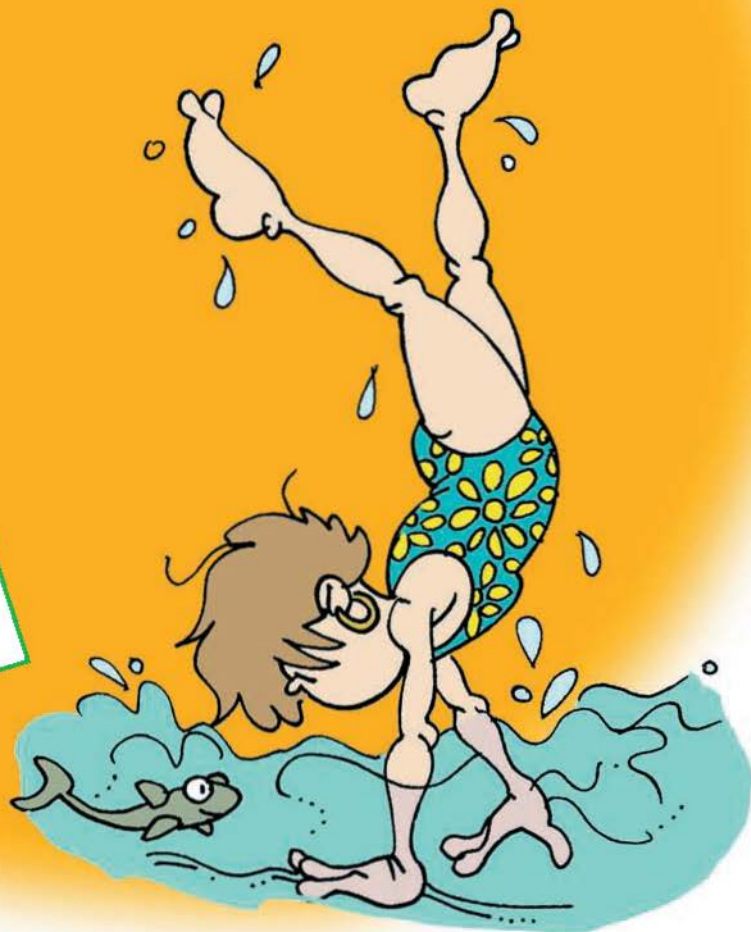
---





Actividade

14





¡Vén  
o  
verán!

# ¿Cres que vas realizar actividade física este verán?

**NON**

**1**

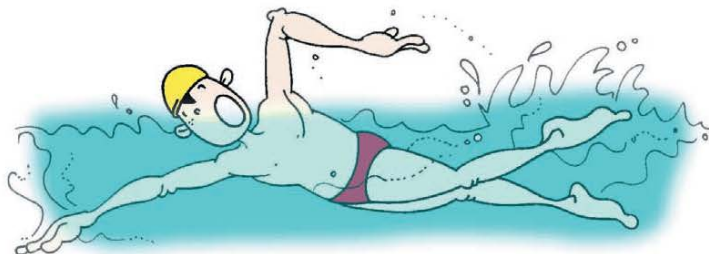
**2**

**3**

**4**

**5**

**SÍ**



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

---

---

---

---

---

---

---

---





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

---

---

---

---

---

---

---

---

Agardamos que aprendeses  
moitas cousas con nós.



**Verémonos....  
¡O PRÓXIMO CURSO!**

**¡FELICES  
VACACIONES!**



# Notas

A sheet of lined paper with 15 horizontal green lines for writing, enclosed in a red border. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



# Notas

