



NOMBRE Y APELLIDOS		CURSO	
Unidad Didáctica.	"Las capacidades físicas"	FECHA.	

Anota las normas higiénicas que pones en práctica durante y después de tus actividades físicas.

Reflexiona sobre algunos de tus tiempos habituales y responde:

- ¿Cuánto sueles tardar en asearte? _____
- ¿Y en ir de tu casa al colegio? _____
- ¿Y en comer? _____
- Si vas retrasado y realizas esas tareas apresuradamente, ¿influirá ese apresuramiento en tu organismo? _____

