

SI HAGO EJERCICIO CON CABEZA, LA SALUD SE NOTARÁ EN MI NATURALEZA

Antes de completar la tabla tómate 5 minutos para pensar en las normas básicas que crees debes tener en cuenta para realizar ejercicio físico de forma saludable.

¿Ya lo has hecho? ¡Genial!

Ahora verás una serie de normas que deberás colocar antes, durante o después de hacer actividad física. Pero piénsalo bien porque habrá normas que podrás colocar en más de un momento. Coge el recuadro y arrástralo al momento que tu creas.

ANTES	DURANTE	DESPUÉS

Beber agua

Ropa cómoda / holgada

Estiramientos

Respirar por la nariz

Beber agua

Trotar/caminar 5 minutos despacio

Calzado ligero / resistente

Estiramientos

Ducharse o si no es posible, asearse (lavarse la cara y las manos)

Cambiarse de camiseta

Protección solar/ gorra

Mantener columna recta

Beber agua

Trotar/caminar 5 minutos despacio