

*Como ya sabéis, para llevar una vida saludable hay que...*

COMER DE TODO

DUCHARSE

LAVARSE LOS DIENTES Y LAS MANOS

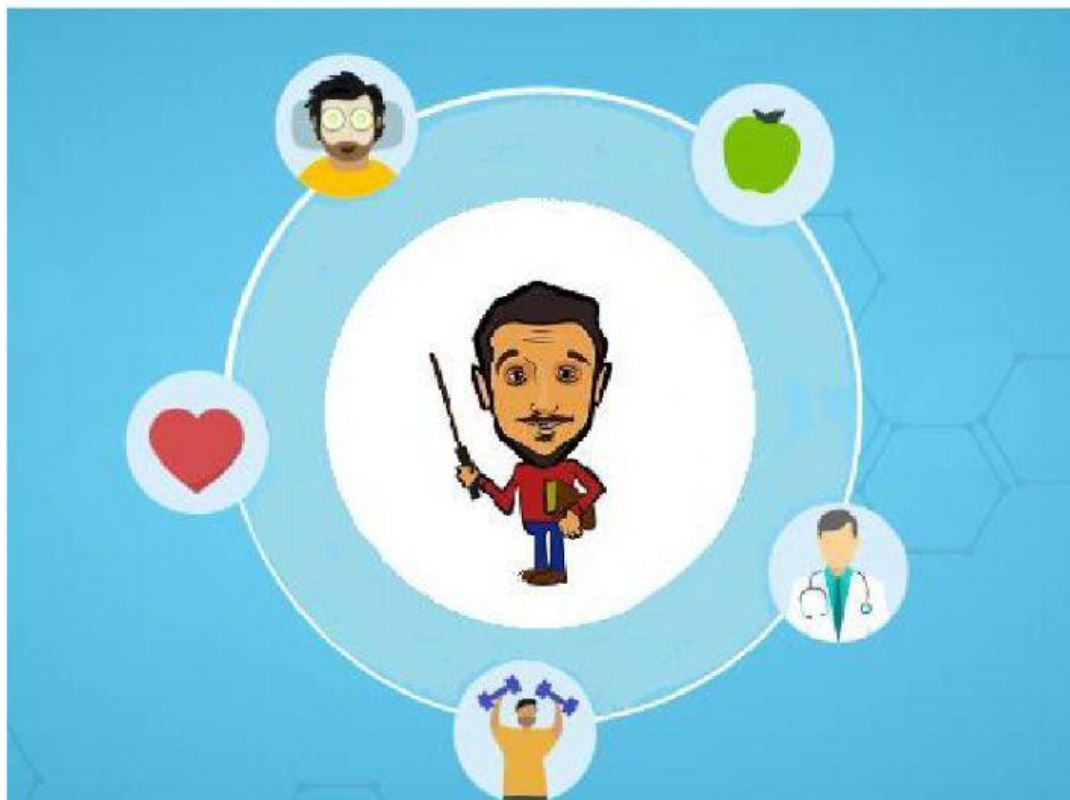
VISITAR AL DOCTOR Y AL DENTISTA

DORMIR 8 HORAS

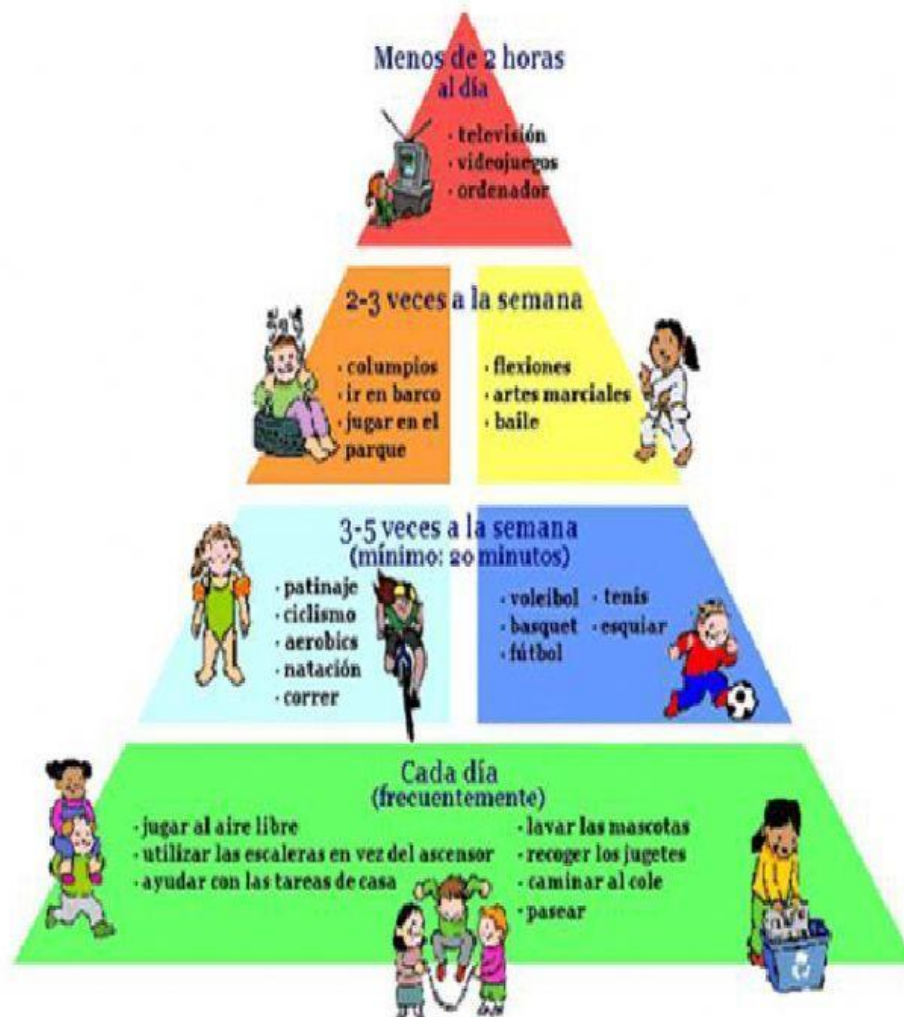
JUGAR CON LOS AMIGOS Y AMIGAS

SENTARSE BIEN

HACER EJERCICIO FÍSICO....



## ***Pero... ¿Cuánto actividad física es recomendable hacer cada semana?***



**Pirámide de la actividad física semanal**



# *¿Por qué es bueno realizar actividad física cada semana?*



**FORTALECE  
NUESTROS HUESOS  
Y MÚSCULOS**



**MEJORA NUESTRA  
MEMORIA Y  
APRENDIZAJE**



**MEJORA NUESTRO  
EQUILIBRIO Y  
COORDINACIÓN**



**NOS AYUDAR A  
DORMIR MEJOR**



**FORTALECE  
NUESTRO CUERPO  
CONTRA  
EMFERMEDADES**



**Y MUCHAS MÁS  
COSAS...**

# CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

1. ¿Qué actividades son recomendables realizar **MENOS de 2 horas** al día? Selecciona las respuestas correctas.



VER LA  
TELEVISIÓN



JUGAR A  
VIDEOJUEGOS Y  
AL ORDENADOR



JUGAR EN EL  
PARQUE

2. ¿Qué actividades son recomendables realizar **TODOS LOS días**? Selecciona las respuestas correctas.



UTILIZAR LAS  
ESCALERAS EN  
VEZ DE EL  
ASCENSOR



IR CAMINANDO  
AL COLEGIO E  
IR A PASEAR



AYUDAR EN LAS  
TAREAS DE  
CASA



3. ¿Qué actividades son recomendables realizar **TODOS LOS días**?  
Selecciona las respuestas correctas.



**JUGAR A  
VIDEOJUEGOS**

☐

**IR CAMINANDO  
AL COLEGIO E  
IR A PASEAR**

☐

**JUGAR AL AIRE  
LIBRE**

☐

**UTILIZAR LAS  
ESCALERAS EN  
VEZ DE EL  
ASCENSOR**

☐

**VER LA  
TELEVISIÓN**

☐

**JUGAR CON EL  
ORDENADOR**

☐

4. ¿Por qué es bueno realizar actividad física todos los días? Une con flechas.



**MEJORA NUESTRO  
EQUILIBRIO Y  
COORDINACIÓN**



**FORTALECE  
NUESTROS  
HUESOS Y  
MÚSCULOS**



**MEJORA  
NUESTRA  
MEMORIA Y  
APRENDIZAJE**



**FORTALECE  
NUESTRO CUERPO  
CONTRA  
ENFERMEDADES**



**NOS AYUDAR A  
DORMIR MEJOR**



5. ¿Por qué es bueno realizar actividad física todos los días?  
Selecciona la respuesta correcta.

