help!

Evilman lleva un tiempo encontrándose mal. Resfriado, con dolor de cabeza y estómago. Tiene mal humor. Y le cuesta mucho concentrarse para estudiar. En las clases de EF, se fatiga con facilidad. Vamos a averiguar cuáles son sus malos hábitos.

help!

LA MALA VIDA DE EVILMAN

Evilman era un chico de 16 años que se levantaba todos los días 15 minutos antes de comenzar el colegio. Concretamente a las 07:45h.

Desayunaba en 2 minutos, un batido de colacao, unas galletas y un donut

Pese a tener el colegio cerca de casa, iba en moto todos los días.

En el recreo, se tomaba un zumo y un bocadillo de nocilla. Jugaba a juegos en su móvil y estaba sentado en un banco la mayor parte del tiempo

De vuelta a casa, también regresaba en moto.

Como comida, siempre optaba por alimentos fritos porque decía que estaban más sabrosos

Tras la comida, jugaba 3 horas de videojuegos

Por la tarde, salía al parque con sus amigos. Solían estar sentados en un banco, fumando, bebiendo cerveza y comiendo snacks. También mirando al móvil.

Normalmente, iban a McDonald a comer una hamburguesa de cena.

Regresaba a casa sobre las 22h. Entonces veía la TV durante 3 horas. Después jugaba a videojuegos por 2 horas más.

Finalmente iba a dormir en torno a las 03:00h

RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS. CLICK EN LA CORRECTA

¿Cuántas horas de pantalla acumula Evilman durante el día?

5 horas | 8 horas

¿Cuántas horas como máximo debería utilizarlas?

2 horas | 5 horas

¿Cuántas frutas y verduras toma Evilman al día?

3 piezas de fruta y una vez verdura | No come ni fruta ni verdura

¿Cuántas frutas y verduras debería tomar?

Al menos 5 frutas al día y verdura en todas las comidas | 2 frutas al día y en una comida verdura

¿Cuántas minutos de ejercicio físico acumula Evilman al día?

No realiza ejercicio físico | 30 minutos al día

¿Cuántas minutos de ejercicio físico debería realizar?

60 minutos al día | 30 minutos al día

¿Cuántas horas duerme Evilman?

Duerme 6 horas | Duerme 4 horas y 45 minutos

¿Cuántas horas debería dormir?

Entre 6 y 8 horas | Entre 8 y 10 horas

@educacionfisicacompetencial

LIVEWORKSHEETS