HÁBITOS SALUDABLES

Mira el vídeo:

Ahora contesta las preguntas:

¿Qué son los hábitos saludables?

¿Cuáles son los 5 pilares que se mencionan en el vídeo?

¿Por qué crees que realizar ejercicio físico es un hábito saludable, cuáles son sus beneficios?

¿Por qué crees que es importante realizar un calentamiento antes de hacer ejercicio físico, para qué sirve el calentamiento?

LIVEWORKSHEETS

¿Cómo medimos en clase nuestra frecuencia cardíaca?

Reflexiona sobre tus propios hábitos:

- ¿Cuáles tienes bien adquiridos? Escribe lo que crees que haces bien

- ¿Cuáles deberías mejorar? ¿Cómo lo harías?

AUTOEVALUACIÓN: **Marca** de 1 a 4 los puntos que obtienes, **según tu propio criterio**, en los siguientes aspectos trabajados en clase, siendo 1 poco y 4 mucho

Resistencia: soy capaz de aguantar 3 minutos corriendo 1 2 3 4

Participación: me esfuerzo y colaboro en los juegos y deportes de equipo 1 2 3 4

Adquisición: conozco y aplico las reglas de los deportes trabajados (baloncesto y floorball)
1 2 3 4

Autorregulación: acepto el resultado obtenido sin discutir ni ofender a nadie 1 2 3 4

LIVEWORKSHEETS