

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

COMER DE TODO

DUCHARSE

LAVARSE LOS DIENTES Y LAS MANOS

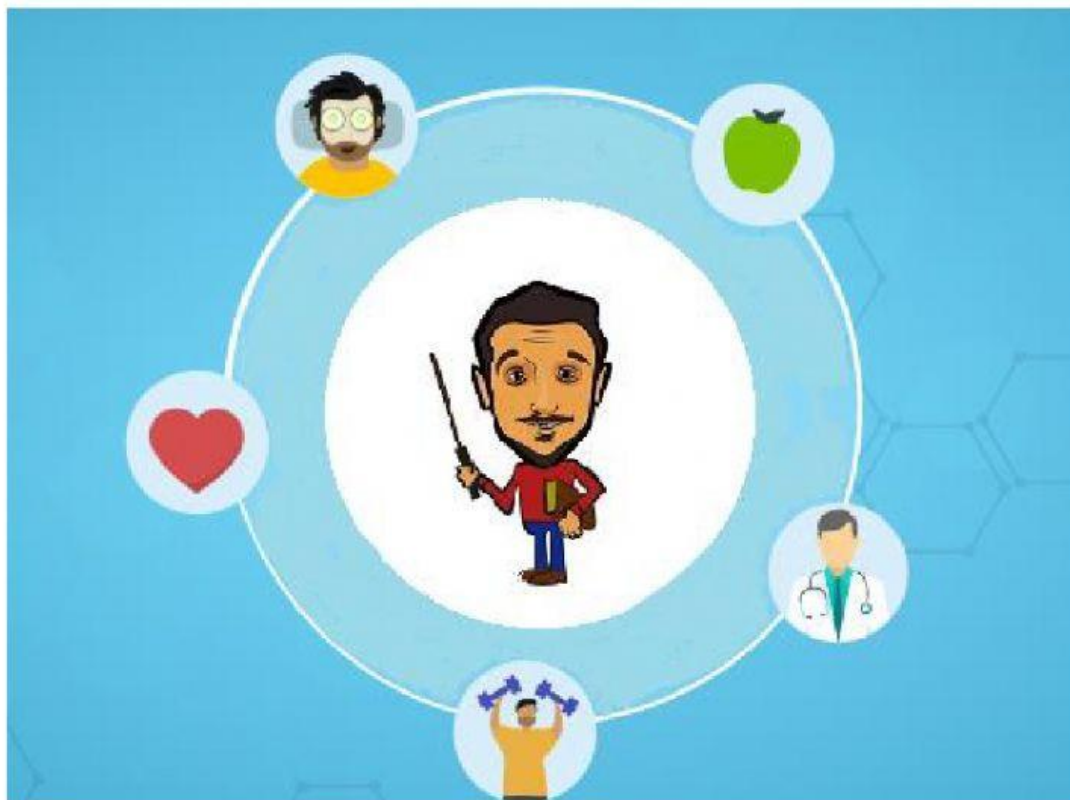
VISITAR AL DOCTOR Y AL DENTISTA

DORMIR 8 HORAS

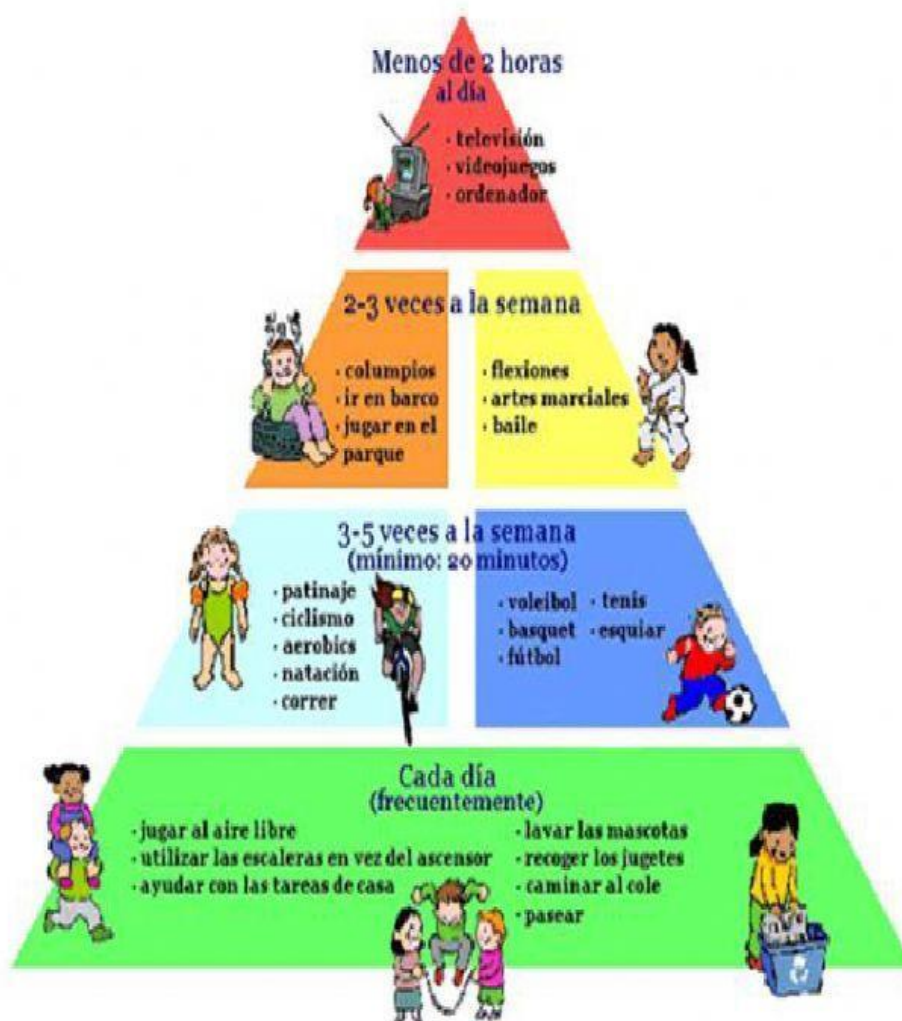
JUGAR CON LOS AMIGOS Y AMIGAS

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
ENFERMEDADES**



**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.

