



NOMBRE Y APELLIDOS: _____ N°: _____

FICHA 1 Construyendo mi propia pirámide

¿Conoces a los faraones egipcios? ¿Y a la civilización maya? Todos ellos construyeron grandes pirámides que todavía hoy se conservan. ¿Serías capaz de crear tu propia pirámide?

Con la actividad que te proponemos a continuación queremos que entiendas qué tareas debemos y podemos hacer todos los días, y cuáles debemos hacer de vez en cuando.

Si quieres saber más sobre las pirámides pregunta a tu profesor.



Actividad

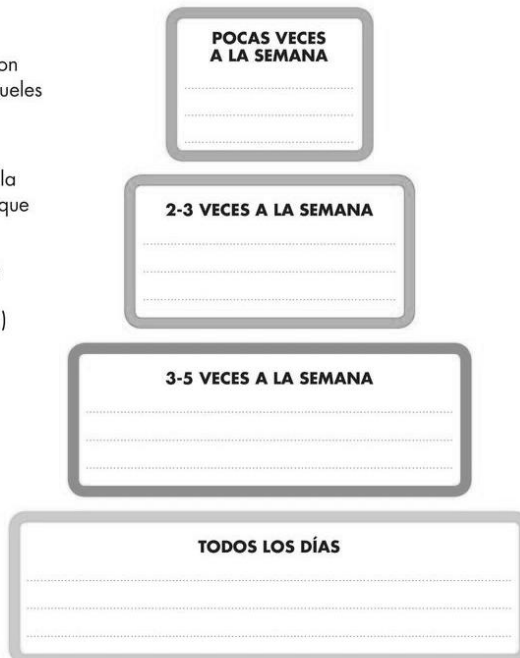
Ahora rellena esta pirámide con las actividades físicas que tú sueles realizar.

¡Tienes que ser sincero!

Si ves la televisión o juegas a la consola todos los días, tienes que incluirlas en la parte inferior.

Después, compara tu pirámide con la que te proponemos en la página anterior (Figura 1) y mira si tus hábitos son los correctos. También puedes compararla con las de tus compañeros o con la de tus padres.

¡Ayuda a tus amigos a descubrir los secretos de la actividad física!



FICHA 2 Reportero por un día

Ahora vas a jugar a ser un periodista. Entrevista a uno o a varios de tus compañeros para comprobar si sus hábitos son saludables respecto a la práctica de la actividad física.

Nombre del reportero: _____ Nombre del entrevistado: _____

- ¿Cómo sueles regresar habitualmente a casa desde el colegio? (Coche, andando, transporte público).
.....
- ¿A qué distancia está? (En metros, kilómetros o minutos).
.....
- Si vas andando ¿cuánto tardas?
.....
- ¿En qué piso vives? ¿Sueles subir en ascensor o andando?
.....
- ¿Haces actividad física en los recreos? ¿Cuánto tiempo?
.....
- ¿Haces alguna actividad extraescolar deportiva? ¿Cuál? ¿Cuántas horas a la semana?
.....
- ¿Y los fines de semana? ¿Hay lugares cercanos a tu casa para realizar actividad física?
.....

Marca, en los cuadros siguientes, el intervalo de tiempo diario que dedica tu compañero a la práctica de la actividad física. Después, mira en qué nivel está y proponle algunas ideas para mejorar sus hábitos. Pasados unos meses, comprobad si el círculo cambia de color.



RECOMENDACIONES PARA TU COMPAÑERO

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

