

Nombre _____



Nuestro cuerpo es una máquina casi perfecta

Desde que nacemos somos capaces de respirar, movernos, alimentarnos, relacionarnos con el mundo que nos rodea. Nuestro cuerpo va creciendo y

desarrollándose armónicamente permitiendo que todas sus partes sigan funcionando coordinadas entre sí.

¿No te parece alucinante?

Cuando nacemos no sabemos andar, ni cantar, ni ir en bici... Nuestras piernas, nuestra cabeza, nuestro corazón y todo nuestro cuerpo son diminutos. Pero conforme vamos creciendo, nos alimentan y nos cuidan, nuestro cuerpo va desarrollándose y pudiendo hacer muchas más cosas.

Pero llega un momento mientras nos hacemos mayores, en el que empezamos a ser responsables de nuestros propios hábitos de vida. A lo largo de las siguientes actividades vamos a reflexionar sobre ello, de esta forma podrás plantearte si tus hábitos de vida son saludables o si deberías mejorar algunas cosas.

¿Te atreves?

Trabajo individual

1 _ ¿Qué sabes de los hábitos de vida saludables?

2 _ ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?

Nombre _____

1 _ ¿Qué sabes de los hábitos de vida saludables?

Como ya sabéis, los **hábitos de vida saludables** están relacionados, entre otras cosas, con alimentarse de forma variada y equilibrada, con dormir bien, con mantener una buena higiene, con desarrollar tu creatividad y cuidar tu mente y como no, con realizar ejercicio físico de forma habitual.



Os proponemos que, por parejas, leáis las afirmaciones que tenéis en este [Quiz de Genially](#) y penséis si son verdaderas o falsas y por qué. No te preocupes si os equivocas o no lo tienes claro, después lo pondremos todos juntos en común.

¡Vamos allá!

2 _ ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?

Cuando hablamos de **actividad moderada** nos referimos, por ejemplo, a ir andando al instituto, subir por las escaleras en lugar de utilizar en ascensor, sacar al perro a pasear... Y las **actividades vigorosas** son aquellas más intensas como la natación, el baloncesto, ir en bicicleta, bailar... Todas ellas hacen que nuestro corazón trabaje más rápido y se haga más fuerte.

Nombre _____

Nuestro corazón está en constante funcionamiento. Si colocas la mano en el lado izquierdo de tu pecho sentirás su latido, que no es otra cosa que los movimientos que realiza para bombear la sangre a todas las partes de tu cuerpo: la frecuencia cardíaca. ¿Sabes cómo se mide?



Atento a la siguiente [presentación de CANVA](#), donde te explicamos cómo hacer para descubrir a qué ritmo late tu corazón antes y después de hacer un pequeño esfuerzo.

¿Estás preparado?

El ejercicio físico sirve para entrenar nuestro corazón y hacerlo más fuerte. Hay algunos deportistas que, en reposo, tienen muy pocas pulsaciones, alrededor de 40. ¿Increíble no? Esto es posible porque, su corazón ha aumentado ligeramente de tamaño gracias al entrenamiento y al ser más grande y fuerte, bombea más sangre en cada latido.

Después de calcular vuestra frecuencia cardíaca, vamos a reflexionar en gran grupo sobre los resultados que habéis obtenido.

¿Habéis visto mucha diferencia entre las tres mediciones?

¿Y por qué creéis que sucede esto?



Nombre _____

Trabajo en equipo

1 _ Ideas para ser una persona activa

2 _ Juegos para todos los días

1 _ Ideas para ser una persona activa

Antes de nada, es importante tener ciertos conceptos claros.

¿Sabéis que diferencia hay entre ser activo o sedentario? ¿Y qué distingue a la actividad física del ejercicio y del deporte?



En este [sencillo Quiz](#) obtendréis las respuestas que os ayudarán a realizar la siguiente actividad.



Ser una persona activa tiene muchos beneficios para crecer sanos, pero para poder notar estos beneficios y ser una persona activa es recomendable que hagáis ejercicio al menos **unos 60 minutos al día**. ¿Queréis saber cuáles son estos beneficios? En la [dinámica de cabezas pensantes](#) que os proponemos a continuación,

os animamos a que lo averigüéis trabajando en equipo.

Nombre _____

Seguro que obtendréis un montón de ideas y consejos para que otras personas que conocéis se animen a hacer actividad física o practicar algún deporte.

2 _ Juegos para todos los días

Una buena forma de practicar ejercicio y además de pasárnoslo bien, es jugar en el patio con nuestros amigos y amigas. Que divertido ¿verdad?

Por eso, os proponemos que hagáis entre todos un **“LIBRO DE JUEGOS”**. En él recogeréis los juegos que más os gusten y si algún día os aburrís, podréis consultarlo para coger ideas.

Pero ¿cómo lo hacemos?

Os lo explicamos en esta [presentación de CANVA](#) y os avanzamos que consta de dos actividades:



Actividad 1: Pensad por equipos en algunos de vuestros juegos favoritos y escribidlos en la plantilla en blanco que podéis descargar en la presentación.

Actividad 2: Preguntad a vuestros padres y abuelos sobre los juegos que practicaban

de pequeños, seguro que hay un montón que no conocéis o también habrá otros que no se os había ocurrido poner.

Luego los podéis compartir todos en una [pizarra colaborativa de PADLET](#)