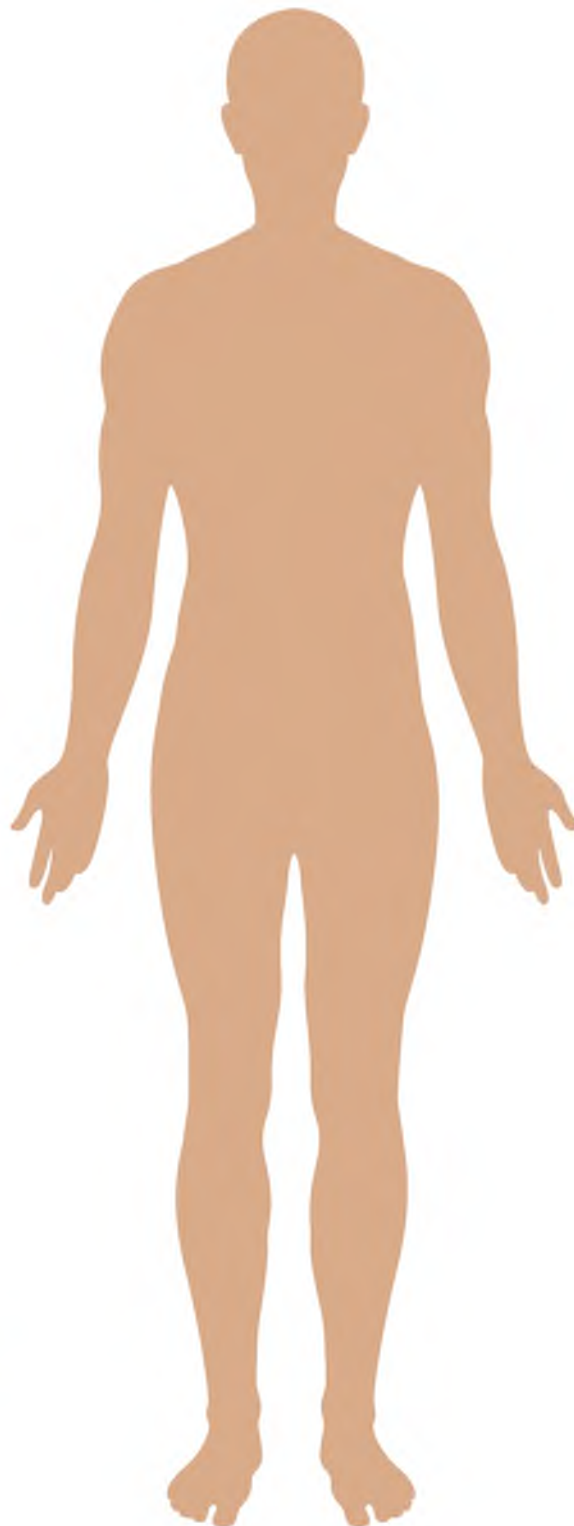


## Ficha actividad 5: RECORTABLE DEL CUERPO HUMANO

Conoce tus articulaciones:  
Recortable/Puzzle de la figura humana  
con músculos, articulaciones y huesos.

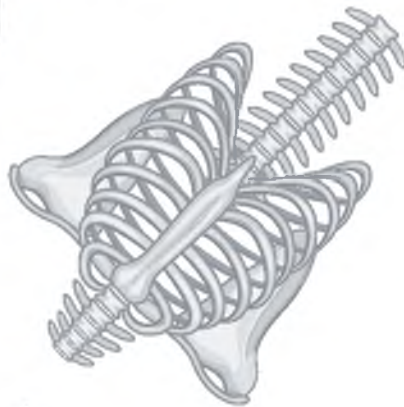
Instrucciones:

- 1.** Imprime los folios.  
Si quieres que sean más resistentes,  
pégalos sobre una cartulina
- 2.** Recorta todas las piezas con cuidado  
y fíjate en la imagen de ejemplo.
- 3.** Pega el esqueleto, los músculos y los  
órganos con la barra de pegamento y...  
¡monta tu propio cuerpo humano!

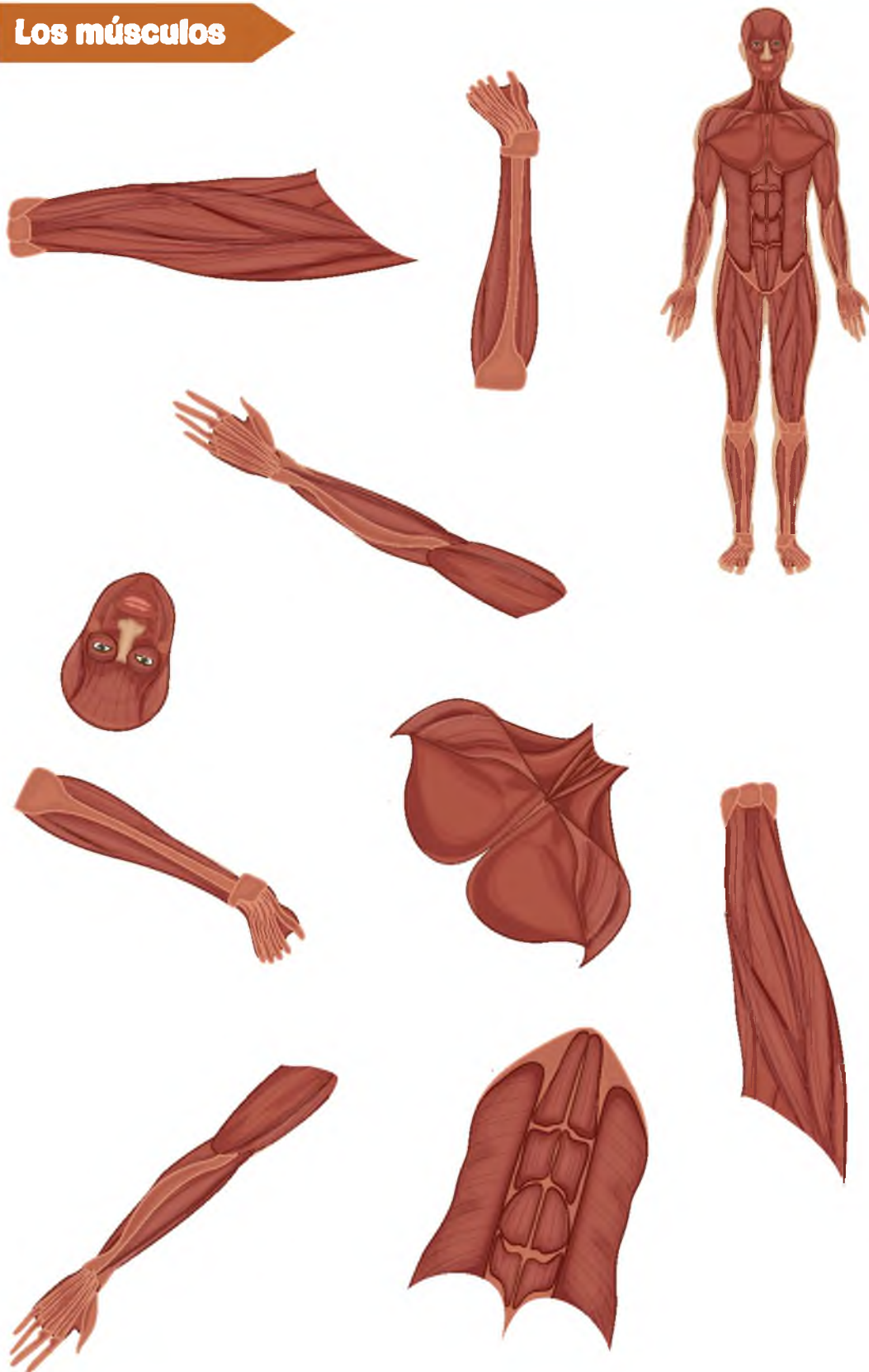


**El cuerpo humano**

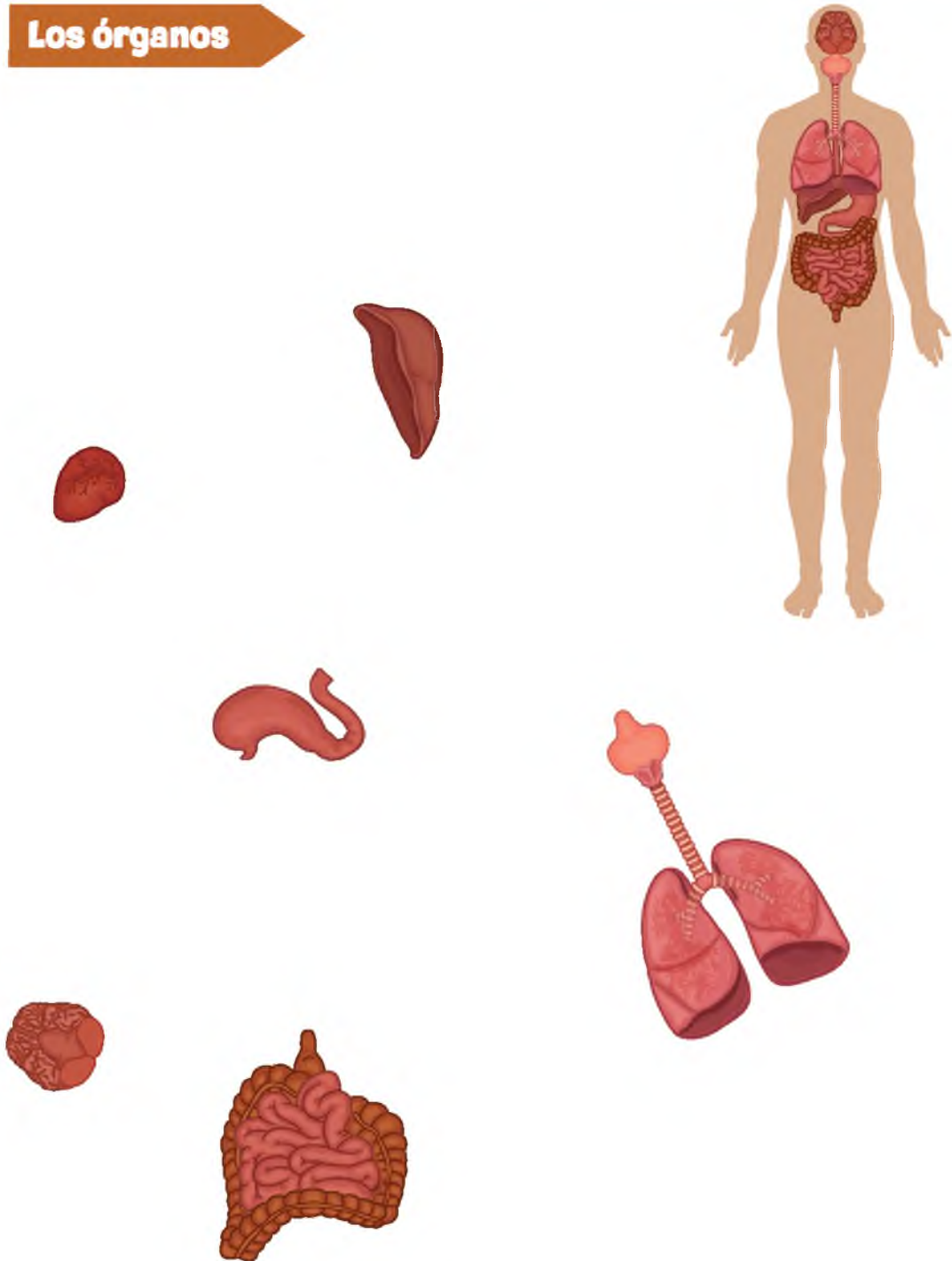
**Huesos**



**Los músculos**



**Los órganos**





## Ficha actividad **6**:

### ¡DESCUBRE TU FUERZA INTERIOR!

Hazle este test a un compañero de clase. Si responde "NO" a alguna pregunta, ¡recomiéndale algún juego o actividad de las que has aprendido!

<b>1</b>	¿Caminas rápido durante más de 10 minutos cada día para ir al colegio, a la parada del autobús, etc.?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
<b>2</b>	¿Sueles subir y bajar las escaleras en lugar de coger el ascensor?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
<b>3</b>	¿Realizas tareas en casa o en el colegio en las que tengas que moverte y hacer un esfuerzo moderado?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
<b>4</b>	¿Participas en actividades físicas o deportivas cuando se terminan las clases del día?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
<b>5</b>	¿Te gusta jugar de forma activa (practicando algún deporte, andando, corriendo, saltando...) en tu tiempo libre?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
<b>6</b>	¿Asistes siempre a las clases de educación física del colegio?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
<b>7</b>	Durante las vacaciones y/o los días festivos, ¿realizas alguna actividad física o deportiva?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
<b>8</b>	¿Realizas actividades donde tengas que usar la fuerza para levantar tu propio peso (correr, saltar a la comba, trepar...)?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
<b>9</b>	¿Empujas, lanzas o sostienes objetos a menudo (jugando a la pelota, cargando las bolsas de la compra...)?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
<b>10</b>	¿Juegas con algún amigo a carreras de carretilla o a tirar de la cuerda?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
<b>11</b>	¿Sueles estirar y calentar antes de ponerte a hacer ejercicio físico?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
<b>12</b>	¿Has practicado alguna actividad de cuerpo-mente, como yoga o pilates?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
<b>13</b>	¿Has practicado alguna vez algún arte marcial, como el karate, el taekwondo o el judo?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
<b>14</b>	¿Dedicas un rato todas las tardes a jugar al aire libre con tus amigos?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
<b>15</b>	¿Aprovechas los fines de semana para pasear, montar en bicicleta, nadar o hacer alguna actividad al aire libre?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>

**Ficha actividad 6:**  
**¡DESCUBRE TU FUERZA INTERIOR!**



**NO MÁS DE 2 HORAS AL DÍA**

Actividades sedentarias:  
Ver la tele, jugar con el  
ordenador, navegar por  
internet, jugar a la consola,  
hablar por teléfono...



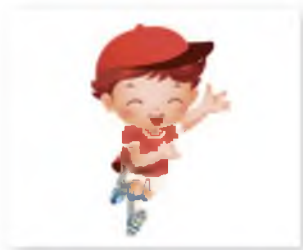
**2 Ó 3 VECES POR SEMANA**

Actividades de flexibilidad  
y de fuerza:  
Estiramientos, yoga, pilates,  
artes marciales, trepar, juegos  
de fuerza...



**3 A 6 VECES POR SEMANA**

Ejercicio y ocio activo:  
Correr, saltar, montar en bici,  
nadar, patinar, saltar a la  
comba, jugar a la pelota,  
practicar deporte...



**TODOS LOS DÍAS**

Actividades físicas  
de la vida diaria:  
Caminar, jugar, bailar, subir  
y bajar escaleras, tareas de  
jardinería, tareas de la casa...

