# Nombre y apellidos:................................................................. Curso: Fecha:

**.- Crea tu propio calentamiento colocando ordenadamente al menos 4 ejercicios en cada una de las partes :**

PRIMERA PARTE: .....................................................................................

SEGUNDA PARTE: ........................................................................................

TERCERA PARTE: .........................................................................................

CUARTA PARTE: ............................................................................................

# Responde a las siguientes preguntas :

* ¿Cuántas piezas de fruta es recomendable consumir al día? ..............
* ¿Cuántos vasos de agua es recomendable beber al día? ..............
* ¿Qué tres tipos de alimentos debes incluir en un buen desayuno? .........
* ¿Cuántas comidas debes hacer al día? ....... ¿Por qué?..................................................

………………………………………………………………………………………...

………………………………………………………………………………………...

* Señala cuatro alimentos que deberías evitar para que las calorías consumidas diarias no excedan de las recomendadas para tu edad, altura, peso y actividad física: ............

# …………………………………………………………………………………

# .- Crea tu propio menú saludable

|  |  |
| --- | --- |
| Desayuno |  |
| Recreo |  |
| Comida | 1º………………………+2º………………………..+  Postre………………………..+Bebida…………….. |
| Merienda |  |
| Cena | 1º……………………….+2º………………………….  Postre………………….Bebida……………………. |

**6 Describe (ayúdate de un dibujo) al menos 3 juegos tradicionales**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
|  | Dibujo: |
| Nombre: ………………………………….. |  |
| Explicación: ……………………………… |  |
| …………………………………………….. |  |
| …………………………………………….. |  |
| ……………………………………………. |  |
| ……………………………………………. |  |
| …………………………………………….. |  |
| ……………………………………………. |  |
| ……………………………………………. |  |
| ……………………………………………. |  |
| Material: …………………………………. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Juego de niños** | |
|  | Dibujo: |
| Nombre: ………………………………….. |  |
| Explicación: ……………………………… |  |
| …………………………………………….. |  |
| …………………………………………….. |  |
| ……………………………………………. |  |
| ……………………………………………. |  |
| …………………………………………….. |  |
| ……………………………………………. |  |
| ……………………………………………. |  |
| ……………………………………………. |  |
| Material: …………………………………. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Juego de niñas** | |
|  | Dibujo: |
| Nombre: ………………………………….. |  |
| Explicación: ……………………………… |  |
| …………………………………………….. |  |
| …………………………………………….. |  |
| ……………………………………………. |  |
| ……………………………………………. |  |
| …………………………………………….. |  |
| ……………………………………………. |  |
| ……………………………………………. |  |
| ……………………………………………. |  |
| Material: …………………………………. |  |

**Explica con tus palabras la razón de considerar el acrosport un deporte cooperative**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DIBUJA FIGURAS ACROSPORT 2/3/4 personas** | | |
| **2** | **2** | **2** |
| **3** | **3** | **3** |
| **4** | **4** | **4** |