

Nombre: _____



Sesión 8: Contra aburrimiento... movimiento

Disfrutando del tiempo libre

Ficha 8.3

En las fichas que siguen vas a encontrar listas de actividades que se pueden realizar en el tiempo libre. Son de cuatro tipos:

- a) **Actividades útiles:** hacer algo provechoso para uno mismo, para los demás, para la naturaleza, etc.
- b) **Actividades sociales:** relacionarse con familiares, amigos, profesores, compañeros, etc.
- c) **Actividades físicas:** hacer ejercicio físico, practicar deporte, mantenerse en forma, etc.
- d) **Actividades divertidas:** jugar, cultivar aficiones, asistir a espectáculos, leer, comer, etc.

Para disfrutar al máximo del tiempo libre sigue estos pasos:

- 1.º Lee con atención cada una de las listas de las fichas que siguen. Si lo deseas añade actividades en los espacios en blanco.
- 2.º Selecciona de cada lista las cinco actividades que más te gusten y resáltalas con un rotulador fluorescente.
- 3.º Anota las actividades elegidas en el Autorregistro de Actividades de Tiempo Libre de la tarea para casa.
- 4.º Realiza todos los días las actividades de tiempo libre que puedas y valora al final el día cómo te has sentido. Recuerda traer el Autorregistro de Actividades de Tiempo Libre a la próxima sesión.

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE

ÚTILES 	SOCIALES
FÍSICAS 	DIVERTIDAS