

Nombre: _____



Sesión 8: Contra aburrimiento... movimiento

Actividades físicas

Ficha 8.6

- Pasear por el parque o por la playa.
- Correr, entrenar.
- Ir a un gimnasio.
- Montar en bici.
- Hacer senderismo.
- Jugar a fútbol.
- Patinar.
- Jugar a ping-pong.
- Hacer escalada.
- Practicar yoga.
- Jugar a baloncesto.
- Esquiar.
- Jugar a tenis.
- Participar en una competición deportiva.
- Ir a la pista de *skate* con el monopatín o el *street surfing*.
- Salir de acampada.
- Jugar a pádel.
- Practicar artes marciales como judo o kárate.
- Montar a caballo.
- Bañarse, nadar.

Añade actividades físicas y deportes que te gusten
