

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***

---

---

---

---

---

---