

4

PÍO se mueve Libreta de salud

Un reto personal



Proyecto cofinanciado por el FEDER





Esta libreta pertenece a:

En caso de pérdida avisar a:

Jueves 1 Marzo

9h en el colegio Pío XII- SESIÓN SALUD

Martes 6 Marzo

¿Cómo te has sentido?



Jueves 8 Marzo



¿Cómo te has sentido?



Martes 13 Marzo

¿Cómo te has sentido?



¿Cómo te has sentido?



Jueves 15 Marzo

¿Cómo te has sentido?



Jueves 22 Marzo

¿Cómo te has sentido?



Martes 20 Marzo

¿Cómo te has sentido?



Sábado 24 Marzo

Nos divertimos todos
juntos en un...

¡¡JUEGO DE PISTAS!!

¿Cómo te has sentido?



¡LOS SÁBADOS TAMBIÉN HACEMOS ACTIVIDAD FÍSICA!



Martes 27 Marzo

Martes 10 Abril

¿Cómo te has sentido?



Jueves 12 Abril

9h en el colegio Pío XII- SESIÓN SALUD



¿Cómo te has sentido?



Martes 17 Abril

¿Cómo te has sentido?



¿Cómo te has sentido?



Jueves 19 Abril

Lunes 23 Abril

¿Cómo te has sentido?



Martes 24 Abril



**¿Estás preparada
para hacer la 2ª
andada de San
Jorge con Pío se
Mueve?**

¿Cómo te has sentido?



Jueves 26 Abril

**9h en el colegio Pío XII- SESIÓN
SALUD**

¿Cómo te has sentido?



¿Cómo te has sentido?



Vamos a reflexionar...

¿Qué cambios habéis notado este último curso?

¿Habéis introducido la actividad física en vuestra vida diaria? ¿cómo?



Jueves 3 Mayo

Martes 8 Mayo

¿Cómo te has sentido?



¿Cómo te has sentido?



Jueves 10 Mayo

9h en el colegio Pío XII- SESIÓN SALUD



Martes 15 Mayo

¿Cómo te has sentido?



¿Cómo te has sentido?



Jueves 17 Mayo

Martes 22 Mayo

¿Cómo te has sentido?



¿Cómo te has sentido?



Sábado 19 Mayo

Jueves 24 Mayo

¡Despedimos el curso haciendo actividad física todos juntos!



9h en el colegio Pío XII- SESIÓN SALUD

¿Cómo te has sentido?



¿Cómo te has sentido?



Intentamos mejorar nuestra alimentación pero...
¿Somos conscientes del azúcar que tomamos?



DESAYUNO





CENA O COMIDA

9,5 terrones de





**Y SI HABLAMOS
DE LOS
POSTRES...**



Martes 29 Mayo

Jueves 31 Mayo

¿Cómo te has sentido?



¿Cómo te has sentido?



**TODOS SOMOS CAPACES DE EVITAR O ELIMINAR
ESTOS ALIMENTOS DE NUESTRA DIETA**

¿NOS LO PROPONEMOS?

Te animo a escribir tus propios retos y a tacharlos cuando estén conseguidos

**ESFUERZO
CONSTANCIA
PROGRESAR**

ELLAS SE DEFINIERON ASÍ

**BIENESTAR
SATISFACCIÓN**

**CONSEGUIR
OBJETIVOS
MOTIVACIÓN**

Y TÚ ¿CÓMO TE DEFINES?

SUPERACIÓN

¿RECUERDAS TODAS LAS ACTIVIDADES QUE HEMOS CONSEGUIDO HACER DURANTE ESTOS DOS AÑOS?



Actividades en
el Ayuntamiento,
gimnasio,
asociaciones...

**¿Y cómo puedo
seguir haciendo
actividad física de
manera
autónoma?**



¿CONOCES LAS ACTIVIDADES QUE OFRECE EL AYUNTAMIENTO DE HUESCA?

Diversidad de
horarios

Diversidad de
actividades

Acondicionamiento físico

Relajación

Aquagym

Natación

Pilates

Gimnasia de mantenimiento



Proyecto cofinanciado por el FEDER

