

## Actividades de refuerzo

### Completa los consejos que te da tu fisioterapeuta:

1. Siéntate con la espalda \_\_\_\_\_ y con los pies apoyados en el \_\_\_\_\_.
2. Carga la mochila sólo con lo \_\_\_\_\_.
3. Ordena la mochila: lo más pesado \_\_\_\_\_ y lo menos pesado \_\_\_\_\_.
4. Al agacharte, dobla las \_\_\_\_\_ en lugar de doblar la \_\_\_\_\_.
5. Cuando viajes en fantasmóvil debes colocarte el \_\_\_\_\_.
6. La mejor postura para dormir es: \_\_\_\_\_.
7. Después de hacer deporte debes hacer \_\_\_\_\_.

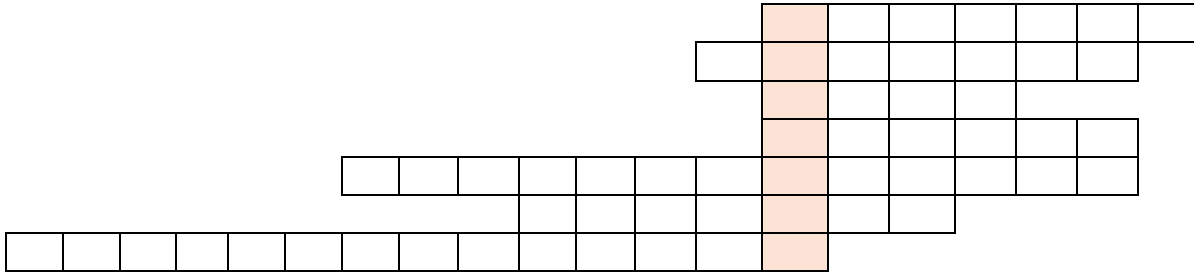
### Completa las letras que faltan en el último consejo:

To\_ as \_ as tar\_ es, sal a ha\_ er d\_ po\_ te y esti\_ amie\_ to\_.



## Actividades de refuerzo

*Descubre la palabra oculta:*



Palabras horizontales:

1. Doctor del cuento.
2. Atracción del parque.
3. Mueble donde acostarnos.
4. Forman nuestro esqueleto.
5. Ejercicio para cuidar los músculos.
6. Parte del cuerpo que tenemos que cuidar.
7. Profesional de la salud que cuida nuestra espalda.

La palabra oculta es: \_\_\_\_\_



## Actividades de refuerzo

Encuentra en la sopa de letras las siguientes palabras, pueden estar en cualquier dirección:

1. Aletargamiento
2. Dolor
3. Espalda
4. Fisioterapeuta
5. Músculos
6. Postura
7. Sedentario
8. Calentamiento
9. Ejercicio
10. Estiramientos



S	U	O	T	N	E	I	M	A	G	R	A	T	E	L	A
E	S	T	I	R	A	M	I	E	N	T	O	S	N	O	T
D	H	N	C	E	K	O	A	J	A	L	R	I	T	R	U
E	B	E	O	M	E	S	T	E	I	E	A	M	R	M	E
N	A	I	Z	I	S	N	P	R	S	A	P	L	A	R	P
T	C	M	L	P	U	T	L	C	E	P	T	J	I	N	A
A	R	A	U	O	A	A	E	I	R	C	A	H	B	E	R
R	O	T	S	S	R	O	T	C	G	O	U	L	O	G	E
I	J	N	B	R	C	N	A	I	F	R	B	O	D	I	T
O	W	E	O	A	E	U	B	O	S	T	D	E	S	A	O
T	Ñ	L	N	D	O	A	L	L	E	U	O	S	L	E	I
K	O	A	O	C	J	S	P	O	S	T	U	R	A	U	S
D	S	C	T	T	S	E	C	P	R	I	V	O	N	R	I
Q	A	R	E	O	B	O	L	A	O	S	E	T	O	I	F

## Actividades de refuerzo

Rodea en **rojo** los consejos correctos:

LA MEJOR FORMA DE SENTARSE  
ES RECOSTADO EN EL SOFÁ  
CON LOS PIES SUBIDOS

ES BUENO SALIR AL  
PARQUE A JUGAR  
Y HACER DEPORTE

LA PEOR POSTURA  
PARA DORMIR ES  
"BOCA ABAJO"



ES BUENO LLENAR  
LA MOCHILA  
CON MUCHAS COSAS

HAY QUE ORDENAR LA MOCHILA  
PONIENDO LO MÁS PESADO DELANTE  
Y LO MENOS PESADO DETRÁS

ES MUY POCO SALUDABLE  
JUGAR A LA VIDEOCONSOLA  
MUCHAS HORAS

# Actividades de refuerzo

## SOLUCIONES

### COMPLETA LOS CONSEJOS QUE TE DA TU FISIOTERAPEUTA:

1. Recta. Suelo.
2. Necesario.
3. Delante. Detrás.
4. Rodillas. Espalda.
5. Cinturón.
6. De lado.
7. Estiramientos.

Frase final: Todas las tardes sal a hacer deporte y estiramientos.

### DESCUBRE LA PALABRA OCULTA:

										M	O	N	S	T	E	R		
									T	O	B	O	G	A	N			
										C	A	M	A					
										H	U	E	S	O	S			
						E	S	T	I	R	A	M	I	E	N	T	O	S
										E	S	P	A	L	D	A		
F	I	S	I	O	T	E	R	A	P	E	U	T	A					

### SOPA DE LETRAS:

S		O	T	N	E	I	M	A	G	R	A	T	E	L	A
E	S	T	I	R	A	M	I	E	N	T	O	S			T
D		N						J							U
E		E						E							E
N		I						R	S						P
T		M						C		P					A
A		A	U					I			A				R
R		T		S				C				L			E
I		N		R	C			I					D		T
O		E	O			U		O						A	O
		L					L								I
	O	A					P	O	S	T	U	R	A		S
D		C							S						I
															F

### RODEA EN ROJO LOS BUENOS CONSEJOS:

- Hay que ordenar la mochila poniendo lo más pesado delante y lo menos pesado detrás.
- Es muy poco saludable jugar a la videoconsola muchas horas.
- Es bueno salir al parque a jugar y hacer deporte.
- La peor postura para dormir es "boca abajo".