

¿Sabías que realizar actividad física diariamente...?

- a) Nos mantiene saludables y más vitales.
- b) No tiene beneficios.
- c) Te vuelve tan veloz como una liebre.

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que cuando haces deporte debes ...?

- a) Realizar una adecuada entrada en calor, para evitar lesiones.
- b) Siempre lograr ganar.
- c) Hacerlo en forma grupal .

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que los lácteos, leches yogur y queso ...?

- a) Tener huesos fuertes y dientes sanos.
- b) No tienen beneficios.
- c) Consumirlos diariamente, no es necesario.

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que comer frutas todos los días..?

- a) Puede provocarte caries.
- b) No es saludable.
- c) Otorga variedad y cantidad de vitaminas y minerales a tu cuerpo.

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que el desayuno...?

- a) Es muy importante ya que prepara a tu cuerpo con la energía necesaria para comenzar el día.
- b) Es indiferente a tu crecimiento.
- c) Es importante pero no es necesario hacerlo todos los días.

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que la carne, (vaca, pollo, pescado y cerdo)...?

- a) Es una gran fuente de proteínas, que son imprescindibles para un buen crecimiento.
- b) No contiene vitaminas.
- c) Debe consumirse más de dos veces en el día.

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que beber agua...?

- a) Ayuda a eliminar vitaminas de tu cuerpo.
- b) Te mantiene hidratado y mejora tu concentración.
- c) Las gaseosas te hidrata del mismo.

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que tu cuerpo necesita descansar...?

- a) Sólo 4 hs diarias.
- b) Al menos 6 hs diarias.
- c) Al menos 8 hs diarias.

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que las legumbres son un alimento que aporta...?

- a) Gran cantidad de calcio.
- b) Grasas.
- c) Abundante hierro y fibra.

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que tu cuerpo necesita proteínas para...?

- a) Mantenerte hidratado.
- b) Que todas las células de tu cuerpo cumplan su función correctamente.
- c) Dormir.

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que la digestión es...?

- a) Cocinar los alimentos antes de consumirlos.
- b) Un proceso en el que los órganos no intervienen.
- c) La forma en el que el cuerpo usa la energía y los nutrientes de los alimentos.

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que lavar diariamente tus dientes te ayuda a...?

- a) Mejorar tu mordida.
- b) Prevenir caries.
- c) No tener que ir al dentista.

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que lavar tus manos antes de comer te ayuda a... ?

- a) Mantenerte libre de gérmenes.
- b) Que se vean mejor.
- c) A comer mejor.

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que para llevar una alimentación saludable debemos realizar una dieta en base a...?

- a) Sólo verdura.
- b) Todos los alimentos menos los grasos y con azúcar.
- c) Una gran variedad de alimentos garantizando la variedad y respetando la porción

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que una alimentación que evita ciertos grupos de alimentos puede...?

- a) No traer trastornos en tu vida.
- b) Generar sobrepeso y malnutrición.
- c) Mantenerte sano.

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que la leche es uno de los alimentos que posee más...?

- a) Azúcar
- b) Grasa
- c) Calcio

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

Sabías que los alimentos más saludables son...

- a) Las frutas y verduras porque tiene vitaminas y minerales.
- b) Las carnes y el huevo porque aportan proteínas.
- c) Todos los alimentos son saludables cuando los comemos en porciones y con frecuencias adecuadas.

Respondió correctamente:  
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Retrocede 2 casilleros.

¿MITO ó VERDAD?

Lo mejor es comer cada 3 horas.

MITO

Se recomienda realizar las 4 comidas principales desayuno, almuerzo, merienda y cena, respetando en cada una de ellas nuestra sensación de hambre, sin necesidad de que exista un tiempo predeterminado entre comidas.

Respondió correctamente:  
Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Compartir la mesa familiar favorece a un hábito de vida saludables.

VERDAD

Compartir el momento de la comida con otros permite que se transforme en un tiempo y espacio, en el que se aprenden normas, valores y formas de relacionarse.

Respondió correctamente:  
Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

La salud de los huesos depende, en parte, de tu alimentación.

VERDAD

La formación de los huesos depende del Calcio de tu alimentación. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.

Respondió correctamente:  
Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Con practicar actividad física una vez por semana es suficiente para estar bien.

MITO

La Organización Mundial de la Salud recomienda que niños y jóvenes practiquen al menos una hora por día de actividad física. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana actividades tales como fútbol, natación, patín, bastequet, andar en bici, entre otras.

Respondió correctamente:  
Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

La actividad física aumenta la resistencia de nuestro cuerpo y lo ayuda a desarrollarse mejor.

VERDAD

Además, la actividad física nos ayuda a mantener un peso saludable, a fortalecer músculos y huesos, respirar adecuadamente y mejora nuestro estado de ánimo.

Respondió correctamente:  
Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

La actividad física aumenta la resistencia de nuestro cuerpo y lo ayuda a desarrollarse mejor.

VERDAD

Además, la actividad física nos ayuda a mantener un peso saludable, a fortalecer músculos y huesos, respirar adecuadamente y mejora nuestro estado de ánimo.

Respondió correctamente:  
Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

La actividad física tiene beneficios psicológicos.

VERDAD

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la actividad física fomenta el desarrollo de habilidades sociales, ayuda a hacer amigos y a sentirse bien con uno mismo.

Respondió correctamente:  
Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

La actividad física es fundamental para nuestro organismo.

VERDAD

El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento. En simples palabras, actividad física se refiere a la realización de todas aquellas tareas en las que el cuerpo utiliza energía, como caminar, subir escaleras, practicar algún deporte o bailar.

Respondió correctamente:  
Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente:  
Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Portarse bien, es quedarse quieto.

MITO

Jugar, explorar y moverse son una divertida y sana manera de gastar energía y mejorar la percepción.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Hay que cepillarse los dientes todos los días, después de cada comida.

VERDAD

Es muy importante comenzar con el cepillado desde pequeños, para lograr una mejor dentadura a futuro.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Los niños no deben usar tecnología.

MITO

El uso moderado de tecnología y bajo el control de un adulto no es malo. Deben utilizar dispositivos y consumir contenidos adecuados a su edad.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Los niños no pueden realizar actividad física que incluya peso.

VERDAD

No es recomendable la actividad física con peso antes de la adolescencia. Un exceso de ejercicio y una sobrecarga muscular puede afectar directamente en el desarrollo de los músculos y huesos.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Saltar la soga no ayuda a fortalecer músculos.

MITO

Con solo 30 minutos de saltar la soga puedes obtener muchos beneficios. Se fortalecen brazos, piernas y abdomen.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Saltar la soga no ayuda a fortalecer músculos.

MITO

Con solo 30 minutos de saltar la soga puedes obtener muchos beneficios. Se fortalecen brazos, piernas y abdomen.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Saltar la soga no ayuda a fortalecer músculos.

MITO

Con solo 30 minutos de saltar la soga puedes obtener muchos beneficios. Se fortalecen brazos, piernas y abdomen.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Caminar también es un modo de realizar actividad física.

VERDAD

Aunque no lo parezca, al caminar ponemos en funcionamiento nuestros músculos y diferentes partes de nuestro cuerpo, lo cual es muy saludable.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Mientras dormimos nuestro cuerpo realiza actividad física.

MITO

El único modo de realizar actividades es que nuestro cuerpo esté en movimiento.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

DESAFÍO:

Tocarse con el dedo índice derecho la frente, con el pulgar izquierdo la nariz y correr 10 metros.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Caminar en punta de pies aplaudiendo con las manos sobre la cabeza hasta donde indiquen los demás participantes (cercano)

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Saltar 6 veces con cada pie mientras se aplaude sin parar.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Flexionar las rodillas y pararse 10 veces manteniendo los pulgares en la frente.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Caminar en cámara lenta hasta la mesa o silla más cercana.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Hacer 7 sentadillas.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Saltar 10 veces y gatear hasta donde indiquen los demás jugadores (cercano).

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Saltar en círculo aplaudiendo hasta completar la figura.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Correr hasta el punto que elijan los demás participantes cantando una canción a elección del jugador.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Tocar los pies con las manos 15 veces seguidas.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Imitar a una bailarina clásica.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Saltar 20 veces con los pies juntos y el pulgar derecho tocando la nariz.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Correr en círculos 5 veces alrededor del lugar de juego.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Dar 5 saltos para atrás.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Bailar una canción que te guste.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Saltar en un pie 15 veces.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

? ? ? ? ?

? ? ? ? ?

? ? ? ? ?

? ? X X X

X X X X X



X X X X X



X X X X !



! ! ! ! !



! ! ! ! !



! ! ! ! !

