

Ficha n.º 7

Estás em boa forma?



Qual é a tua actividade preferida?

Fazes desporto? Qual? Quantas vezes por semana?

Achas que tens uma vida activa? Porquê? Faz uma cruz no quadrado quando a tua resposta é sim.

- Vou para a escola e regresso a pé.
- Ando regularmente a pé.
- Pratico desporto.
- Ando regularmente de bicicleta.
- Jogo muito à bola.
- Ajudo os meus pais (a aspirar a casa, a ir às compras, a arrumar...).
- Ando no Desporto Escolar.
- Passo muito tempo a brincar ao ar livre.
- Outras actividades. Quais? _____