

Nota: Las respuestas tienen carácter orientativo.



Resistencia

1

Lee la definición de **resistencia** (página 64 de VALORES DE MUCHOS COLORES) e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F).

- V La resistencia es una especie de fuerza.
- F La resistencia es una cualidad solo de nuestra mente.
- V La resistencia te ayuda a soportar las dificultades.
- V Existe la resistencia física.
- V Resistir es no dejarse vencer por las dificultades.

2

Analiza la imagen de la página 65 de (página 58 de VALORES DE MUCHOS COLORES) y responde a las preguntas. *Respuestas orientativas.*

● ¿Frente a qué resiste la hormiga?

Frente al viento y frente al peso de la hoja.

● ¿Crees que le supone un esfuerzo? ¿Por qué?

Sí, porque ella es muy pequeña y pesa poco.

3

Completa la tabla con información del texto (página 64 de VALORES DE MUCHOS COLORES). Luego añade tú un ejemplo más. *Respuesta libre.*

Muestras de resistencia física	Muestras de resistencia mental
Cargar las bolsas de la compra.	Esperar para tomar helado.

4 Escribe cinco actividades o acciones en las que necesitas **resistencia**.

Respuesta orientativa: Para correr durante media hora seguida. Para subir una montaña. Para hacer bien un examen muy largo. Para resolver un problema de matemáticas muy difícil. Para ganar una partida de ajedrez.

5 Ahora anota cómo puedes mejorar tú tu **resistencia**. Respuesta libre.

Resistencia física	Resistencia mental

● Anota dos actividades que requieran mucha resistencia física.

Respuesta orientativa: El alpinismo y el submarinismo.

● Anota dos actividades que requieran mucha resistencia mental.

Respuesta orientativa: Una operación de cirugía.

Participar en una Olimpiada Matemática.

6 Completa el crucigrama con palabras de la familia de **resistencia**.

				2									
		1		R									
3	I	R	R	E	S	I	S	T	I	B	L	E	
		E		S									
		S		I									
		I		S									
		S		T									
		T		I									
		E		R									
		N											
		T											
		E											

1. Que resiste.
2. Tolerar, aguantar, sufrir.
3. Se dice de algo frente a lo cual no se puede oponer resistencia.

7 ¿Qué tipo de **resistencia** crees que necesitan más? Subraya según el código. **Respuesta orientativa.**

- Resistencia física
- Resistencia mental

bombero doctor psicólogo maestro músico
piloto periodista albañil camarero pescador

- De todos, ¿quién crees que necesita más resistencia física? ¿Y mental? ¿Por qué?

Respuesta orientativa: Física: el bombero, pues puede necesitar
Hacer grandes esfuerzos físicos. Mental: el piloto, pues puede
tener que soportar mucha tensión.