



NOMBRE Y APELLIDOS		CURSO	
Unidad Didáctica.	"Los juegos deportivos"	FECHA.	

1.- Investigo:

En tu clase hay, seguramente, compañeros y compañeras que han sufrido algún tipo de lesión realizando actividades físicas. Averigua qué les pasó y si habían tomado las debidas precauciones. Anota lo que te digan.

2.- Analizo y razono:

Escribe cinco ejemplos de actividades deportivas adecuadas para tu edad y otros cinco de las que no debes hacer todavía. Razona tu respuesta.

DECÁLOGO PARA SALVAGUARDAR LA SALUD

- Pasa un reconocimiento médico antes de iniciar la práctica de actividades físicas intensas.
- No practiques actividades físicas después de haber comido, y mucho menos si las haces en el agua. Deja pasar, al menos, dos horas.
- Utiliza ropa suelta y cómoda, y lleva tu equipo siempre en buen estado.
- Cuida de que el calzado se adapte bien a tus pies, porque es fundamental que estén muy bien protegidos. No olvides que los pies soportan todo nuestro peso.
- Sigue un tipo de alimentación equilibrada: glúcidos, proteínas, sales minerales y vitaminas.
- Bebe mucha agua para evitar la deshidratación.
- Prepara tu cuerpo para la actividad física haciendo antes un buen calentamiento. Y no te excedas en el esfuerzo. ¡Déjalo cuando te canses!
- Dúchate siempre después de haber hecho ejercicio físico.
- No practiques actividades físicas que no estén adaptadas a tu edad.
- Informa siempre de cualquier lesión, golpe o herida que hayas sufrido, aunque la creas poco importante.

