



VIDA SALUDABLE

Tema: ME ACTIVO Y ME CUIDO

Énfasis: Reflexionar acerca de los límites y posibilidades personales para la práctica de actividad física y conocer la importancia de prevenir lesiones asociadas a la misma.

Contesta los que se pide:

- La actividad física es buena para el
pero no debemos forzarlos para evitar
- Antes de cada actividad física debemos de hacer por 5 minutos.
- Según los investigadores el ser humano solo puede quemar calorías a un ritmo 2, 5 veces más que su ritmo

- Relaciona según corresponda

Éste utiliza la actividad física y el deporte adaptado como recurso rehabilitador.

Educativo

Esta es la actividad realizada por la persona en su tiempo libre.

Recreativo

Éste es un ámbito de competitivo e institucionalizado

Perdida de interés

Busca el desarrollo de integral del alumno con necesidades educativas especiales

Riesgo mayor de sufrir enfermedades y obesidad

Son consecuencias de no realizar actividad física

Terapéutico

Es uno de los limitantes para no realizar actividad física

Deportivo

