

03

Actividades en Clase



Practicar deportes es:

BUENO

MALO

La mayoría de las lesiones deportivas se producen debido a los siguientes factores:

Uso inadecuado o falta de equipo

Deportistas mal preparados

Consumo de alimentos con grasa

Los padres deben basar su decisión sobre cuándo permitir que el niño participe en un determinado deporte en lo siguiente:

EDAD

PESO

**DESARROLLO
FÍSICO**

ALIMENTACIÓN