PROPÓSITO:

Identifico las reglas que se deben tener en cuenta para practicar mi deporte favorito. Aplico hábitos para conservar mi salud.

TALLER 13

CUIDO MI SALUD

MOTIVACIÓN:

1. Haz una lista de diez términos relacionados con salud.
2. Escribe en tu cuaderno ocho actividades que te ayuden a tu salud.
3. Identifica tres enfermedades y cómo se pueden prevenir.

EXPLICACIÓN:

¿Qué se necesita para tener una excelente salud?

La salud es un estado de la persona de total bienestar a nivel corporal y mental.

Corporal: todos sus órganos y sistemas funcionan de manera armoniosa.

Mental: la persona se encuentra tranquila y en armonía con su entorno.

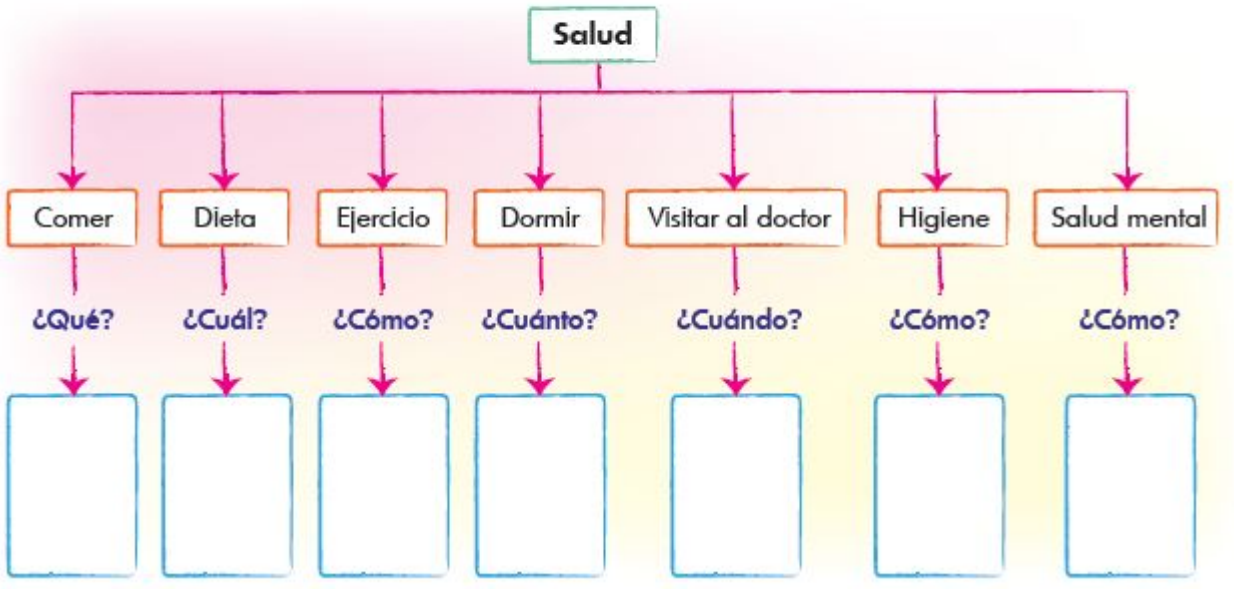
Para tener una buena salud es necesario: practicar ejercicio, tener una sana alimentación y practicar hábitos de higiene.

EJERCICIOS:

Las personas siempre van a estar expuestas a diversos factores que pueden enfermar su cuerpo. Completa en tu cuaderno la siguiente información:

Enfermedad	Tratamiento	Cómo prevenirla
Gripa		

Seguramente has escuchado acerca de los hábitos para tener una buena salud. Completa en tu cuaderno el siguiente esquema:



EVALUACIÓN:

1. ¿Cuál es el deporte que practicas o te gustaría practicar? Escribe

en tu cuaderno en qué consiste este deporte.

2. ¿Cómo se práctica este deporte? Escribe en tu cuaderno los requisitos

para practicar este deporte.

3. Explica en tu cuaderno por qué es importante practicar algún

deporte.

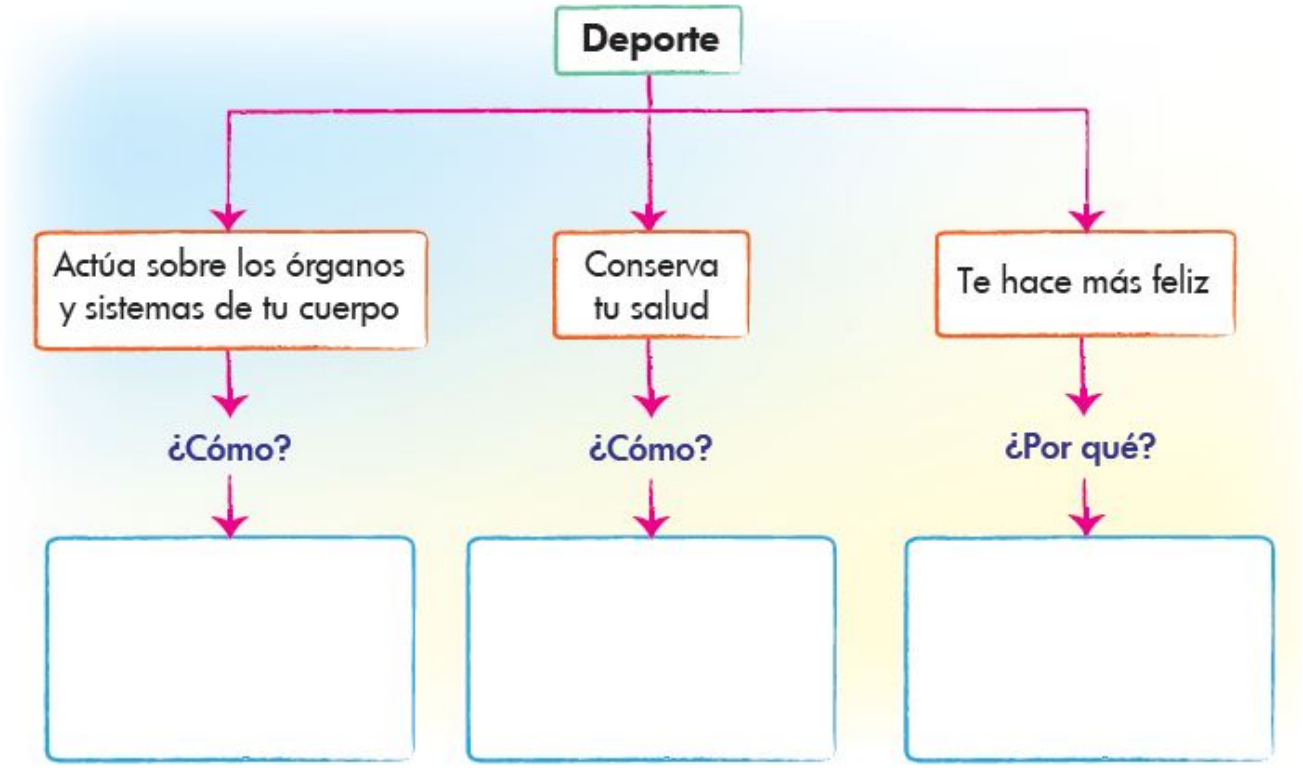
¿Por qué es importante practicar un deporte?

Practicar un deporte no solo favorece el aspecto físico, sino el buen funcionamiento de los órganos y sistemas de tu cuerpo, además de una buena salud mental.

Antes de practicar alguna actividad deportiva, debes realizar algunos ejercicios de estiramiento con el fin de preparar tu cuerpo y tu mente para concentrarte en la actividad física.

4. Selecciona tres deportes y escribe en tu cuaderno los requisitos que se necesitan para practicarlos.

5. Ya sabes acerca de la importancia de practicar un deporte. Completa en tu cuaderno el siguiente esquema:



BIBLIOGRAFÍA:

RETOS PARA GIGANTES