

OBJETIVOS

- **Concienciar al alumnado de la importancia de una alimentación adecuada para beneficiarse de un buen crecimiento y desarrollo.**
- **Conocer nuestro propio cuerpo a través de la autogestión física y psicológica para valorar y respetar tanto nuestro propio cuerpo como el de los demás.**
- **Conocer la importancia de realizar ejercicio físico a través del conocimiento de enfermedades que pueden ser causadas por un estilo de vida sedentario para mantener la salud y prevenir la enfermedad.**
- **Comprender la capacidad que tiene una vida saludable a través de las actividades trabajadas en clase para traspasarlo a su vida diaria y cambiar sus hábitos no saludables.**