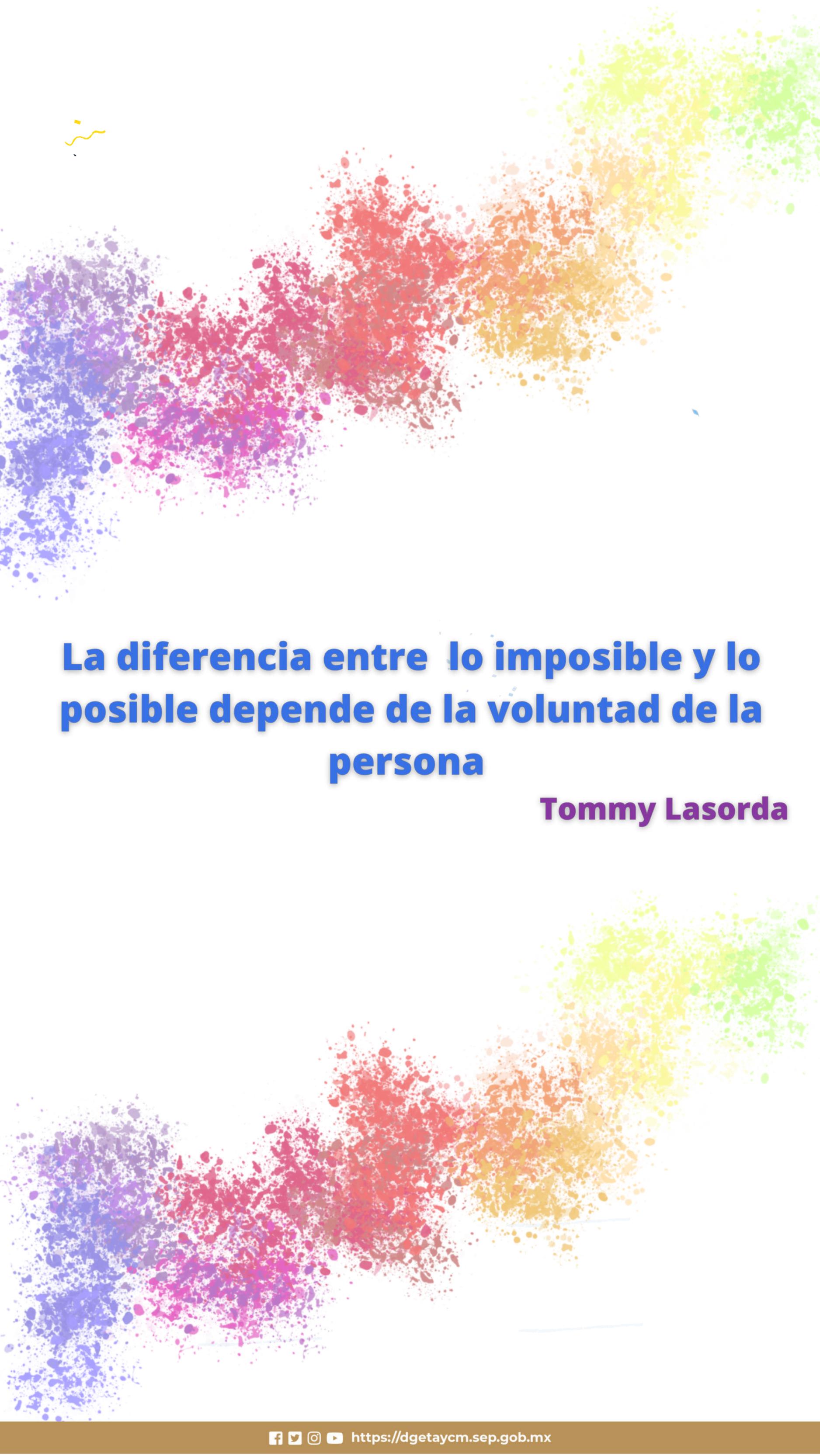


Las
actividades
deportivas en
la DGETAyCM,
te brindan una
formación
integral



Educación
Secretaría de Educación Pública

DGETAyCM
Dirección General de Educación
Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar



La diferencia entre lo imposible y lo posible depende de la voluntad de la persona

Tommy Lasorda

**Sabías que realizar deporte
te permite participar en**

**Los juegos INTERCBTAS
(regional y estatal)**

**Los juegos DGETAyCM
(nacional)**

Sabías que hacer deporte es vital

Favorece el vínculos y las relaciones sociales

Mejora la imagen personal

Te ayuda a bajar el cortisol (hormona del estrés)

Aumenta el nivel de energía

Estilo de vida saludable

Mejora la destreza motriz y las habilidades de movimientos cotidianos

Desarrollas la habilidad de trabajar en equipo

Mejora la autoestima, disminuye la ansiedad y la depresión

Equilibrio metabólico (glicemia, colesterol, hormonas tiroideas)

Colabora en el control de peso

Sabías que el Kayak te brinda la posibilidad de:

- **Acelera la atención y concentración**
- **Fortalece la persistencia y resistencia**
- **Fomenta las relaciones sociales**
- **Permite perder peso**
- **Reduce el estrés**
- **Mejora la salud del corazón**
- **Fortifica el cuerpo**



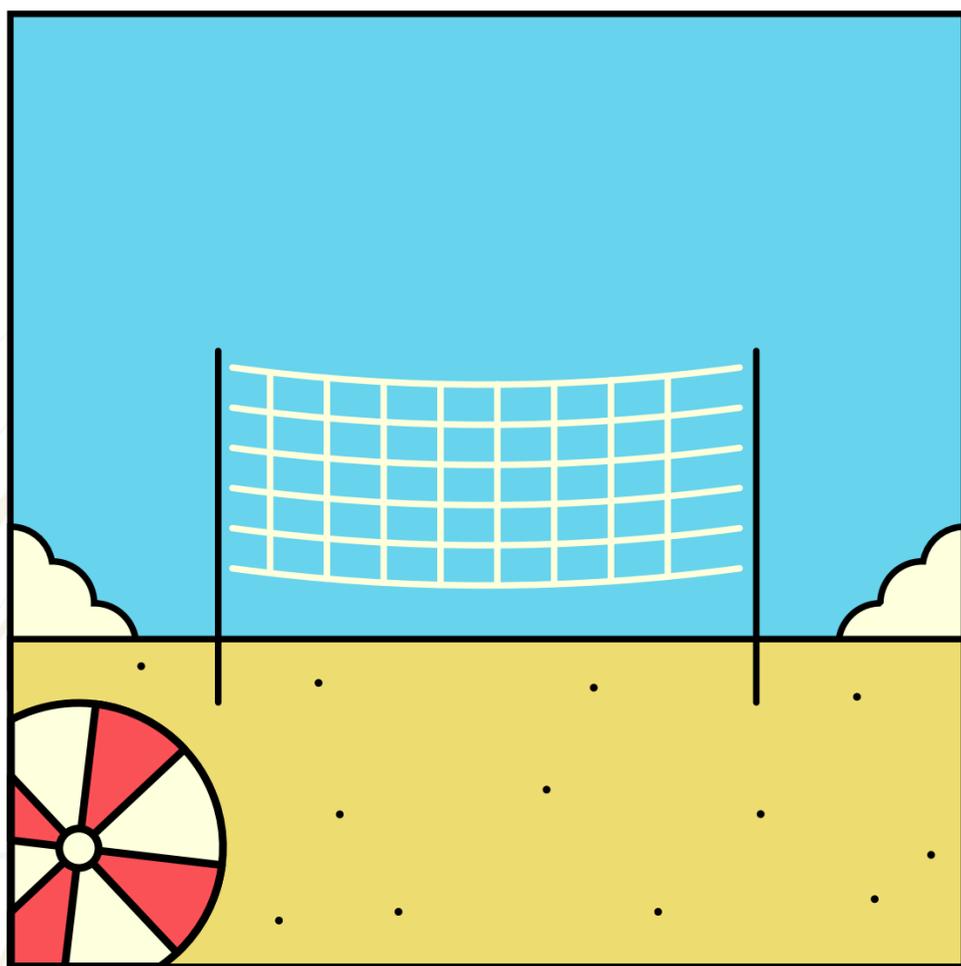
Sabías que el Beisbol te ayuda a:

- **Mejora la atención y concentración**
- **Fortalece la flexibilidad**
- **Beneficia a la salud**
- **Desarrolla la habilidad de trabajar en equipo**
- **Aumenta la confianza**
- **Refuerza la resistencia física**
- **Aumenta las habilidades sociales**
- **Promueve los valores (amistad, la cooperación y el compañerismo)**
- **Incrementa la autoestima**



Sabías que el Voleibol de playa te brinda la posibilidad de:

- **Aumenta la atención y concentración**
- **Fortalece la persistencia y resistencia**
- **Tonifica los músculos**
- **Reduce la grasa corporal**
- **Mejora la agilidad y el equilibrio**
- **Permite la absorción de la vitamina D**
- **Fortalece los tobillos**
- **Ayuda a socializar**



Sabías que el Veleró te brinda la posibilidad de:

- **Mejora la atención y concentración**
- **Fortalece la persistencia y resistencia**
- **Beneficia la salud mental**
- **Ayuda a tonificar los músculos y fortalece el cuerpo en general**
- **Refuerza el sistema cardiovascular**
- **Aumenta el equilibrio**
- **Fomenta el trabajo en equipo**
- **Mejora la limitación por edad o género**
- **Antídoto prácticamente infalible contra el estrés**



Sabías que el Fútbol rápido te brinda la posibilidad de:

- **Mejora la atención y concentración**
- **Fortalece la persistencia y resistencia**
- **Refuerza la actividad física**
- **Fortalece la capacidad cardiovascular**
- **Desarrolla los músculos**
- **Reduce la grasa corporal y quema calorías**
- **Afina la capacidad aeróbica**





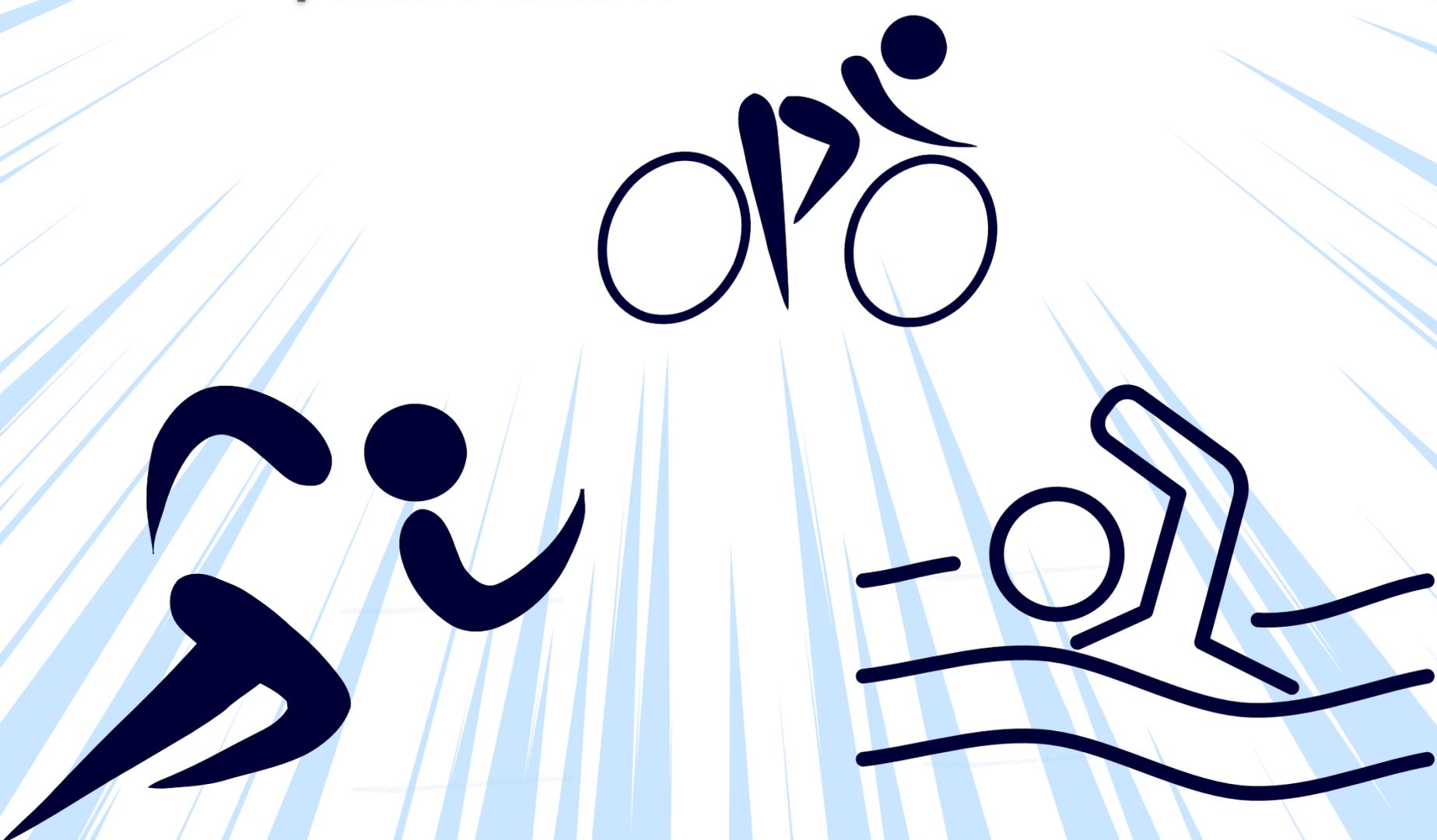
Sabías que el Waterpolo rápido de playa te brinda la posibilidad de:

- **Mejora la atención y concentración**
- **Fortalece la fuerza, persistencia y resistencia**
- **Ayuda con la coordinación, el equilibrio y la velocidad**
- **Refuerza la circulación**
- **Beneficia la capacidad pulmonar**
- **Aumenta la musculatura**



Sabías que el Triatlón te brinda la posibilidad de:

- **Mejora la atención y concentración**
- **Fortalece la persistencia y resistencia**
- **Desarrolla más seguridad y autoestima**
- **Tonifica todo el cuerpo y lo esculpe**
- **Refuerza la flexibilidad**
- **Aumenta la competitividad**
- **Permite ser personas más resolutivas,
fuertes y con menos temores a aquellos
posibles cambios**



Sabías que el Ciclismo te brinda la posibilidad de:

- **Acelera la atención y concentración**
- **Fortalece la persistencia**
- **Mejora la cadencia del pedaleo**
- **Desarrolla más seguridad**
- **Aumenta la competitividad entre sus integrantes, permitiendo poner metas tanto grupales como individuales**



Sabías que practicar Basquetbol te ayuda a:

- **Aumenta la resistencia**
- **Mejora la coordinación**
- **Desarrolla la concentración**
- **Refuerza la rapidez en los reflejos**
- **Permite el desarrollo de toma decisiones para solucionar problemas**



Sabías que practicar Remo en pares te permite:

- **Mejora la salud mental**
- **Permite la liberación de endorfinas**
- **Fortalece la musculatura**
- **Elimina la rigidez articular**
- **Refuerza la resistencia cardiovascular**
- **Promueve el trabajo en equipo**
- **Desarrolla una disciplina y compromiso**



Sabías que el Voleibol te brinda la posibilidad de fortalecer:

- **Impulsa el trabajo en equipo**
- **Promueve la responsabilidad, compromiso y respeto ante cada uno de los integrantes del equipo**
- **Mejora la atención y concentración**
- **Permite tener una actitud negativa hacia las sustancias nocivas**
- **Refuerza la autoestima respecto a los hábitos saludables antes, durante y después**
- **Fortalece la actitud positiva**



Sabías que el Taekwondo te permite fortalecer

- **Fortalece la salud mental**
- **Desarrolla el autocontrol y autoconfianza**
- **Refuerza la resistencia al estrés**
- **Promueve la concentración**
- **Impulsa la disciplina**
- **Promueve la comunicación entre compañeros**
- **Aumenta las capacidades de coordinación**



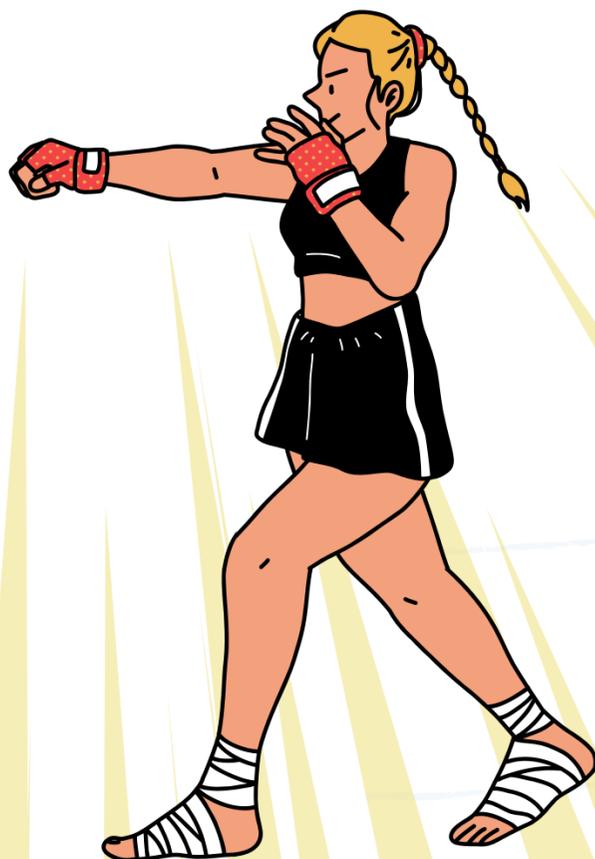
Sabías que el Esgrima te ayuda a:

- **Desarrolla tácticas y estrategias**
- **Fortalece los reflejos**
- **Mejorar la confianza**
- **Aumenta la coordinación entre brazos y piernas**
- **Promueve la disciplina**
- **Mejora la elasticidad**
- **Aumenta la velocidad**
- **Fortalece la adquisición de técnicas**



Sabías que el Box te permite:

- **Mejora la resistencia física**
- **Provoca el aumento de la circulación sanguínea y fortalecimiento del corazón**
- **Mejora la agilidad mental y física**
- **Tonifica los músculos**
- **Promueve la disciplina**
- **Genera gasto calorífico**
- **Desarrolla las capacidades de coordinación**
- **Aumenta la autoestima y eliminación de complejos**
- **Impulsa la producción de endorfinas que generan una gran sensación de fuerza y bienestar**



Sabías que el Tiro con Arco te ayuda a:

- **Mejora la salud mental**
- **Fortalece el autocontrol y autoconfianza**
- **Refuerza la resistencia al estrés**
- **Aumenta la concentración**
- **Desarrolla la disciplina**
- **Mejora la habilidad de comunicación entre compañeros**
- **Aumenta la capacidad de coordinación**
- **Refuerza la actividad física**
- **Relaja y alivia el estrés**



Sabías que puedes ejercitar tu mente a través del Ajedrez para:

- **Mejora la memoria**
- **Fomenta la concentración**
- **Desarrolla el pensamiento crítico**
- **Promueve el pensamiento lógico**
- **Permite aprender a resolver problemas y buscar soluciones**
- **Fortalece el desarrollo de la imaginación y creatividad**
- **Refuerza la socialización**





Sabías que puedes ejercitar tu mente a través del Atletismo que:

- **Previene la obesidad**
- **Fortalece el sistema respiratorio**
- **Mejora la memoria**
- **Incrementa la resistencia muscular**
- **Fomenta la concentración**
- **Previene el deterioro cognitivo**
- **Evita el desarrollo de osteoporosis**
- **Aumenta la posibilidad de socializar**



Sabías que el Lanzamiento de Bala te brinda:

- **Fortalece la concentración**
- **Previene la obesidad**
- **Mejora la frecuencia cardíaca**
- **Incrementa la resistencia muscular**
- **Aumenta la flexibilidad**
- **Contribuye a la estabilidad emocional**
- **Desarrolla la seguridad y la autoestima**



Sabías que el Lanzamiento de Jabalina te permite:

- **Mejora la atención y concentración**
- **Fortalece la persistencia y resistencia**
- **Permite desarrollar más seguridad**
- **Refuerza el desarrollo psicomotriz aumentando la musculatura, desde brazos a piernas, pasando por espalda, abdominales y lumbares**



Sabías que las empresas tienden a contratar más personal que practica algún deporte y se debe a que desarrollaron y fortalecieron:

- Disciplina
- Buenos hábitos
- Liderazgo
- Confianza en ellos

- Regular sus emociones (son más tolerantes)
- Son constantes
- Buscan alcanzar los objetivos

- Les gusta trabajar en equipo
- Reconocen que cada persona tiene fortalezas y debilidades

Para los deportistas mente-cuerpo deben estar siempre en armonía

- Tienen estándares altos
- El cuidado de su persona da buena imagen

- Cuidan los detalles
- Promueven la fuerza de voluntad

- Tienen buena autoestima
- Reflejan seguridad
- Saben que son capaces de alcanzar sus metas

¡Vamos, ánimo!

A buscar estilos de vida saludables a través del deporte

Trata a tu cuerpo como un todo, ya que debe ser un buen sistema de soporte para la mente

Si el deporte que te gustaría practicar no lo tienen en el plantel, puedes buscarlo externamente

El deporte para tu formación integral es importante

Te cuesta trabajo socializar, tener amistades, sabías que el deporte te puede ayudar a interactuar



Elaboró:

*Programa de Comunicación y
Difusión de la DGETAyCM*

Las
actividades
deportivas en
la DGETAyCM,
te brindan una
formación
integral



Educación
Secretaría de Educación Pública

DGETAyCM
Dirección General de Educación
Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar