

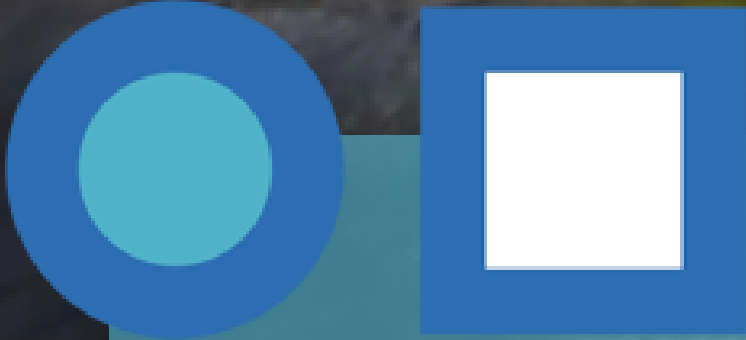
O exercicio físico e os seus
beneficios son
fundamentais ao longo da
vida das persoas con
AUTISMO.

O deporte mellora a saúde,
a súa condición física e o
benestar persoal, e polo tanto,
a calidade de vida.



**PROXECTO COIDOME:
ATENDO A MIÑA SAÚDE**

www.autismogalicia.org



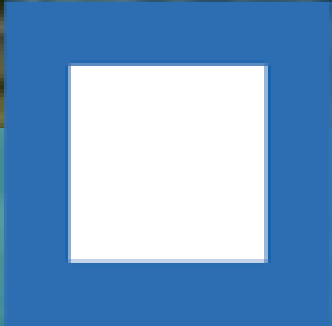

Todas as persoas con
AUTISMO poden e deben
realizar actividade física.

Dende o simple acto de levar uns cubertos á
mesa ata actividades deportivas ou sesións de
ximnasia e psicomotricidade.



**PROXECTO COIDOME:
ATENDO A MIÑA SAÚDE**

www.autismogalicia.org



Coa actividade física as persoas con AUTISMO terán melloras na súa resistencia e mobilidade, coordinación, equilibrio e elasticidade.

Así como a seren quen de acadar un estado de relaxación coa axuda da música e o control da respiración.



**PROXECTO COIDOME:
ATENDO A MIÑA SAÚDE**

www.autismogalicia.org

PROXECTO COIDOME: ATENDO A MIÑA SAÚDE

É necesario promover o benestar físico das persoas con TEA para favorecer hábitos saudables, mediante actividades para o coidado da saúde.





PROXECTO COIDOME: ATENDO A MIÑA SAÚDE

[VER VIDEO COMPLETO YOUTUBE AUTISMO GALICIA](#)



O vídeo reflexa a importancia da actividade física e o deporte na saúde e os apoios e adaptacións necesarias coas persoas con TEA para desenvolver rutinas de exercicio físico accesibles.