

Proposta de tareas de Valores para realizar durante o cese das actividades lectivas

Curso	Temporalización	Data
6º B	1 sesión	Do 14 ao 17 de abril

Susana Rodríguez

- ❖ La parálmpica viguesa Susana Rodríguez, nacida con menos de un 10 % de visión, Fisioterapeuta y licenciada en Medicina, disfruta de su trabajo en el servicio de Rehabilitación del Clínico de Santiago.
- ❖ Es la mejor triatleta española parálmpica y una de las mejores del mundo, consiguiendo medalla de plata y bronce en Londres y Chicago.



❖ Algunas de sus frases:

- «Muchos no creían en mí, yo sí.»
- «Para mí mi discapacidad es una cualidad más, una circunstancia de mi vida que en algunas cosas me habrá hecho ser la persona que hoy soy.»
- «Si tú tienes claros tus objetivos es incalculable el esfuerzo que puedes hacer para conseguirlos»
- «Los caminos difíciles también se pueden disfrutar.»

Teresa Perales Fernández

- ❖ A los 19 años tuvo una neuropatía por la que perdió la movilidad en las piernas. Después de un tiempo de adaptación a la nueva situación, Teresa aprendió a nadar y su primer entrenador le animó a competir.
- ❖ Deportista de Alto Nivel desde 1998. Diplomada en Fisioterapia.
- ❖ Ha sido profesora de fisioterapia y discapacidad en la Universidad de Zaragoza.
- ❖ Tiene 26 medallas paralímpicas, 20 medallas Mundiales y 5 Récords del Mundo.



❖ Algunas de sus frases:

- Tus sueños son tu tesoro y alimentarlos depende de ti.
- Somos deportistas, es verdad que tenemos una discapacidad, pero no somos discapacidad. La silla va pegada a mi culo, pero no a mi cabeza.
- De una experiencia negativa podemos obtener algo positivo. Eso sucede cuando aprendemos de los errores.
- Cada ser humano puede crear su propia espiral de optimismo y felicidad.
- Ante la pregunta ¿cuándo vas a empezar a hacerlo?, la respuesta debería ser siempre: AHORA.

- ❖ Lee y reflexiona con la familia sobre las frases de Susana y Teresa .
- ❖ ¿Cuál es la ilusión de tu vida ?
- ❖ Preséntate a ti mismo/a describiendo como te sientes después de haber conseguido tu ilusión.