



Hoy me toca hacer resistencia en solitario

Pues a mí me toca juegos en equipo.

**Adaptamos la planificación de actividades de la temporada a sus diferentes etapas evolutivas y diversidad de sus necesidades y objetivos**



**Vigilamos la calidad de tu descanso y tenemos en cuenta la programación de una recuperación tras el esfuerzo**



A ver que nos dice la doctora este semestre... ¡Seguro que todo está perfecto!

**Les realizamos reconocimientos médicos periódicos para conocer la evolución de su condición física y de su estado general de salud**



¿Qué habrá entendido éste cuando le recomendamos que se entregara al deporte?

**Procuramos que desarrollen una vida activa, saludable y divertida.**



**Les concienciamos sobre los beneficios de una nutrición equilibrada y de una correcta hidratación durante su práctica deportiva.**

# DECÁLOGO "JUEGA LIMPIO CON SU SALUD"



¡Por un deporte educativo,  
saludable y divertido!



**Garantizamos su seguridad revisando las instalaciones y equipamientos, recomendando el uso de equipaciones adecuadas y previendo los recursos necesarios para su protección y atención**



Porque he tenido fiebre hasta que mi entrenador me ha dicho que descansa y pases

¿Por qué no has querido ir hoy a entrenar?

**Planteamos retos y metas adecuadas y les instruimos a escuchar su cuerpo durante el esfuerzo**



¡Hemos venido a pasarlo bien y mejorar nuestro juego, lo importante es disfrutar practicando!


**Evitamos situaciones que les generen ansiedad y estrés; lo importante es participar y, sobre todo, disfrutar**



Te dije que esa no era la forma correcta de levantar peso

¡Aaaahh, mi espalda!

**Reforzamos la importancia del aprendizaje de la técnica de cada deporte como medio, no sólo de jugar mejor, sino también de evitar lesiones.**



¡Sí!, podrás probar los carreres de orientación

Me gusta correr, soy muy veloz, pero tengo problemas para respirar

**Valoramos sus preferencias, habilidades y nivel de condición física para asesorarles sobre qué deporte les viene mejor.**

