

## DECÁLOGO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE



- 1 Antes de practicar actividad física y deporte realiza un reconocimiento médico que te permita conocer si estás capacitado para ello.
- 2 Realiza actividad física y deporte controlado por personal cualificado.
- 3 Busca aquella actividad que mejor se adapte a tus capacidades e intereses.
- 4 Realiza actividad física y deporte en las horas frescas en verano y en las cálidas en invierno.
- 5 Hidrátate de forma correcta, bebe antes de tener sed.
- 6 Utiliza ropa cómoda, suelta y transpirable, evita chubasquero, fajas ...
- 7 Utiliza calzado cómodo y plano, evita zapatos con tacón, sandalias ...
- 8 Diviértete, la actividad física y el deporte debe ser entretenido.
- 9 Haz amigos y disfruta con ellos.
- 10 Practica al menos 20 minutos de actividad física o deporte, tres veces por semana.



## RECOMENDACIONES PARA NIÑOS Y JÓVENES



- 1 Aprovecha al máximo las clases de Educación Física.
- 2 Elige un deporte que te guste, practícalo y respeta sus reglas.
- 3 Si te gusta competir, hazlo, los JUDEX son una buena oportunidad.
- 4 Recuerda que lo importante no es ganar, la victoria vendrá como fruto de tu esfuerzo.

## RECOMENDACIONES PARA ADULTOS Y MAYORES



- 1 Practica actividad física de carácter suave, es más saludable que la intensa.
- 2 Es mejor hacer un "poco" de actividad física durante la semana, que hacer "mucho" los fines de semana.
- 3 Si tienes más de 50 años y eres mujer, huye de la actividad física que pueda acarrear caídas, tus huesos comienzan a ser más frágiles, pero no por ello dejes de practicar alguna actividad.
- 4 Utiliza las actividades físicas organizadas para relacionarte con otras personas.

