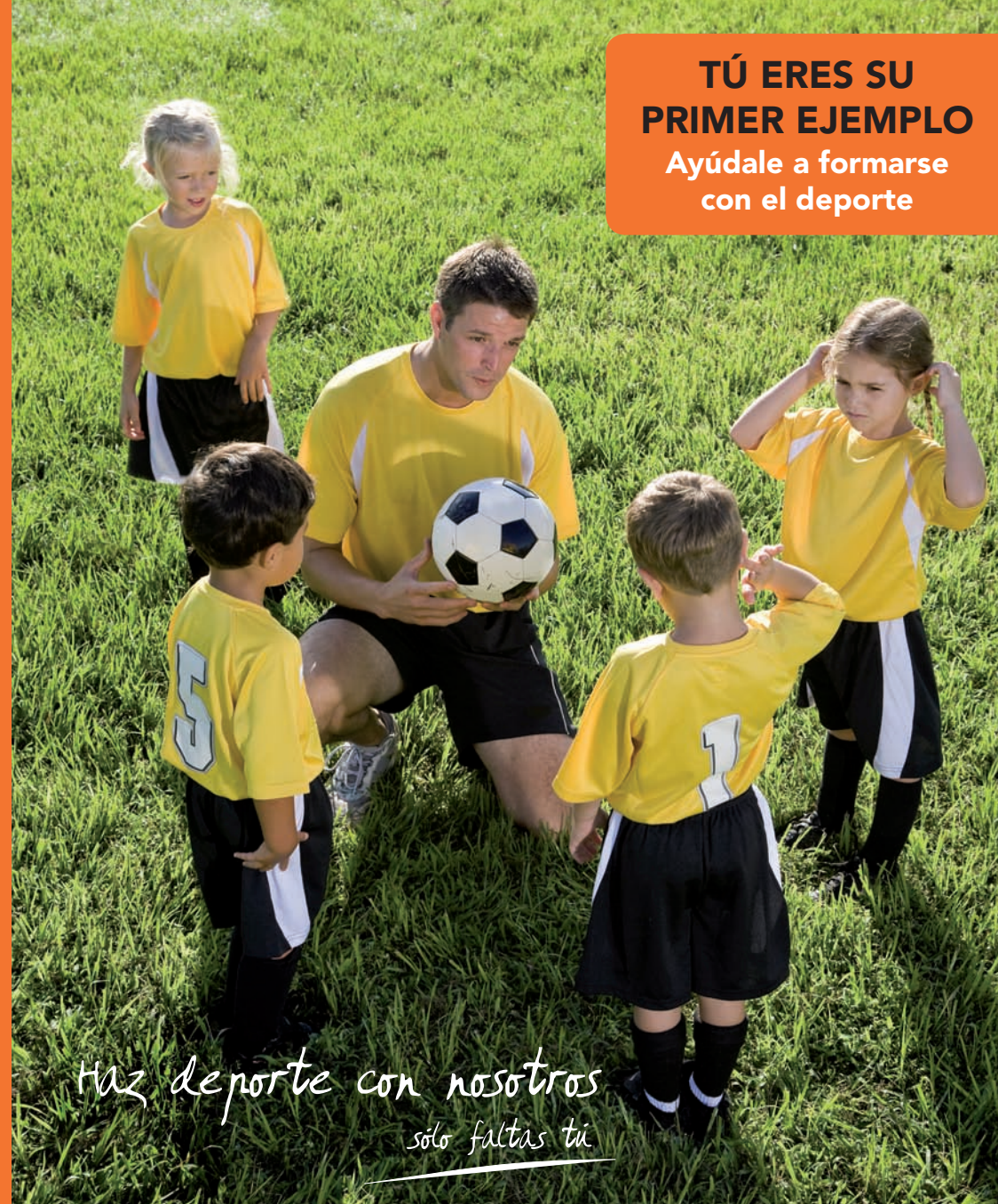




Oficinas Fundación Deportiva Municipal
Paseo de la Pechina, 42 - 46008 Valencia
Tel. 96 354 83 00 - Fax 96 394 45 83
informacion@fdmvalencia.es

www.deportevalencia.com

**TÚ ERES SU
PRIMER EJEMPLO**
Ayúdale a formarse
con el deporte



*Haz deporte con nosotros
solo faltas tú*





La **Fundación Deportiva Municipal** del Ayuntamiento de Valencia, consciente de la preocupación de las madres y padres para organizar las actividades extraescolares de sus menores en este inicio de curso ha elaborado junto al psicólogo Emilio Hernández estas recomendaciones.

Todas las organizaciones internacionales, educativas y de la salud recomiendan el ejercicio físico y la práctica del deporte entre la infancia y la juventud considerado como una actividad formativa y educativa imprescindible en su desarrollo.

La práctica física y el deporte son, por lo tanto, medios necesarios para el fomento de la salud y la educación a todas las edades, pero muy especialmente entre la infancia y la juventud. Sin embargo, deben realizarse en condiciones adecuadas y sujetos a unas premisas que conviertan el acto deportivo en una actividad verdaderamente formativa, saludable y educativa, en la que el entorno ejerce una influencia decisiva en la consecución de los parabienes que llevan asociados. Y en este entorno, los padres cobran un protagonismo irrenunciable. Una adecuada alimentación y unos convenientes controles médicos ajustados a la edad son el complemento para una práctica deportiva saludable.

No se debe sobrecargar a las niñas o niños con actividades extraescolares después de la jornada escolar: deporte, idiomas, música, catequesis, clases particulares...



RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A LAS MENORES Y LOS MENORES A FORMARSE CON SUS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

1. Ayudaré a que mi hija o hijo realice deporte.
2. Colaboraré en la medida de mis posibilidades con la institución en que está mi hija o hijo.
3. Entenderé que la actividad que realiza mi hija o hijo no es igual a la que realizan profesionales del mismo deporte. Es un juego y quienes participan están aprendiendo (inclusive las personas que arbitran o entrenan).
4. Intentaré que la niña o el niño entienda el deporte como un juego y que se lo pase bien, apoyando en los momentos difíciles y disfrutando de las alegrías.
5. No suplantaré el papel de la persona que entrena.
6. No presionaré a quien arbitra o a la jueza o juez.
7. No entenderé que la derrota es fracaso y el éxito es victoria. Valoraré la evolución de mi hija o hijo independientemente del resultado.
8. Entenderé que la derrota es una parte del juego y sabré "sacarle partido" como madre o padre.
9. No sobreprotegeré a mi hija o hijo. La actividad deportiva es sana y las ventajas físicas que acarrea siempre son más beneficiosas que sus inconvenientes. Cualquier incidencia física la comentaré con profesionales.
10. Si he de castigar, no será eliminando la práctica del deporte, que supone la retirada de la niña o niño de una actividad formativa tutelada.
11. Seré modelo de conducta en todas las actividades deportivas que realice con mi hija o hijo.
12. Atajaré siempre cualquier atisbo de violencia que pueda surgir.