



Si realizas Actividad Física y Deportiva Recuerda:

1. El deporte te forma en conductas, aptitudes y actitudes favorables para tu vida cotidiana
2. El entrenamiento y la actividad física, te proporciona disciplina y constancia , se firme en tus entrenamientos y practicas .
3. Es mejor que te conozcan por tu comportamiento y no por las victorias conseguidas, recuerda que el juego limpio dignifica y el sucio envilece.
4. El deporte y la actividad física favorecen las relaciones sociales, Haz amigos y no busques enemigos.
5. Juega por placer, no por obligación o por presumir habilidades.
6. Respeta las normas del juego, ya que, te proporcionan sentido y claridad del mismo.
7. Practica actividad física deportiva para una mejor calidad de vida y prevención de enfermedades.
8. Respeta a tus compañeros , durante el juego deportivo, recuerda los resultados pasan pero los amigos perduran .