

## Deportes Individuales

# ARTES MARCIALES

De ésto **NO** te  
tienes que olvidar:

### LOS BENEFICIOS

1

Las artes marciales aportan a nuestro organismo **fuerza, velocidad, mejora propioceptiva** implicada en el equilibrio y control espacial.

2

La **capacidad de superación**, de mejora personal, de **concentración** y **atención**, se consiguen a través de las distintas técnicas físicas para el **aprendizaje de movimientos de defensa y ataque** y en la adquisición del ritmo en los mismos.

3

Accedes al círculo un desarrollo completo **cuerpo-mente-espíritu** que los "maestros" aplican y enseñan para mejorar la calidad de vida.

Utiliza **GUANTES** y **MASCARILLA**.

Lleva **BOTIQUÍN**.

**MÓVIL** con batería.

**ESTORNUDA** en el pliegue del codo.

**LAVA TUS MANOS** frecuentemente.

Adecúa tu material deportivo a la meteorología.

Respetar las **NORMAS DE TRÁFICO**.

Cuida el **MEDIO AMBIENTE**.

Protégete del **SOL**.

No practiques artes marciales nada más **TERMINAR DE COMER**.

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos...**INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**



### CALIDAD DE VIDA

Siempre una dieta equilibrada, **hidratación** frecuente durante todo el día, proporciónate calidad y horas de sueño, muévete cada dos horas.

## Nos preparamos...

**Revisa tu material:**

zapatillas, material y ropa específica de la modalidad elegida.

**Planifica la zona:**

Elige un espacio o zona acotada en la que puedas entrenar cómodo, que te permita moverte sin obstaculizar el paso.

**Infórmate y respeta los horarios que establezca tu municipio para salir y practicar deporte.**

(para hacer ejercicio al aire libre)

— • **Cuando hayas terminado** • —



No entres con el calzado de la calle.



Lávate las manos.



Date una ducha.



Echa tu ropa a lavar.