

1. Sé bo deportista dentro e fora do campo

O bo deportista está orgulloso de selo e busca, sobre todo, ser mellor persoa.

2.-O éxito é mellorar cada día co deporte O bo deportista tenta gañar aos demais, pero sobre todo tenta gañarse a sí mesmo, procurando xogar mañá mellor que hoxe.

3.-Dignifica o xogo limpo. O deporte non é violencia nin agresividade. O deporte é habilidade e espírito de superación. Ao finalizar o partido, felicita aos teus compañeiros, aos árbitros e aos teus adversarios.

4.-Practica deporte para ser feliz. Disfruta xogando e adestrando; nunca olvides que o deporte é, sobre todo, diversión.

5.-En ningún deporte hai inimig@s. Só son rivais, e compañeiros de xogo.

6.-Non insultes nin despreces xamáis o esforzo dos demais Respecta ao rival, ao público, aos árbitros... os insultos nunca aumentan o marcador, degradan a quen os pronuncia e avergoñan aos que lle rodean.

7.-Respecta as normas, dan sentido e claridade

No xogo e na vida, un bó deportista non fai trampas; respecta e fai respectar as regras do xogo.

8.-O resultado non é o máis importante O obxectivo principal é divertirse, disfrutar cos teus amigos practicando o deporte e esforzándote ao máximo. Sempre haberá alguén que che gane. Non aceptalo é inútil.

9.-Nos deportes de equipo xogamos tod@s. Quen ten que gañar é o equipo, por iso o bo deportista axuda e acepta a axuda dos seus compañeiros.

10.-Aprende a controlar as túas emocións. Os berros, que sexan só de ánimo.

Os hábitos saudables constrúen a túa saúde, benestar e felicidade

PRACTICA SAÚDE!