

La prévention des problèmes courants

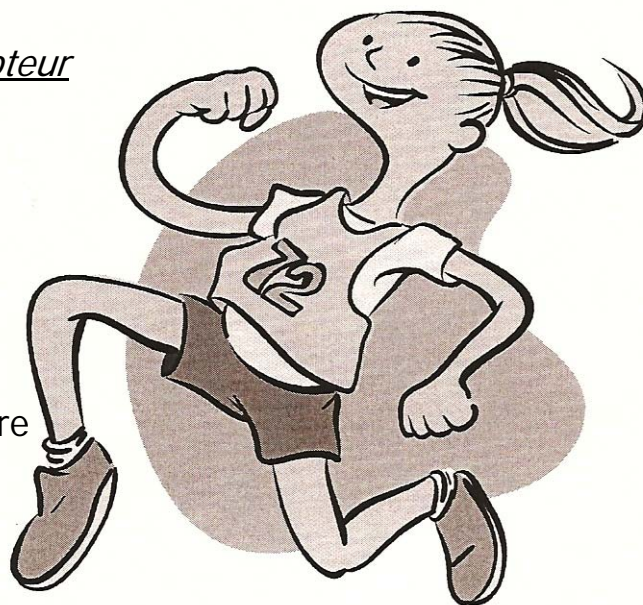
Prénom:

Nom:

Date:

Différentes règles simples existent pour éviter de mettre la santé en danger au cours d'une activité physique ou sportive :

1. La préparation et le bilan médical
2. L'échauffement de l'appareil locomoteur
3. L'entraînement technique
4. Le choix du matériel
5. le respect des conseils de sécurité
6. L'hydratation et l'équilibre alimentaire
7. La récupération
8. Connaître ses limites



Une remarque intéressante:

- Le respect de ces règles simples et le soutien de professionnels compétents (médecin du sport, professeur d'éducation physique et sportive, entraîneur, etc.) permettent de bien vivre la pratique de son sport et d'en tirer le plus grand bénéfice.
- La mise en place d'une routine d'échauffement et d'exercices de récupération active, le choix d'un équipement adapté et en bon état ainsi que le respect des règles de sécurité contribuent à prévenir de nombreux accidents.

Activités

1. Comprueba que llevas a la práctica estos hábitos saludables en cada clase de educación física o en cada entrenamiento que realices de tu deporte favorito.
2. Inventa un cuestionario para conocer si uno de tus amigos deportistas respeta estos hábitos saludables en cada entrenamiento de su deporte favorito.
3. Traduce al castellano las palabras en cursiva y subrayadas de esta ficha.