



Carta de Compromiso con el Deporte para la Educación y la Salud

1. El deporte es un vehículo eficaz para la educación en valores universales y la promoción de estilos de vida saludable entre las personas.
2. El deporte es un medio ideal para el aprendizaje de valores éticos personales indispensables para el individuo.
3. La práctica deportiva habitual genera efectos positivos en la salud a corto y largo plazo, y es en sí misma un estilo de vida saludable.
4. La educación deportiva debe centrarse en la formación integral del individuo.
5. La educación deportiva debe contemplar una nutrición equilibrada, hábitos de higiene, descanso suficiente y una vida activa y ordenada.
6. El deporte en edades escolares debe ser coherente y respetuoso con el desarrollo físico del individuo, equilibrando la enseñanza técnica, la preparación para la competición y la práctica deportiva lúdica.
7. El deporte y la actividad aportan grandes beneficios como acciones preventivas que conducen a una mayor salud individual.
8. Las instituciones educativas deben ser impulsoras decididas y comprometidas en implicar a toda la comunidad (alumnos, familias y personal del centro) en una vida activa y en la práctica deportiva sana y educativa.

Con la colaboración de:



© Deporte para la Educación y la Salud

www.educacondporte.org | atención@educacondeporte.org