



**DOSSIER DE BUENAS
PRÁCTICAS FAMILIAS
APA LICEO FRANCÉS**



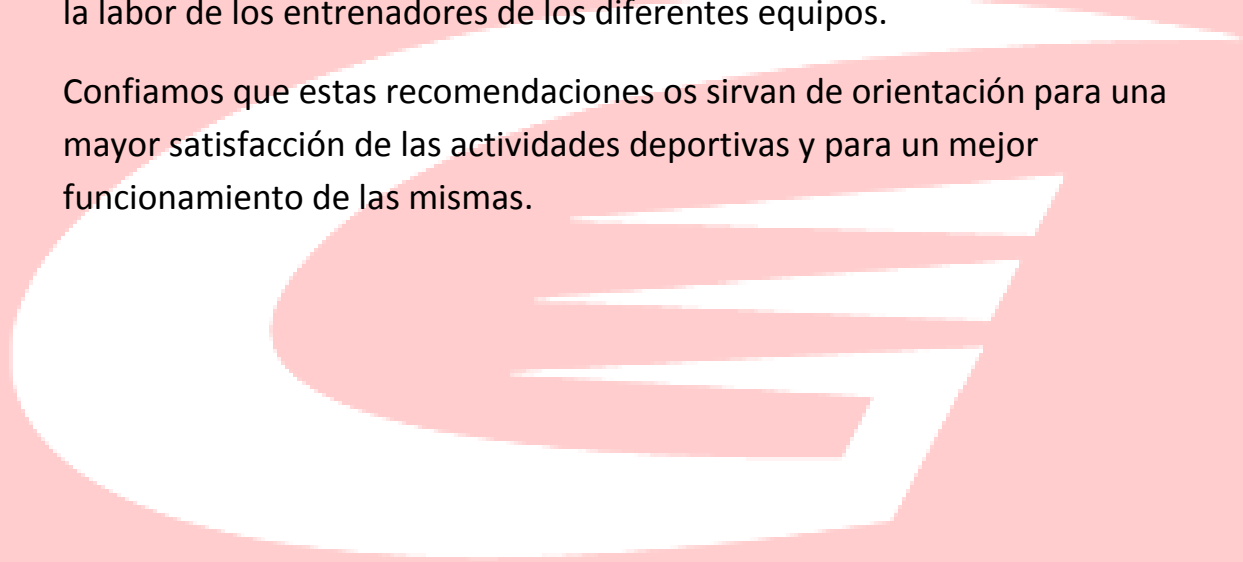
Presentación

Queridas familias,

El objetivo de este dossier es facilitaros una serie de recomendaciones que desde la APA consideramos necesarias para un mayor disfrute y correcto desarrollo de las actividades deportivas que ofertamos cada año, así como para un orientaros acerca de aquellas pautas que resultan de sumo interés pedagógico para la educación de vuestros hijos.

Fundamentalmente nos referimos a aspectos de equipamiento deportivo para realizar las actividades en todas las épocas del año, así como a consejos de alimentación y pautas de funcionamiento a la hora de facilitar la labor de los entrenadores de los diferentes equipos.

Confiamos que estas recomendaciones os sirvan de orientación para una mayor satisfacción de las actividades deportivas y para un mejor funcionamiento de las mismas.



Equipamiento

En la época de invierno es cuando mayores problemas y dificultades se encuentran a la hora de realizar las distintas actividades, debido fundamentalmente a la ausencia de espacios cubiertos en el Liceo.

El problema para alumnos/as, no es entrenar bajo el frío o la lluvia, ya que la propia actividad genera una temperatura corporal elevada, sino estar correctamente equipado para poder mantenerla durante la actividad (fundamentalmente se pierde por las extremidades del cuerpo) y poder incrementarla o mantenerla tras la realización de la misma (mediante una ducha caliente o el cambio de ropa húmeda por ropa seca).

Generalmente los alumnos/as vienen mal equipados y rara vez disponen de una toalla o ropa de recambio, por lo que al no poder mantener o elevar su temperatura corporal enferman.

Es por ello que desde aquí os lanzamos una serie de recomendaciones para conseguir un mayor disfrute de la actividad por parte de vuestros hijos/as y a la vez reducir el número de casos de enfermedad como consecuencia del frío y la lluvia.

Ropa

- Camiseta térmica
- Guantes
- Gorro
- Mallas
- Chubasquero/abrigo
- Medias

Mochila

- Toalla y chanclas para ducharse
- Muda/ropa seca de recambio

Con estos elementos debería ser suficiente para que pudieran disfrutar de la actividad con independencia del tiempo y evitar así casos de enfermedad. Los entrenadores supervisarían, sobre todo en el caso de los más pequeños, el proceso en el vestuario, tanto a la hora de equiparse para entrenar como de ducharse y cambiarse después de la sesión de entrenamiento, dejando margen para la ducha y merienda antes de subir al autobús.

Alimentación

Una correcta alimentación resulta fundamental no sólo para el desarrollo biológico de vuestro hijo/a, sino también para una correcta educación nutricional y un óptimo rendimiento deportivo, por lo que a continuación os damos una serie de recomendaciones que puedan orientaros a la hora de organizar las meriendas y la hidratación durante los entrenamientos y partidos.

Merienda (a elegir entre las distintas opciones)

- Fruta
- Agua/Zumos (vigilar niveles de azúcar, suelen ser elevados)
- Bocadillos de pavo/queso/lomo
- Frutos secos/barrita de cereales

Evitar bollería industrial, chocolate en abundancia ya que no aportan nutrientes necesarios para la recuperación del esfuerzo físico y son altamente grasos, lo que deriva en problemas de obesidad, además de no satisfacer las necesidades fisiológicas del organismo.

Hidratación

- Agua/Zumo
- Evitar bebidas energéticas (MONSTER,REDBULL)
- Evitar bebidas isotónicas/hipertónicas (ISOSTAR/POWERADE/GATORADE)

Por edad y tipología de esfuerzo realizado, con una correcta hidratación a base de agua antes, durante y después del ejercicio se cumplen las necesidades del organismo infantil a la hora de realizar una actividad deportiva.

Están peligrosamente de moda tanto las bebidas energéticas que contienen taurina, como las bebidas isotónicas que contienen excesos de hidratos de carbono y sales minerales. Las bebidas energéticas no son recomendables en ningún caso, ni para la vida diaria ni para el deporte, mientras que en el caso de las bebidas isotónicas, su uso está recomendado para personas adultas deportistas que realizan actividades intensas de más de una hora, ya que sus componentes están diseñados para una recuperación fisiológica de este tipo y de ningún otro más, por lo que os recomendamos eliminarlas de raíz dentro del hábito de hidratación de vuestros hijos/as, ya que contienen importantes cantidades de hidratos de carbono, que al no ser consumidas por vuestros hijos/as, se convierten en grasa, lo que a la larga genera problemas de obesidad, además de un rendimiento físico ineficiente y una incorrecta pauta nutritiva.

Avisos/Notificaciones

Dentro del funcionamiento de un equipo, es fundamental que haya un flujo de comunicación importante entre el entrenador y las familias, con el objetivo de que este cuente con la información necesaria para poder desempeñar de la forma más eficiente su labor como entrenador/educador. Así mismo a la hora de poder implementar mejoras en el desarrollo de las actividades del centro ocurre lo mismo, por lo que os invitamos a intercambiar impresiones con nuestros distintos coordinadores y responsables de las actividades deportivas, que estarán siempre dispuestos a recibir feedback y a implementar aquellas mejoras que estimen oportunas.

Es por ello que os planteamos a continuación una serie de recomendaciones para mejorar el desarrollo de las actividades deportivas.

Organización del equipo

- Avisar con 24 horas de antelación al entrenamiento una ausencia (salvo causa de fuerza mayor)
- Avisar con 48 horas de antelación al partido una ausencia (salvo causa de fuerza mayor)
- Informar al entrenador con la mayor antelación posible de ausencias a partidos por tener otros planes para esas fechas, especialmente en épocas del calendario conflictivas como la semana de Octubre o Febrero, con el fin de gestionar aplazamientos de partidos o solventarlos a través de jugadores de otros equipos de la categoría.

Conductas del equipo

- Respetar la figura del árbitro
- Respetar a los rivales
- Recordar que se representa la imagen del Liceo en los distintos partidos que se disputan y que está no puede verse manchada por nuestras actuaciones
- Respetar la labor del entrenador, evitando dar instrucciones a los jugadores/as durante el transcurso de un partido, ciñéndonos a animar y a educar, que debe ser el papel a desarrollar por las familias

En caso de que alguien desee realizar alguna aportación a nivel técnico, de comportamiento o porque quiera notificar alguna incidencia, aconsejamos dirigirse directamente al coordinador de la actividad, para que este se ocupe de gestionar la situación de la mejor forma posible, intentando identificar las necesidades que se generen de la situación con el fin de solventarlas.