

T-CUIDAS?

Entrena tu cuerpo, cuida tu mente,
mejora tu vida.

CIENCIA • SALUD • EQUIPO • FUTURO



La actividad física
mejora tu salud física,
mental y social,
aumenta tu energía
y tu bienestar.

¡Haz del ejercicio
tu mejor aliado y descubre
todo lo que **puedes lograr!**

¿QUÉ ES T-CUIDAS?

Es un proyecto de mentoría que te ayudará a entender tu cuerpo, entrenar de forma inteligente y adquirir hábitos saludables. Todo basado en la ciencia, la planificación y el trabajo en equipo.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?



A alumnado de la ESO interesado en la actividad física, la salud y el deporte, y que quiera aprender más sobre sí mismo y sobre este apasionante mundo.

¿QUÉ VAMOS A CONSEGUIR?



MEJORAR TU SALUD

Física, mental y social a través del ejercicio, la alimentación, la postura y la respiración.



ENTRENARTE CON INTELIGENCIA

Aprenderás sistemas de entrenamiento adecuados a tu edad y a tus características.



CONOCER TU CUERPO

Descubrirás cómo funciona a nivel anatómico para rendir mejor y prevenir lesiones.



TRABAJAR EN EQUIPO

Disfrutarás de actividades en grupo que fomentan la cooperación, la confianza y la motivación.



PENSAR EN TU FUTURO

Descubrirás salidas profesionales en el ámbito del deporte y la salud (Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Fisioterapia, Entrenador Personal, etc.).

¿QUÉ HAREMOS?



Toma de conciencia corporal

Conoce tu cuerpo, mejora tu postura y respiración.



Entrenamiento y condición física

Fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación... ¡Tú marcas tu evolución!



Alimentación y estilo de vida

Aprende a comer mejor y a cuidar tus hábitos diarios.



Tecnología para tu progreso

Usaremos apps y herramientas digitales para registrar y seguir tus avances como en un centro deportivo.



Actividades rítmicas y musicales

Disfruta del ejercicio con música: cardio, coreografías, tonificación y mucho más.



Proyectos y retos

Trabajaremos en proyectos, desafíos y creaciones que pondremos en práctica juntos.



¿CÓMO TRABAJAREMOS?

- ✓ Metodologías activas y prácticas.
- ✓ Aprendizaje por proyectos.
- ✓ Trabajo cooperativo y en pequeños grupos.
- ✓ Uso de TIC y aplicaciones deportivas.
- ✓ Ambiente motivador, participativo y seguro.



¿Y LA EVALUACIÓN?

Será continua y personalizada. Valoraremos tu esfuerzo, tu progreso, tu participación y tu actitud.



¡MUÉVETE, APRENDE Y SUPÉRATE!
TU CUERPO ES TU MEJOR PROYECTO



¿TE UNES A
T-CUIDAS?
¡Te esperamos!

