

# FICHA DE ACTIVIDAD

**Actividad:** *Cómo cuidar tu material de entrenamiento*



**Dirigida a:**

**Juveniles / Cadetes**

**Infantiles**

**Alevines**

**Benjamines / Multideporte**

**Adultos**

## Objetivo de la actividad:

- Valorar el material del que se dispone mediante su cuidado día a día.
- Aprender/ recordar técnicas e ideas para la organización y cuidado del material.
- Comprender la importancia de la organización y el orden tanto en el día a día como en nuestra actividad deportiva (que implica gran cantidad de material y en muchas ocasiones, poco económico).
- Fomentar la independencia de los trikids.

## Descripción de la actividad:

La actividad consistirá en aprender y trabajar diferentes estrategias de cuidado y mantenimiento del material utilizado en triatlón: cómo limpiar tus zapatillas, cómo doblar tu ropa deportiva, cómo limpiar la bici, cómo cuidar el material de natación...

Los técnicos enseñarán a sus triatletas trucos y recomendaciones para limpiar la bicicleta, guardar adecuadamente el material de natación, plegar la ropa deportiva o limpiar las zapatillas y las compartirán en redes. El club colaborador, Avant Moncada, creará vídeos demostrativos que se irán compartiendo en las redes de la FTCV a modo de sugerencia de cómo se debería realizar el proceso de mantenimiento y cuidado de material. Los triatletas colgarán en redes fotos del mantenimiento del material desde sus casas.

