

ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales.

BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

- Ayuda a evitar el exceso de peso.
- Fortalece los huesos, aumenta la fuerza y la flexibilidad del cuerpo.
- Ayuda a estar más ágil y a prevenir fracturas y dolores musculares y de espalda. Previene el nerviosismo, la depresión o la ansiedad.
- Disminuye la posibilidad de tener diabetes o enfermedades cardiovasculares.
- Contribuye a aumentar el rendimiento académico al mejorar la concentración, la memoria y el comportamiento.
- Ayuda a hacer amigos y amigas y a fomentar el compañerismo

**INFORMAROS DE LAS
ACTIVIDADES FÍSICAS
RECREATIVAS O DEPORTIVAS
QUE HAY EN VUESTRO
MUNICIPIO. APUNTAROS Y
ANIMAROS!**

¿CÓMO PUEDES AYUDAR A QUE TUS HIJOS SEAN MAS ACTIVOS?

- Explícales que hacer ejercicio es bueno y necesario para la salud.
- Intenta ser tú un buen modelo para ellos.
- Siempre que puedas evita llevarles en coche o en moto.
- Cuando les hagas un regalo escoge preferentemente material deportivo, balones, raquetas, patines o bicis para animarles a ser más activos.
- Proponles actividades y deja que elijan las que más les gusten.
- Cualquier tipo de actividad es adecuada tanto para niños como para niñas: puede haber chicas que quieran jugar al fútbol y chicos que quieran bailar.