



ACTIVIDAD FÍSICA

Además de la alimentación sana, otro estilo saludable es la promoción de la actividad física. Es importante formar el hábito de la actividad física, para ello puedo promover la rutina diaria de mi familia entera: pasear, caminar, subir escaleras, llevar a los hermanitos al parque y permitirles correr al aire libre, así como montar en bicicleta o nadar todas estas son actividades saludables.



Qué puedo hacer para formar el hábito de realizar actividad física:

- No convertirlo en una obligación, es importante que sea agradable para mí.
- Dedicaré diariamente un tiempo exclusivo para realizar actividad física.
- Aprovecharé cualquier oportunidad para estar activo todos los días, puedo caminar, sacar al perro o la basura, e ir a la tienda a hacer mandados.
- Propondré planes para mi familia al aire libre.
- Disfrutare con mis amigos compañeros de la escuela y mi familia la realización de la actividad física.



UN NIÑO ACTIVO SERÁ UN ADULTO SALUDABLE.

RECUERDO.....El juego y el deporte son necesarios para el buen funcionamiento de mi cuerpo, este me ayuda a desarrollarme física y mentalmente.



LOS NIÑOS DEBEMOS REALIZAR 300 MINUTOS POR SEMANA DE ACTIVIDAD FISICA, OSEA UNA HORA POR MÍNIMO CINCO DIAS.

LAS ACTIVIDADES DEBEN SER DEL AGRADO DE TODOS

El ejercicio físico es esencial en la vida de las personas, la falta de este causa poca fuerza en los músculos y una salud pobre, debido a la presencia de obesidad, presión alta, o diabetes cuando sean adultos.



ACTIVIDAD FÍSICA



¿Por qué es importante desarrollar el hábito de la actividad física en mí?

Lo que puedo hacer para formar el hábito de realizar actividad física:

