

Activación física para estar sanos



La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos y que significa un gasto de energía.

Ayuda a explorar el funcionamiento del cuerpo y reconocer las habilidades que están desarrollando como:

- Habilidades de estabilización (girar, flexionar, detenerse, rodar).
- Habilidades de manipulación (lanzar, atrapar y recoger, patear, rebotar).

Se logra mediante juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.



Para los niños y jóvenes es importante la actividad física, porque mejora:

- Las funciones cardio respiratorias y musculares.
- La salud de los huesos.
- Además, reduce el riesgo de enfermedades.



Tener actividad física te da bienestar y alegría, ¡inténtalo!