

¡Actividad sana, fácil,
y
divertida en estas
vacaciones! (*)



ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA

La actividad física es el primer paso en el proceso de ejercitarse, y un tema integrador de todas las etapas del ciclo vital, que obedece a unos principios orientadores que, en el caso de los niños, se relaciona con su exploración del medio mediante movimientos básicos.

Beneficios para la salud de la actividad física

Hacer ejercicio físico es muy beneficioso para la salud en todas las edades, pero la mayoría de las personas pasamos mucho tiempo sin movernos. También los niños y las niñas están demasiado tiempo sentados en el colegio, al hacer los deberes, cuando van en el auto, mientras ven la tele o usan los ordenadores. Es muy saludable hacer actividades corrientes que supongan moverse un poco más de lo habitual:

- Potencia el ejemplo y el liderazgo de los padres, al ser ellos los principales impulsores de las actividades deportivas en sus hijos.
- Es un integrador familiar que fomenta la comunicación, fortalece el afecto e incrementa el sentimiento de unión entre padres e hijos.
- Les enseña a los niños el valor del esfuerzo, el trabajo en equipo y la cooperación.
- Favorece la relajación y evita que nos veamos afectados por las tensiones que tanto adultos como niños podemos acumular durante la semana.

ACTIVIDADES FÍSICAS A REALIZAR.



- andar, pasear, subir y bajar escaleras
- participar en las tareas de casa y trabajos de manualidad.
- jugar a la pelota, correr, bailar, saltar, patinar, montar en bici...

Además...

- 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.

Hacer ejercicio físico de forma habitual desde la infancia contribuye a mejorar el estado de ánimo, a mantener la salud y a prevenir algunas enfermedades.

Algunos consejos para ser más activos

Hay que empezar poco a poco e ir aumentando el tiempo y la intensidad del ejercicio.

El tiempo mínimo de actividad física diaria deber ser de 60 minutos en la infancia y en la adolescencia, y de 30 minutos en las personas adultas. Se puede conseguir ese tiempo total en varios periodos de unos 15 minutos.

Si los padres y las madres realizan ejercicio de forma regular, sus hijos e hijas también lo harán.



¡RECUERDA QUE...!!

- ❖ Cuando se realizan actividades al aire libre hay que protegerse del sol, beber agua, evitar las horas de más calor en verano y llevar ropa y calzado adecuado.
 - ❖ Es importante utilizar las medidas de protección y seguridad adecuadas a cada actividad para evitar accidentes.
 - ❖ Apoya a tus hijos e hijas para participar y ser activos sin presionarles para ganar siempre en las competiciones.
- ❖ Ayudar en las tareas de la casa es una buena forma de hacer actividad física tanto para chicos como para chicas.
 - Los fines de semana, las fiestas familiares, los cumpleaños y las vacaciones son un buen momento para hacer actividades físicas al aire libre: juegos, caminatas, nadar, remar, partidos familiares...
 - Puedes buscar entre todas las actividades que más los diviertan y animarlos a ponerlas en práctica.
 - Se divertirán juntos y aumentará la comunicación entre todos.

Haz de la actividad física parte de tu vida y la de tu familia, así inculcarás en tus hijos hábitos saludables.

¡Disfruta haciendo ejercicio físico y deporte con tu familia!

Al reareso de vacaciones nos contarán las actividades aue realizaron!!!

**Departamento de Educación Física
Miravalles**

