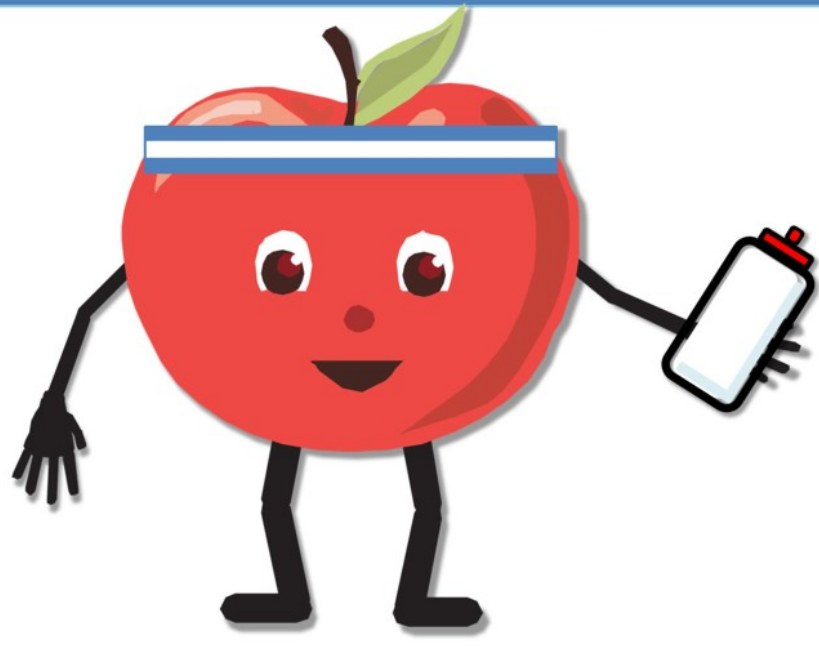


ACTIVIDAD FÍSICA



¡Hola amigo!
Hoy te explicaré por qué es importante que todos los niños y las niñas, realicen **más de 1 hora** diaria de actividad física.

“Juego y me activo
para que mi recreo sea divertido”

La **actividad física** es cualquier movimiento que haces con tu cuerpo y produce un gasto de energía.



¡Es **IMPORTANTE** que al menos **5** días a la semana **camines, andes en bicicleta, corras o brinques** **+ de 1 hora al día!**

Cualidades Físicas



Fuerza



Flexibilidad



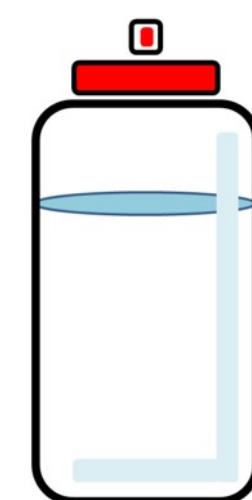
Resistencia



Velocidad

Beneficios de la Actividad Física

- ✓ Ayuda a prevenir enfermedades como sobrepeso, obesidad, diabetes y problemas del corazón.
- ✓ Ayuda a que tus músculos y huesos crezcan y sean más fuertes.
- ✓ Practicar una actividad física es divertido y te mantiene más contento.
- ✓ La actividad física ayuda a que compartas más tiempo con tu familia.
- ✓ Además, puedes relacionarte con niños de tu edad.



¡Recuerda hidratar tu cuerpo durante la Actividad Física!

“Durante el recreo para refrescarme 1 vaso de agua pura debo tomarme”

