

¿SABÍAS QUÉ...? ACTIVIDAD FÍSICA

¿QUÉ ES?

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.



¿CÚALES SON LOS TIPOS?

- Ejercicios aeróbicos.
- Ejercicios de flexibilidad.
- Ejercicios de fuerza y resistencia.

ACTIVIDADES FÍSICAS

- Yoga
- Baile
- Actividades funcionales



¿CÓMO INTEGRARLA EN EL DÍA A DÍA?

- Identifica los beneficios.
- Realiza la actividad en familia.
- Lleva un registro de logros.
- Asigna un horario.