

# ¿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.