

# Para moverse, para divertirse, para sentirse bien...

## Y además, la actividad física:

- Permite mantener un peso adecuado.
- Permite controlar mejor el estrés.
- Permite ganar elasticidad y agilidad.
- Mejora la coordinación de los movimientos.
- Contribuye en el desarrollo del espíritu de equipo.
- Permite conseguir unos huesos y unos músculos más fuertes.
- Previene enfermedades relacionadas con la obesidad: diabetes, enfermedades cardiovasculares...
- Mejora el sueño, ayudando a dormir mejor y tener un sueño más reparador.
- Mejora el rendimiento en clase, ya que permite aumentar la concentración.
- Mejora el sentimiento de bienestar y la autoestima.
- Ayuda a la socialización con otros niños y niñas.

Para que tu hijo o tu hija se mueva más...  
**¡Muévete con él o ella,  
muéstrale interés y apóyale!**

**Contacto de la coordinación local:**  
Eva María Martín de la Peña - 91 811 73 15  
thao-saludinfantil@ayto-villacanada.es  
www.ayto-villacanada.es

[www.thaoweb.com](http://www.thaoweb.com)

Fundación Thao'

CON EL PATROCINIO DE:



CON EL SOPORTE DE:



Temporada  
de actividad  
física

Thao'  
salud infantil



La actividad física:  
un legado para  
toda la familia

Una correcta alimentación y actividad física a diario resultan una fórmula sensacional para el desarrollo de pequeños y mayores. Es importante que, como padre o madre, animes a tu hijo o a tu hija a hacer **más actividad física** y a **disminuir las actividades sedentarias**.

3, 2, 1... ¡Adelante!  
La actividad física es  
diversión y salud



Los niños y las niñas deben realizar al menos una hora de actividad física diaria que, como mínimo durante 30 min, debe ser intensa.

¿Te animas a practicarla con ellos?

## ¿Sabes cuál es la diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte? //

▪ **Actividad física:** cualquier movimiento del cuerpo que produce un gasto de energía (jugar en la calle, hacer la cama, etc.).

▪ **Ejercicio físico:** actividad física planificada y estructurada específicamente para estar en forma (salir a correr, etc.).

▪ **Deporte:** ejercicio físico que se realiza dentro de unas reglas o normas (fútbol, baloncesto, etc.).

Las **tres formas** generan movimiento e **influyen muy positivamente en la salud** y la forma, tanto de pequeños como de mayores.



## ¿Cómo reducir el tiempo de ocio sedentario de niños y niñas? //

Hoy en día los niños y las niñas han dejado de jugar en las calles y prefieren quedarse en su habitación frente al ordenador o la televisión.

### ¡Dales alternativas saludables!

#### Algunas ideas:

- **Dosifica el tiempo** frente al televisor, sobre todo en las comidas.
- Sustituye el sedentarismo por **momentos familiares** lúdicos y/o deportivos.
- **Establece tiempos** máximos delante del ordenador, las consolas o los videojuegos.
- Escoge **juegos interactivos** que comporten movimiento.
- Fomenta la **sociabilidad** con juegos en pareja, en familia y con amigos y amigas.



Además del juego, existen otras fórmulas para asegurar un buen nivel de actividad física en el día a día de tu hijo o tu hija:

- La educación física escolar.
- Las actividades extraescolares deportivas.
- La actividad física en el ámbito familiar: desplazarse a pie, ayudar a hacer la compra...

Existe gran variedad de deportes y formas de moverse...  
**¡Descúbrela cuál le gusta!**



Cada día (frecuentemente):

Jugar al aire libre, utilizar las escaleras, ayudar con las tareas de la casa, lavar las mascotas, ir caminando al cole...



3-5 veces a la semana (mínimo 20min.):

Patinaje, ciclismo, equitación, natación, voleibol, tenis, básquet, judo, tae kwon do, vela, escalada, atletismo...



2-3 veces a la semana:

Columpiarse, jugar en el parque, hacer flexiones, bailar...



Menos de 2 horas al día:

Televisión, videojuegos, ordenador...

## ¿Qué puedo hacer para que mi hijo o mi hija se mueva más? //

No es obligatorio apuntarle a un gimnasio o a una actividad deportiva.

Lo importante es que se mueva y que vea el ejercicio como un juego más dentro de sus hábitos

**¡El juego infantil es la fórmula!**

Incentiva el movimiento a diario: anima a tu hijo o a tu hija a **salir a la calle o al parque** a jugar con sus amigos y amigas, existe una gran cantidad de juegos (fútbol, escondite, etc.).



## ¡Tú puedes ser su mejor modelo!

- Modifica tus propios **hábitos de vida** para incidir en los de tu hijo o tu hija.
- Realiza **actividad física en familia** al menos una vez por semana.
- Incluye la actividad física en tus **tareas cotidianas** para que tu hijo o tu hija te imite.
- Establece **objetivos de actividad física familiar** para hacer juntos.

Así, tanto tú como tu hijo o tu hija haréis actividad física y pasaréis tiempo en familia

