

Adolescencia de 13 a 17 anos

Móvete pola túa saúde!

Acumula un mínimo de **60 minutos ao día** de actividade física vigorosa.

Fai **tres veces por semana** actividades que fortalezan os teus músculos e ósos (deportes, xogos, etc.).

Facer actividade física é **doado e divertido**: andar, correr, nadar, facer skate, montar en bicicleta, actividades físicas con música...

TRUCOS PARA SER PERSOAS MÁIS ACTIVAS

- ✓ **Vai camiñando ao instituto.** Se tes que ir no coche ou no autobús baixate antes de chegar e fai o último treito camiñando.
- ✓ **A bicicleta** é unha boa **alternativa de transporte**, utilízaa acotío.
- ✓ **Utiliza as escaleiras** e non o ascensor.
- ✓ **Queda cos amigos e amigas** para facer deporte. Facer **actividade física en grupo** é máis divertido.
- ✓ **Aproveita o recreo e os tempos libres** para facer actividade física: bailar, correr, practicar deportes, xogos activos... Organízade ligas deportivas onde todos poidan participar.
- ✓ **Non pases sentado/a** máis de dúas horas seguidas (**érguete e móvete cada pouco tempo**). No instituto aproveita os cambios de clase para poñerte en pé, estirar pernas, brazos, pescozo e costas.
- ✓ **Practica todos os días** ou polo menos tres días á semana durante unha hora, unha **actividade física ou deporte fóra do instituto**: andar en bici, nadar, xogar no parque, judo, baloncesto, voleibol, tenis...
- ✓ **Aproveita as videoconsolas** para **xogar a videoxogos que comporten actividade física e movemento** (bailar, saltar, correr, lanzar, etc.).
- ✓ **No fin de semana** aproveita para facer **actividade física coa túa familia**.



Sentiraste mellor e renderás máis nos teus estudos!

