

Infancia de 5 a 12 anos

Móvete pola túa saúde!

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

Fai **tres veces por semana** actividades que fortalezan os teus músculos e ósos.

Facer actividade física é **doado e divertido**: andar, correr, nadar, montar en bicicleta...

TRUCOS PARA SER PERSOAS MÁIS ACTIVAS

- ✓ Vai camiñando á escola. Se te levan no coche aparcade antes de chegar e facede o último treito camiñando.
- ✓ Utiliza as escaleiras, non o ascensor.
- ✓ Escolle un deporte como actividade extraescolar.
- ✓ Aproveita o recreo e os tempos libres para facer actividade física: bailar, correr, practicar deportes, xogos activos...
- ✓ Non pases sentado/a máis de dúas horas seguidas (érguete e móvete cada pouco tempo). Na escola; 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 da escola como andar en bici, nadar, xogar no parque, deportes (judo, baloncesto, atletismo, voleibol, tenis, etc.), o que máis che guste.
- ✓ 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!

