

Colegio Palmarés

Departamento Ed. Física
Departamento Pre- Básica



*“Dia mundial de la
actividad física.”*

6 de Abril

2023

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FISICA



Desde 2002 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 6 de abril se reconoce como el día de la Actividad física.



TODOS NECESITAN EJERCITAR

1 DE CADA **3** ADULTOS

No tiene un nivel de actividad física suficiente según la OMS.

EJERCITAR AYUDA **TODO EL CUERPO**



DISMINUYE EL RIESGO DE

Hipertension, diabetes, cáncer de mama y de colón.

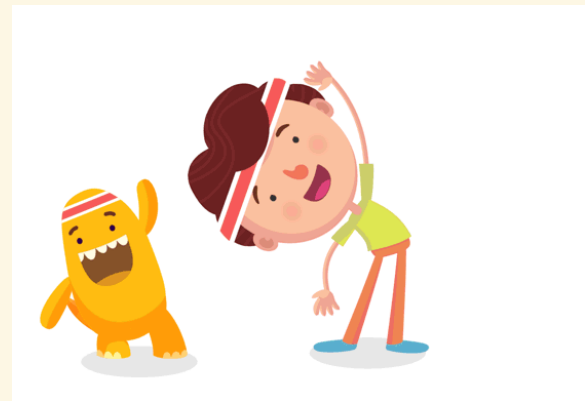


MEJORA LA SALUD OSEA



EL EQUILIBRIO CALORICO

Y por lo tanto el colesterol corporal.



Activémonos !!



Niños y adolescentes:

60

Minutos diarios de actividad física moderada o intensa.

Adultos:

150

minutos de actividad física moderada semanal

¿ De qué forma me puedo ejercitar?

- *caminar a paso ligero o trotar.*
- *trabajar en el jardín de tu casa (cortar el césped, recoger hojas secas, barrer);*
- *bailar; nadar*
- *andar en bicicleta*
- *subir y bajar escaleras.*
- *jugar al tenis, Futbol, practicar algún deporte que sea de tu interés.*





**AHORA VE A
EJERCITAR!**

