



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Hacer habitualmente ejercicio físico desde la infancia contribuye a mejorar el estado de ánimo, a mantener la salud y a prevenir algunas enfermedades.

Contribuye a aumentar el rendimiento académico al mejorar la concentración, la memoria y el comportamiento.

También ayuda a hacer amistades y a fomentar el compañerismo.

El ejercicio físico es muy beneficioso para la salud en todas las edades, pero la mayoría de las personas pasamos mucho tiempo sentadas. También los niños y las niñas están demasiado tiempo sentados en el colegio, al hacer los deberes, cuando van en coche, mientras ven la tele o usan los ordenadores.

Es muy saludable hacer actividades corrientes que supongan moverse un poco más de lo habitual como andar, pasear, subir y bajar escaleras, participar en las tareas de casa, jugar a la pelota, correr, bailar, saltar, patinar, montar en bici.... Sé activo

También es conveniente dedicar algún tiempo varios días a la semana a hacer ejercicio físico de más intensidad como ir a nadar, ir al gimnasio, o participar en alguna actividad deportiva como el tenis, voleibol, fútbol o el baloncesto.

Apoyo:



Socios:

