



Diviértete, muévete y crece saludable: Actividad Física

Descubre cómo la actividad física puede transformar tu vida, mejorando tanto tu salud física como mental. ¡Acompáñanos en este viaje hacia un bienestar integral!

Aplicación pretest



¿Qué es la Actividad Física?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal que requiere un gasto de energía. Incluye caminar, montar en bicicleta, practicar deportes y actividades recreativas.

- Beneficia a personas de todas las edades y capacidades.
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Mejora la calidad del sueño y las funciones cognitivas.

Beneficios Mentales de la Actividad Física



Reducción del estrés

Disminuye el cortisol y aumenta las endorfinas, generando bienestar.



Aumento de la autoestima

Mejora la imagen corporal y la confianza en uno mismo.



Mejora del estado de ánimo

Reduce la ansiedad y la depresión, promoviendo la estabilidad emocional.



Mejor calidad del sueño

Favorece un descanso más profundo y reparador.

Tipos de Actividad Física para Niños

Aeróbico

Movimientos rítmicos de grandes grupos musculares (correr, saltar, nadar, bailar, bicicleta). Mejora la resistencia cardiovascular y respiratoria.
Ejemplos: Jugar fútbol, saltar la cuerda.

Fortalecimiento Muscular

Actividades que implican esfuerzo muscular adicional (trepar, levantarse, flexiones, bandas elásticas). Aumenta la fuerza y la masa muscular.
Ejemplos: Escalar sogas.



Más Tipos de Actividad Física para Niños

Fortalecimiento Óseo

Ejercicios con impacto o tensión sobre huesos (saltos, rebotes, ejercicios de carga). Estimula el desarrollo óseo durante el crecimiento.

Ejemplos: Trampolín, cuerda, gimnasia, baloncesto.

Flexibilidad, equilibrio y coordinación

Actividades que mejoran el rango de movimiento, control postural y coordinación motora. Favorece el desarrollo neuromotor.

Ejemplos: Estiramientos, circuitos de obstáculos.

Recomendaciones de Actividad Física por Edad (OMS)

Grupo de Edad	Duración Recomendada	Frecuencia	Tipo de Actividad
0 a 2 años	Varias veces al día	Todos los días	Juegos en el suelo, movimiento libre.
3 a 4 años	180 minutos diarios	A lo largo del día	Juegos activos, correr, brincar.
5 a 17 años	Mínimo 60 minutos diarios	7 días a la semana	Actividad moderada a vigorosa (bailar, montar bici, deportes).
18 a 64 años	Ejercicios de fuerza: 3 veces por semana,150 a 300 minutos semanales (moderada) ,75 a 150 minutos semanales (vigorosa),Ejercicios de fuerza 2 veces por semana	3-5 días a la semana	Caminar rápido, nadar, trotar, entrenamiento funcional, Pesas, bandas elásticas, ejercicios de resistencia.



Importancia de Clasificar la Actividad Física por Edad

- Cada etapa tiene necesidades físicas diferentes.
- Previene enfermedades específicas en cada grupo.
- Permite adaptar el ejercicio de forma segura.
- Responde a los intereses y motivaciones por edad.

Entrega de folleto para realizar ejercicio y estiramiento en casa

Recomendación de Actividades para el Aprovechamiento del Tiempo Libre





RECOMENDACIONES USO DE PANTALLAS POR EDAD



1 Menores de 2 años

0 horas evitar el contacto con pantallas o dispositivos electrónicos



2 2 - 5 AÑOS

Máximo 1 hora /día supervisado, contenido educativos preferiblemente en familia

3 6-12 AÑOS

1-2 hora/día de entretenimiento, Evitar pantallas en horas de clase; alternar con estudio, ejercicio y ocio



4 13-18 AÑOS

2-3 Hora/día en casa, supervisión, No usar pantallas durante clases; contenido vigilado

Recomendaciones

- Control parental y monitoreo del contenido vulnerable (ciberacoso, fraude, contenido inapropiado)
- Evitar pantallas al menos 1 h antes de dormir para proteger el sueño, interacción cara a cara durante comidas, juegos y tiempo en familia



Ejecución Actividad lúdica

Aplicación post test



GRACIAS