

FUNDACIÓN

España Activa

más personas, más activas, más veces



CONSEJOS PARA LLEVAR UNA VIDA
MÁS ACTIVA

NO PARES

de

MOVERTE



Índice



04 | ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE
QUE ME MUEVA?

05 | ¿QUIÉN ES UNA PERSONA
ACTIVA?

06 | ¿CÓMO TENGO QUE
MOVERME PARA LOGRARLO?

07 | ¿QUÉ FORMAS TENGO DE
MOVERME?

08 | IDEAS PARA SER MÁS ACTIVO

09 | DECÁLOGO DE LA PERSONA
ACTIVA

¿Por qué es importante que me mueva?

- > Te permitirá disfrutar del enorme bienestar que aporta el ejercicio físico y la interacción con los demás, a la vez que consigues mejorar en salud y reducir enfermedades.
- > Conseguirás estar más fuerte: tener músculos mayores, mejorar tus huesos, tu concentración, atención y tu capacidad de memoria.
- > Fomentarás el desarrollo de tu personalidad y te ayudará a formar el carácter superando la timidez y mejorando la relación con otros niñ@s.
- > Tendrás más flexibilidad y equilibrio.
- > Te enseñará a tener responsabilidades, frenando tus impulsos excesivos.
- > Te sentirás mejor contigo mism@ y con l@s demás, al mejorar notablemente tu autoestima.
- > Te permitirá mejorar la socialización y el aprendizaje de valores indispensables para la vida, tales como la cooperación, el respeto por las normas y seguir reglas, el liderazgo responsable, trabajo en equipo, etc.
- > Te potenciará la creación y regularización de hábitos saludables.
- > Te ayudará a estimular tu crecimiento físico, formando un cuerpo sano y fuerte.



¿Quién es una persona activa?

Se ha demostrado que no hacer la suficiente actividad física puede desencadenar en futuras enfermedades y malos hábitos saludables. Para que tu salud presente y futura sea la mejor posible, los expertos han llegado a la conclusión de que tienes que conseguir hacer al menos 1 hora de:

- > **Actividad física:** cualquier movimiento corporal de los músculos y huesos que produce un desgaste mayor a estar en reposo (por ejemplo: subir las escaleras, ir a caminar ...)
- > **Ejercicio físico:** actividad física planificada, estructurada y que se repite con una frecuencia determinada (por ejemplo: ir a clase de baile los martes y jueves una hora, las clases de educación física ...)
- > **Deporte:** ejercicio físico por diversión y/o competición que sigue unas normas y tiene una federación o organización que lo regula (por ejemplo: bádminton, atletismo, balonmano ...)



¿Cómo tengo que moverme para lograrlo?

Dependiendo de la energía que gastes (lo cansado que estés), las actividades que realices pueden tener una intensidad diferente. Tienes que intentar realizar todos los días actividades VERDES y AZULES. Cuantas más actividades VERDES hagas obtendrás mayores beneficios para tu salud, física y mental. Acuérdate de sumar los 60 minutos de ejercicio al día para cumplir con tus objetivos semanales. Cada actividad que realices tendrá una puntuación. Así cada semana del programa tendrás que superarte y sumar más puntos a los que llamaremos **ACTIVOS**.



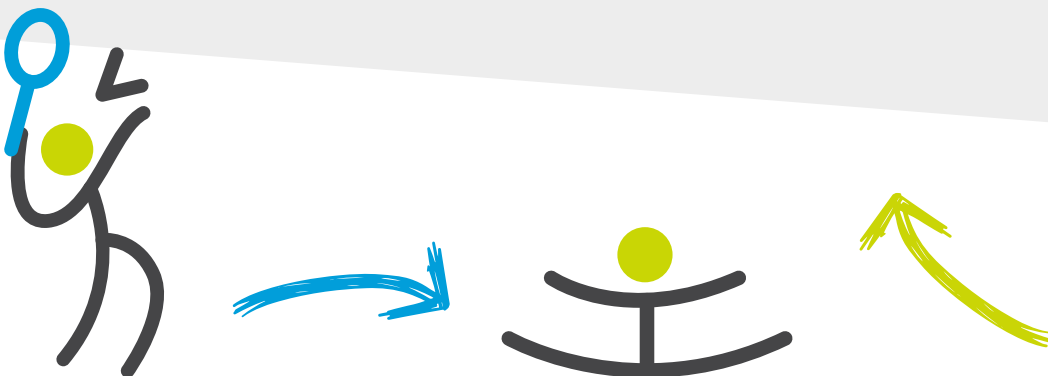
Las puntuaciones se pueden dividir en el tiempo que inviertas en hacer tus actividades diarias. Por ejemplo: El lunes fui andando (muy despacio) al colegio por la mañana y tardé **20 minutos**. En el recreo estuve jugando al baloncesto **15 minutos** y paseando rápido **10 minutos**. Por la tarde pasee con mi perro **10 minutos**, luego jugué con el corriendo por el parque **10 minutos**. Cuando llegué a casa estuve jugando al fútbol con mi vecino **15 minutos**.

PUNTUACIÓN DEL LUNES = (2+ (4 + 2) + 3 + 3 + 5 + (4+2) = 25 ACTIVOS

¿Qué formas tengo de moverme?

Dependiendo de los ejercicios que hagas estarás trabajando una capacidad física diferente. Es decir, te centrarás en uno o más factores durante las actividades que determinan tu condición física y así, poder aumentar el potencial físico. Estos factores son:

- > La resistencia: posibilidad de mantener un esfuerzo el mayor tiempo posible hasta el cansancio (por ejemplo, correr, montar en bicicleta, nadar...)
- > La fuerza: capacidad de vencer pesos o tensiones por medio de la acción muscular (por ejemplo, levantar cajas, hacer parkour o crossfit, judo...)
- > La velocidad: capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible (por ejemplo, un esprint, el pilla pilla, un saque de tenis...)
- > La flexibilidad: posibilidad de hacer movimientos amplios (por ejemplo, el puente, estirar, yoga...)



Ideas para ser más activo

DENTRO Y FUERA

DEL CENTRO ESCOLAR

con mis amig@s y familia

- > Ir al colegio andando o en bicicleta.
- > Bajar una parada antes de llegar a mi destino si voy en transporte público e ir andando.
- > Utilizar las escaleras en vez del ascensor.
- > Levantarme de la silla y caminar por la clase entre una clase y otra.
- > Ir al bosque, monte o montaña con mi familia. Para hacer rutas de senderismo asequibles para tod@s. Se puede consultar esta página web: <https://es.wikiloc.com/rutas>
- > Utilizar los recreos para jugar y activarme.
- > Acompañar a la compra y ayudar a llevar las bolsas.
- > Colaborar con las tareas de casa en lugar de estar tanto tiempo viendo la televisión.
- > Practicar ejercicio físico en familia de forma regular como montar en bicicleta, ir a la piscina, salir a correr.
- > Apuntarme a alguna actividad extraescolar con mis amig@s.
- > Hablar por teléfono de pie y en movimiento.
- > Conseguir dar el mayor número de pasos al día.
- > Salir de paseo, intentar realizar algún esprint o combinarlo con actividades que exijan más esfuerzo.

DECÁLOGO DE LA PERSONA ACTIVA

1. Haré todos los días al menos 1 hora de actividad física, ejercicio o deporte de intensidad alta o moderada.
2. Reduciré las actividades de ocio en las que esté sentad@ o tumbad@.
3. Me moveré lo máximo posible durante los recreos.
4. Combinaré ejercicio físico de resistencia, fuerza y flexibilidad.
5. Realizaré planes activos con mi familia y amig@s.
6. Compaginaré ratos de ocio pasivo con ratos de ocio activo.
7. Intentaré seguir una dieta saludable que me ayude a fortalecer mi salud.
8. Evitaré el transporte con motor lo máximo posible.
9. Cuando quede con mis amig@s realizaremos planes lo más activos posibles.
10. Seré una persona activa para estar san@ y sentirme bien.



Ahora
te toca
a ti, **ACTÍVATE**







espanaactiva.es
fundacion@espanaactiva.es
FundacionEspanaActiva
@EspanaActiva

Síguenos en:

