



# Menú

# OCTUBRE 2021

Ejercicio físico en familia.

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p><b>DIA 6</b></p>  <p><b>LUNA NUEVA</b> ★</p>	<p><b>DIA 13</b></p>  <p><b>4° CRECIENTE</b> ★</p>	<p><b>DIA 20</b></p>  <p><b>LUNA LLENA</b> ★</p>	<p><b>DIA 28</b></p>  <p><b>4° MENGUANTE</b> ★</p>			
<p>Adopte usted un estilo de vida saludable, y será un ejemplo positivo para los niños. <b>04</b></p>	<p>Manténganse activos físicamente como familia. <b>05</b></p>	<p>Haga de la actividad física un espacio divertido y así su hijo, le pedirá más. <b>06</b></p>	<p>Al practicar algún deporte, los niños, podrán aprender a seguir reglas y a crear hábitos. <b>07</b></p>	<p>Involucra a los niños en variedad de actividades que sean adecuadas para su edad. <b>01</b></p>	<p>Establece un horario regular para la actividad física en familia. <b>02</b></p>	<p>Incorpora la actividad física en las rutinas cotidianas, subir por las escaleras en vez de utilizar el ascensor. <b>03</b></p>
<p>Con actividades físicas se pueden corregir malos hábitos de salud. <b>11</b></p>	<p>La actividad física ayuda luego a dormir mejor. <b>12</b></p>	<p>Realizando actividades físicas, los niños se alejan del sedentarismo. <b>13</b></p>	<p>Al realizar alguna actividad física los niños son más sanos. <b>14</b></p>	<p>Con actividades físicas al aire libre, los niños socializan y mejoran sus habilidades para relacionarse. <b>08</b></p>	<p>La actividad física promueve el aumento de las habilidades motoras. <b>09</b></p>	<p>El ejercicio favorece el desarrollo físico, el crecimiento de los huesos y músculos. <b>10</b></p>
<p>Es importante que la práctica de un deporte esté supervisada por un especialista: entrenador o profesor. <b>18</b></p>	<p>La Organización Mundial de la Salud recomienda una hora mínimo de ejercicio físico moderado al día, para niños de entre 5 y 17 años. <b>19</b></p>	<p>Incrementar el tiempo dedicado a la práctica de un deporte aporta beneficios para la salud. <b>20</b></p>	<p>En los niños más pequeños los deportes aeróbicos son los más adecuados. <b>21</b></p>	<p>Motiva desde muy pequeño a los niños a conocer y practicar algún deporte. <b>15</b></p>	<p>Practiquen juntos algún deporte. <b>16</b></p>	<p>No hay un deporte mejor que otro, lo importante es que el niño se sienta a gusto y se divierta con el que ha elegido. <b>17</b></p>
<p>El deporte en equipo fomenta el esfuerzo, la disciplina y la competitividad. <b>25</b></p>	<p>La Organización Mundial de la Salud señala que la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. <b>26</b></p>	<p>La prevalencia de la obesidad infantil está aumentando a un ritmo que se considera alarmante. <b>27</b></p>	<p>El 80% de los niños y adolescentes que ahora tienen sobrepeso o son obesos, si no se adoptan las medidas necesarias, seguirán siéndolo cuando lleguen a la edad adulta. <b>28</b></p>	<p>Los deportes aeróbicos ayudan a desarrollar coordinación, elasticidad, equilibrio y sentido del ritmo. <b>22</b></p>	<p>Deportes aeróbicos: artes marciales, paseos en bicicleta, juegos en el parque, excursiones, etc. <b>23</b></p>	<p>A partir de los 7 años los deportes de equipo y la competición pueden suponer un estímulo muy adecuado. <b>24</b></p>
				<p>La mayoría de los niños con sobrepeso y obesidad siguen una dieta hipercalórica: exceso de grasas y azúcares. <b>29</b></p>	<p>Los padres deben planificar adecuadamente las comidas de toda la familia. <b>30</b></p>	<p>Hacer ejercicio y comer en familia, la mejor regla del hogar. <b>31</b></p>

