

# DIRECTIVAS CANADIENSES EN MATERIA DE ACTIVIDAD FISICA

Para los niños de 5 a 11 años

## Directivas



Para favorecer la salud, los niños de edad comprendida entre 5 y 11 años deberían hacer cada día al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a elevada. Esto debería incluir:



actividades de intensidad elevada al menos tres veces por semana



actividades para fortalecer los músculos y los huesos al menos tres veces por semana



acostumbrarse cada día a más actividad física cada día, conlleva más beneficios para la salud.

### Hablemos de intensidad!

Durante una actividad física de intensidad moderada, los niños transpirarán un poco y respirarán más fuerte. Ejemplos de actividades:

- Actividades con terreno de juego
- Ciclismo

Durante una actividad física de intensidad elevada, los niños transpirarán y se quedarán sin aliento. Ejemplos de actividad:

- Carrera
- Natación

### Estar activos durante al menos 60 minutos cada día puede ayudar a los niños a:

- Mejorar su salud
- Tener mejor rendimiento en el colegio
- Mejorar su condición física
- Ser más fuertes
- Divertirse jugando con los amigos
- Sentirse más feliz
- Mantener un peso corporal sano
- Mejorar la confianza en uno mismo
- Desarrollar nuevas habilidades

Los padres y las personas que cuidan de los niños pueden ayudar a la planificación cotidiana de sus actividades. Los niños pueden:

- Jugar a juegos de relevos
- Ir a un campo de juegos después del colegio.
- Ir al colegio a pie, en bici, en patines de ruedas o en skate.

- Jugar a un juego activo durante el recreo.
- Jugar en el tobogán en el parque el fin de semana.
- Saltar a la pata coja en los charcos de agua un día de lluvia.

60 minutos al día -  
puede ayudar a su hijo  
a conseguirlo!