

DIRECTIVAS CANADIENSES EN MATERIA DE ACTIVIDAD FISICA

PARA LOS JÓVENES DE 12 A 17 AÑOS

Directivas



Para favorecer la salud., los jóvenes en edad de 12 a 17 años deberían hacer cada día al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a elevada. Esto incluiría:



Actividades de intensidad elevada al menos tres días por semana



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



Entregarse cada día a cada vez más actividad física conlleva más beneficios para la salud.

Hablemos de intensidad!

Durante una actividad física de intensidad moderada, los jóvenes transpirarán y respirarán más fuerte. Ejemplos de actividades: patinaje, ciclismo.

- Patinaje
- Ciclismo.

Durante una actividad física de intensidad elevada, los jóvenes sudarán y estarán sin aliento. Ejemplos de actividades:

- Carrera
- Patines

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

- Mejorar su salud
- Tener mejor rendimiento en el colegio
- Mejorar su condición física
- Ser más fuertes
- Divertirse jugando con los amigos
- Sentirse más felices
- Mantener un peso corporal saludable
- Mejorar su confianza en sí mismos
- Desarrollar nuevas habilidades

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

- Ir al colegio andando, en bici, en patines o en patinete
- Ir al gimnasio durante el fin de semana
- Participar en alguna clase de acondicionamiento físico después del colegio
- Reunir a los vecinos para jugar un partido de baloncesto, o hockey, improvisado después de la cena.
- Practicar un deporte como baloncesto, hockey, fútbol, artes marciales, natación, tenis, golf, esquí, snowboard

Es hora de pasar a la acción
– 60 minutos al día pueden marcar la diferencia.