

#InviernoActivo



¿Sabías qué?

La OMS establece recomendaciones diarias de actividad física para niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años. Estas son:

- Dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana;
- Incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana;
- Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

Fuente:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

La Asociación Chilena de Profesores de Educación Física (ACHIPEF) está impulsando la campaña #InviernoActivo la cual promueve la realización de actividades físicas y ejercicios, tanto en los hogares como en espacios públicos, durante estas vacaciones de invierno.

Con el objetivo de combatir las preocupantes cifras de sedentarismo y problemáticas de salud mental que afectan a los escolares de nuestro país, la Asociación Chilena de Profesores de Educación Física (ACHIPEF) acaba de lanzar la campaña #InviernoActivo, iniciativa que tiene por finalidad entregar a la población infanto-juvenil una serie de consejos y recomendaciones para realizar deporte y actividad física durante las vacaciones de invierno.

RECOMENDACIONES

Las recomendaciones fueron elaboradas por un destacado panel de profesionales expertos en temáticas relacionadas con la actividad física, el ejercicio y el deporte de ACHIPEF.

7 FACTORES CLAVES PARA UN INVIERNO ACTIVO



- 1 PLANIFICACIÓN:** Durante las semanas de vacaciones de invierno, prográmate en conjunto con tu familia y establece un plan de actividades físicas y deportivas para desarrollar tanto en tu casa como en espacios públicos. Procura fijarte objetivos y respeta las medidas sanitarias del Covid-19. Todo movimiento sirve.



- 2 DISMINUIR EL TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS:** Evita pasar más de 2 horas seguidas frente a un computador, celular o televisor. Aprovecha el tiempo de manera saludable para jugar en una plaza o en un parque en contacto con la naturaleza. Recuerda siempre estar en compañía de un adulto responsable.



- 3 EJERCITATE EN CASA:** Establece una rutina de - al menos - 10 minutos diarios de actividad física. Se pueden realizar una multitud de ejercicios con el propio peso corporal y sin necesidad de tener que salir de casa (sentadillas, flexiones, saltos, abdominales, etc.) Esto te permitirá mantenerte activo y mejorar tu capacidad aeróbica.



- 4 JUEGA:** Diviértete jugando en movimiento. Pon música y baila, juega a saltar la cuerda, a la pinta, a las escondidas, propón retos de equilibrio, etc. Realiza juegos que te permitan moverte de un lado a otro como caminar, correr y saltar. Estas actividades lúdicas te permitirán gastar energía, mejorar la coordinación, perfeccionar tus habilidades motoras, entre otros muchos beneficios.



- 5 CAMINAR:** Salir a caminar diariamente por 30 minutos es una de las formas más sencillas para controlar el peso corporal. Es importante que sientas un mínimo grado de esfuerzo. Proponte metas de tiempo y ve incrementándolas durante la semana.



- 6 BICICLETA, SKATE, PATINES:** Todo lo que puedas pedalear, traccionar y empujar mejorará tu capacidad cardiovascular e incrementará tu fuerza. No olvides la seguridad y recuerda siempre utilizar casco



- 7 DEPORTES:** Planifícate con tus amigos y sal a practicar el deporte que más te apasione. Desde los individuales como calistenia, atletismo, hasta los grupales como el fútbol, básquetbol, vóleibol, entre otros. Practicar de forma regular deportes mejora tu capacidad física y te permite compartir, tener más amigos y desarrollar tu capacidad para resolver problemas y así desarrollar tu inteligencia.

“Para el éxito de esta campaña es clave el apoyo de la familia, por lo que invitamos a los papás y mamás que a durante estas vacaciones de invierno opten por panoramas que fomenten la actividad física y la vida saludable”.
www.achipef.cl



#InviernoActivo



Niños, niñas y jóvenes (5-18 años)



CONSTRUYE
CONFIANZA Y
HABILIDADES
SOCIALES



MANTIENE
UN PESO
SALUDABLE



DESARROLLO DE
COORDINACIÓN



FORTALECE LOS
MÚSCULOS Y
HUESOS



MEJORA LA
CALIDAD
DEL SUEÑO



MEJORA LA
CONCENTRACIÓN
Y FAVORECE EL
APRENDIZAJE



MEJORA LA
SALUD Y LA
CONDICIÓN FÍSICA



TE HACE
SENTIR BIEN

Repartir estas
actividades a
lo largo del día

Apuntar un
promedio de
al menos

Todas las
actividades te deben
hacer respirar más

60

minutos por día
a lo largo de la
semana



JUGAR



CAMINAR/CORRER



BICICLETA



TRANSPORTE
ACTIVO



NADAR



SKATE

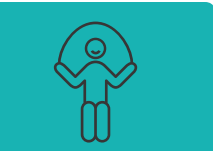
ACTIVIDADES
PARA
DESARROLLAR
HABILIDADES DE
MOVIMIENTO,
LA FUERZA
MUSCULAR Y
ÓSEA A LO
LARGO DE LA
SEMANA



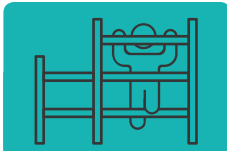
DEPORTES



ACTIVIDADES
AL AIRE LIBRE



SALTAR



TREPAR



EJERCICIO



BAILAR

Fortalécete



ESTAR SENTADO

Muévete

Ref: UKChief Medical Officers Physical Activity Guidelines, 2019
www.achipef.cl

