

# Activitat física

## per a infants i adolescents

(5-18 anys)



Fomenta la **confiança i les habilitats socials**



Ajuda a mantenir un **pes saludable**



Desenvolupa la **coordinació**



Enforteix els **músculs i els ossos**



Millora el **son**



Millora la **concentració i l'aprenentatge**



Millora la **salut i la condició física**



Fa sentir **millor**

## sigueu més actius

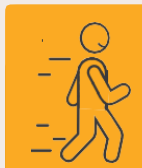
Feu l'activitat al llarg de dia



Totes les activitats us faran augmentar la respiració i la freqüència cardíaca



Jugar



Caminar i córrer



Anar en bicicleta



Utilitzar el transport actiu



Nedar



Anar amb patí

Incloeu activitats per enfortir els músculs i els ossos



Fer esport



Jugar a pilota



Saltar a la corda



Escalar

3 COPS PER SETMANA



Anar al Gimnàs



Ballar

Asseieu-vos menys



Moveu-vos més

Trobeu maneres per fer que tots els infants i adolescents acumulin almenys 60 minuts d'activitat física al dia