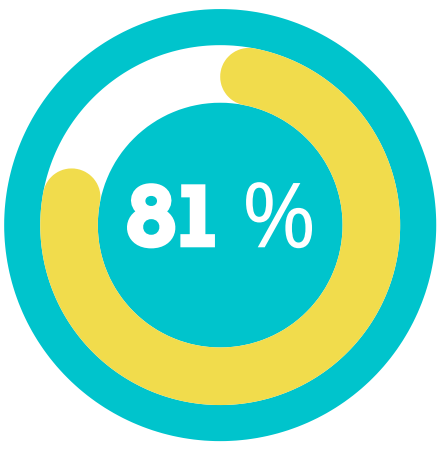
6 de abril

DIA INTERNACIONAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

COLEGIO PARTICULAR GABRIELA MISTRAL
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Iniciemos con una importante y alarmante cifra: el 81% de los adolescentes **no se mantiene lo suficientemente activo**, y el 21% de los adultos en el ámbito mundial, tampoco.

OMS (Organización Mundial de la Salud)

LA ACTIVIDAD FÍSICA NO SÓLO ES LA CLAVE MÁS IMPORTANTE PARA UN CUERPO SALUDABLE, ES LA BASE DE UNA ACTIVIDAD INTELECTUAL DINÁMICA Y CREATIVA.

John F. Kennedy

¿Sabías que la inactividad física es una de las causas principales de un alto porcentaje de enfermedades crónicas, y que el movimiento puede prevenir al menos 35 afecciones según la ciencia?

¿Sabías que el sedentarismo tiene efectos negativos en la autoestima, y el rendimiento académico?

¡¡QUE EL CONFINAMIENTO NO NOS CONSUMA!!

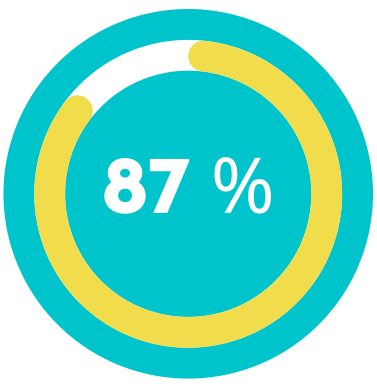
PERO ¿A QUÉ NOS REFERIMOS CON ACTIVIDAD FÍSICA?

NO LA CONFUNDAMOS CON EL DEPORTE

MUCHOS PIENSAN QUE UNA ACTIVIDAD FÍSICA ES NECESARIAMENTE UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA, PERO ESTO NO ES CIERTO!

UNA ACTIVIDAD FÍSICA ES CUALQUIER MOVIMIENTO CORPORAL QUE GENERE ACTIVIDAD EN LOS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS Y CONLLEVE A UN CONSUMO DE ENERGÍA.

LA OMS RECOMIENDA REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA DE AL MENOS 30 MINUTOS DIARIOS EN FUNCIÓN DEL ESTADO FÍSICO DE CADA UNO:



CHILENOS
NO REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

CAMINAR , BAILAR, MANEJAR EN BICICLETA, CORRER, PASEAR AL PERRO SON ALGUNOS EJEMPLOS QUE ESTÁN AL ALCANCE DE TODOS.

ÁNIMATE Y MUEVETE CON NOSOTROS!

CON CARIÑO
PROF. VALERIA, JUAN E IVÁN

MÁS INFORMACIÓN EN HTTPS://WWW.WHO.INT/ES/ Y HTTPS://WWW.CONSEJO-COLEF.ES/