



# #QuédateEnCasa



## Actividad Física en Casa

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la actividad física porque **colabora con la relajación personal, mejora el sueño, combate la depresión** y otros beneficios más.

*no confundas  
Actividad Física  
con deporte*

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.



Para crecer sanos, los niños menores de cinco años deben pasar menos tiempo sentados mirando pantallas o sujetos en carritos y asientos, dormir mejor y tener más tiempo para jugar activamente, según las nuevas directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La familia (Papá, mamá, hermanos) deben turnarse para jugar con él, pues necesita 180 minutos (3 horas) de juegos y actividades entretenidas durante el día.



### Tiempo de la Actividad Física según la edad (OMS)

- 0-5 AÑOS: 180 minutos de actividad libre y recreativas (psicomotriz).
- 5 -17 años: 60 minutos diarios de actividad aeróbica y si es vigorosa mejor.
- 18-64 años: 150 minutos semanales de baja o poca intensidad o 75 minutos semanales de actividad vigorosa con 10 minutos diarios mínimos. Dos veces por semana ejercicio para los músculos grandes (sentadilla, lagartijas, canguros, abdominales, otros)
- 65 a + años: 150 minutos semanales de baja intensidad principalmente de equilibrio a fin de evitar caídas.



## Actividad Física en Casa Vs. Calorías

### Las calorías que pierdes cada 30 minutos:

- Pasar la aspiradora o barrer: 90 calorías.
- Trapear el baño y los azulejos: 130 calorías.
- Quitar el polvo y trapear el suelo: 110 calorías.
- Limpiar las ventanas: 100 calorías.
- Lavar los platos: 160 calorías.
- Arreglar la ropa del armario: 190 calorías.
- Redecorar y cambiar los muebles de lugar: 180 calorías.
- Pasar la cortadora de pasto: 160 calorías.
- Lavar, encerar y enjuagar el auto: 130 calorías.
- Recoger las hojas de los árboles que se caen: 130 calorías.

## # En casa

El estudiante debe practicar una vida activa y saludable para su bienestar, cuidar su cuerpo e interactuar respetuosamente en la práctica de distintas actividades físicas, cotidianas (que desarrolla en casa, barrio, escuela) o deportivas.

**1** Elaboramos un horario de actividades.

**2** Evaluamos si cumplimos las actividades del horario.

**3** Nos sentimos Felices por colaborar # en casa.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes



Actividad Física en Casa

¡¡Seguimos aprendiendo!!