

Cultivando Familias Saludables

Módulo 1: Actividad Física de su Familia

Objetivos

- Explorar la cantidad de actividad física que incorporamos en nuestras vidas
- Desarrollar ideas de actividad física para nuestras vidas diarias
- Identificar lugares al aire libre para hacer las actividades físicas
- Introducir la Tabla de Actividad Familiar



¿Sabía Usted?

- Sólo el 5% de americanos hacen actividad vigorosa en cualquier día dado
- El 2% de los niños en edades 6-11 años hacen los 60 minutos recomendados de ejercicio al día
- El 8% de los adolescentes hacen los 60 minutos recomendados de ejercicio al día

¿Sabía Usted?

- El 5 % de adultos hacen los 30 minutos recomendados de ejercicio al día. (Troiano, Berrigan, Dodd, Mâsse, Tilert , McDowell, 2010)
- El 70 % de americanos no hacen la cantidad de actividad física que necesitan.



Destrezas de Actividad Física

- No se nace con estas destrezas...debemos aprenderlas
- La práctica hace la diferencia
- Los adultos pueden mejorar sus destrezas con la práctica
- Hay etapas para aprender cada actividad física
 - Ejemplo: Correr

Destrezas de Actividades

Movimientos

- Caminar
- Correr
- Saltar
- Brincar
- Perseguir
- Escalar
- Montar bicicleta
- Nadar

Control de Objetos

- Patear
- Pegar
- Despejar
- Tirar por Arriba y por Abajo
- Volear
- Recibir
- Agarrar



Destrezas de Actividad

Estabilidad

- Doblarse
- Estirarse
- Girar y Torcer
- Mecerse
- Capear
- Balancearse
- Sacudirse
- Rodar
- Pararse
- Empujar y jalar
- Alargarse
- Columpiarse
- Galopar
- Saltar
- Deslizarse



Resumen



- Exploramos la cantidad de actividad física que incorporamos en nuestras vidas
- Desarrollamos ideas de actividad física en nuestras vidas diarias y en nuestras casas, usando objetos alrededor de la casa
- Identificamos lugares al aire libre para hacer las actividades físicas.