

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.



Tabla de Actividad Familiar

- Colóquela en el refrigerador para que todos en la familia puedan participar, incluso adultos
- Complete 15 minutos de una actividad física para escribir su nombre
- Escriba las actividades familiares arriba
- Planee un premio especial que no sea comida para cada actividad familiar
 - Buenos premios para niños son : tiempo con usted, juegos

Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia
 <p>TABLA DE ACTIVIDAD FAMILIAR</p> <p>Nombre en la etiqueta para cada 15 minutos de actividad Dos por día 5 = ¡Diversión!</p> <p>Tiempo en familia = un adulto e hijo/a, dos adultos o toda la familia ¡"X" para una actividad en familia! Una escapada por día 5 = ¡una salida o un convite familiar!</p> 																	

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.