

# Recomendaciones para la práctica de la Actividad y el Ejercicio Físico en:

## Personas Mayores



## la Infancia



### Recomendaciones básicas

Dedica al menos 30 minutos al día.



- Planifica las actividades semanalmente.
- Realiza ejercicios suaves y sin forzar.
- Emplea calzado y ropa cómoda.
- Emplea objetos y mobiliario de la casa para el apoyo.
- Evita suelos deslizantes y objetos que puedan entorpecer la actividad.
- Hazlo de manera individual o en grupos muy reducidos.

Realiza al menos 60 minutos al día.

- Reduce el tiempo delante de "pantallas".
- Realiza los desplazamientos al centro educativo caminando o en bici.
- Elige "regalos activos" que promuevan la actividad y la imaginación.



Consultar las actividades ofertadas del Área de Deportes u otras áreas de tu Ayuntamiento

### Actividades básicas recomendadas



- Ejercicios de flexibilidad, fortalecimiento muscular y equilibrio.
- Caminar y pasear.
- Realizar tareas domésticas y cotidianas como: subir-bajar escaleras, limpieza en general, cuidado de jardines,...
- Hacer ejercicios con pesas elaboradas en casa, por ejemplo con latas de comida.
- Bailar con tu música favorita.



- Bailar con tu música favorita (mejor si es en familia).
- Jugar a juegos populares: juega a las estatuas, pilla-pilla, escondite inglés, la rayuela,...
- Hacer partícipes a los/as niños/as en las tareas domésticas sencillas como barrer, regar o tender.
- Pasear, montar en biciceta y patinar siempre son una buena actividad.