



# ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD:

## 2ª PARTE

¡¡EL DEPORTE, LA MEJOR  
MEDICINA!!



Por una Punta Umbría  
más saludable



## OBJETIVO DE LA 2ª GUÍA:

Realizar un documento para ayudar a la población a realizar actividad física, sin llegar a desencadenar frustración y mostrando que para realizar actividad física saludable no es necesario ser un deportista de alto rendimiento.



Todas las fuentes que hemos usado para la realización de esta guía, son fuentes oficiales.



1 ¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

OMS | Actividad física

2 ¿QUÉ ES ACTIVIDAD FÍSICA?

saludables - Qué es la actividad física

3 ANTES DE SEGUIR, EVALÚA TU ESTILO DE VIDA EN 2 MINUTOS

¿Eres realmente una persona activa?





## 4 RECOMENDACIÓN DE TIEMPO DE ACTIVIDAD, SEGÚN EDAD.

### Recomendaciones de actividad física

## 5 ELIGE TU ACTIVIDAD

- a. Actividades Físicas Deportivas (rutinas y sesiones de nuestro programa deportivo)

## 6 MIDE TU ACTIVIDAD

- b. Actividades Físicas cotidianas (todas aquellas actividades que genera un gasto energético - poner tabla de actividad de Figueroa)



7 NUESTROS ENTRENAMIENTOS EN VIDEO

8 PARA MÁS INFORMACIÓN

[facebook Servicio de Deportes del Ayuntamiento de Punta Umbría ...](#)

[web ayuntamiento Punta Umbría Deportes](#)





# PROXIMAMENTE: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD 3a PARTE

#YoJuegoEnCasa  
#YoEntrenoEnCasa  
#YoMeQuedoEnCasa  
#SMDNoPara  
#PuntaNoPara



Por una Punta Umbría  
más saludable