



CEE Miño, Velle-Ourense

El Juan Fernández de Gres, nº 13

32960, Velle

Tel. : 988 23 85 50

E-mail: cee.mino@edu.xunta.gal

Dende o Departamento de Educación Física queremos proporcionarvos unhas ideas para pasar unhas vacacións activas e saudables cos vosos fillos e coas vosas fillas.



Son as seguintes:

-Realizar actividade física, tanto no fogar como en espazos públicos.

Todo tipo de movemento serve, por exemplo: correr, andar ou bailar cunha música que lle guste os vosos cativos ou as vosas cativas.



-Practicar actividade física, con outros nenos/as, favorecendo a inclusión e a diversidade.

É positivo e moi importante, que todos /as estemos integrados na sociedade con independencia de se temos ou non unha discapacidade.

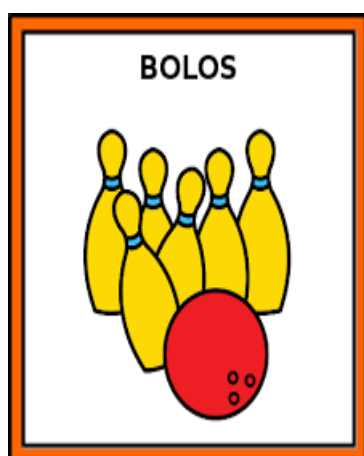
Actividades semellantes as proporcionadas (correr da man, pasear ou bailar) son un exemplo de que se poden compartir experiencias cos demais con independencia de que se posúa ou non unha discapacidade.



-Desfrutar da actividade física en familia.

Compartir experiencias de actividade física cos vosos fillos e coas vosas fillas, pode ser perfectamente un bo plan para pasar unha mañá ou unha tarde.

Pódense practicar actividades como os bolos ou pasar a pelota, tanto nos vosos fogares como no exterior podendo participar toda a familia, co obxectivo de pasar un anaquiño de tempo activo e entretido.



-Pasear.

Actividade esencial e beneficiosa para toda a familia, a súa práctica diaria e útil e saudable. Débese camiñar un pouco cada día.

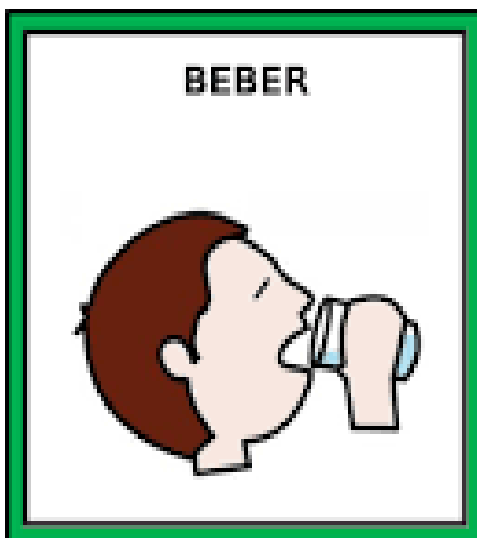


-A importancia da auga.

É a bebida que deben tomar os nenos e as nenas. Débese beber antes, durante e despois da actividade física.

Recoméndase que dende o ano ata os 10 anos débese beber un litro e medio diario (de 4 a 6 vasos), e dous litros entre os 11 e os 21 anos (de 6 a 8 vasos).

Non se deben beber habitualmente refrescos, estes débense tomar só en momentos puntais, como en festas.



¿Por qué los niños deben #ElegirAgua?

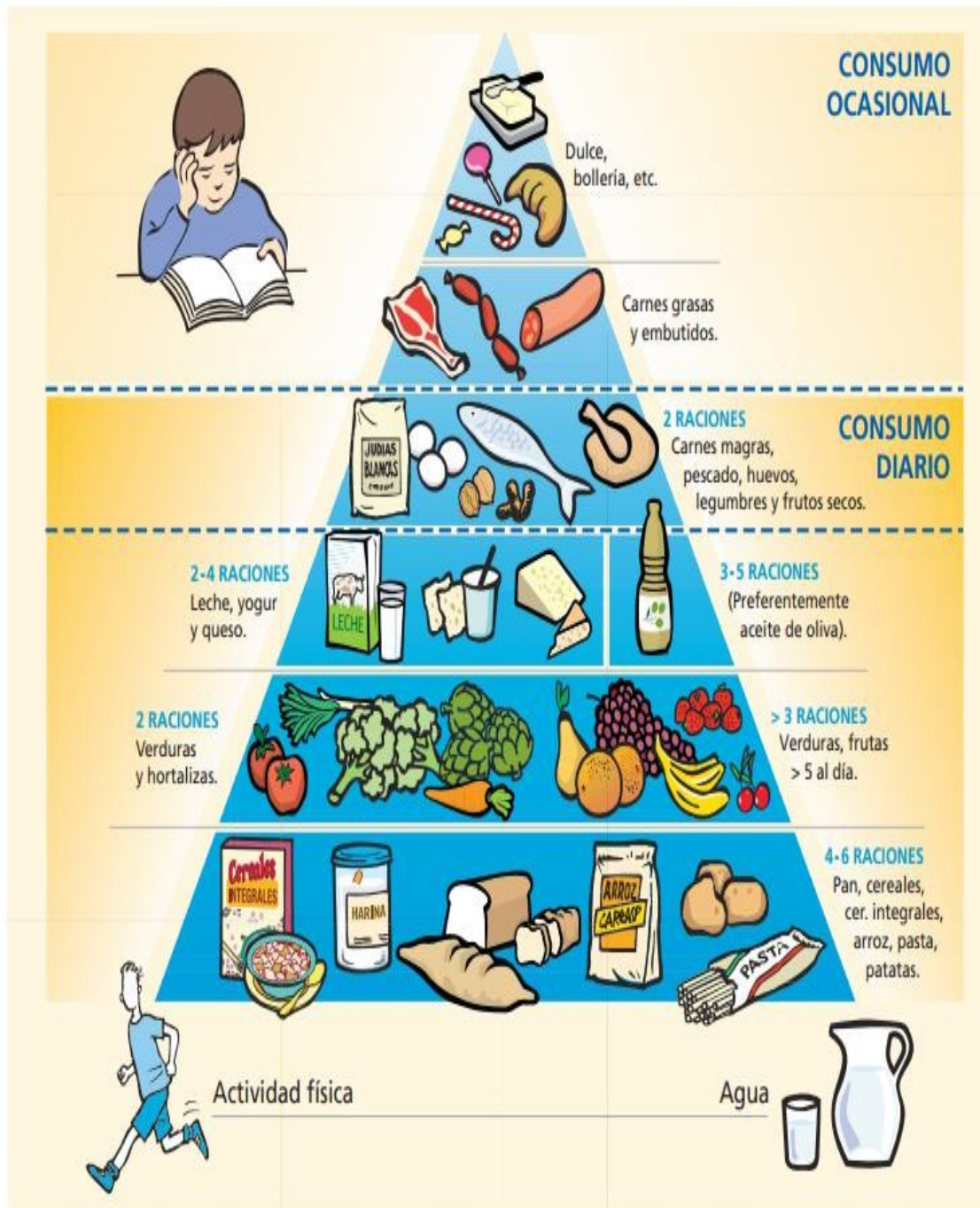
¡El agua es una excelente bebida para los niños!

 CERO		
Es súper saludable: 0 calorías y no tiene azúcar agregado	Es buena para el cuerpo: ayuda a mantener las articulaciones y el flujo sanguíneo	Es buena para la mente: Mantenerse hidratado ayuda al enfoque y la concentración

healthychildren.org
Asesorado por pediatras. Recomienda por los padres.
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN

-Alimentación saludable.

Facilítase unha pirámide alimentaria que mostra unha alimentación saludable, xunto coa práctica diaria da actividade física. Ademais hai que ter en conta que é orientativa, xa que se os nenos/as teñen alerxias alimentarias algúns dos alimentos dos facilitados na pirámide non os poderán comer.



Pirámide de la alimentación saludable para niños y adolescentes (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).

Espero que estes consellos sexan proveitosos e de utilidade para todas as familias e pasedes unhas boas e activas vacacións.

Unha aperta da vosa mestra de Educación Física.