

RECOMENDACIÓNS DE VERÁN

Como o verán é moi longo e temos bo tempo, queremos darvos algunhas recomendacións para non perder a forma física este verán, e que ademais o paseades moi ben cos vosos fillos e fillas.



Recordade que a OMS recomenda que os nenos e adolescentes practiquen 60 minutos diarios de actividade física moderada o que aportará beneficios para a saúde.



RECOMENDACIÓNS DE VERÁN

Recordade que realizar actividade física en familia desperta nos nenos e nenas curiosidade polo mundo do deporte, e que mellor época que o verán para realizar estas actividades. para elo non precisamos material específico, soamente ganas de pasalo ben.

Algunha das actividades que podemos facer son:

- **Dar un paseo en bici ou patinete**
- **Facer unha excursión ou saída ao monte**
- **Ir ao parque, xogar un partido de baloncesto, fútbol, tenis.**
- **Ir a praia, camiñar, nadar.**

