

# Niños Fuertes y Saludables

## Oklahoma

### Muévete Más: Lección 1



Nuestro objetivo debe ser estar activos durante al menos 60 minutos cada día. Participa en actividades aeróbicas y recreacionales entre tres y cinco veces por semana. Haz ejercicios de estiramiento y fuerza dos o tres veces por semana, tales como rutinas de yoga, lagartijas (push-ups) y flexiones de brazos en barra (pull-ups). Reduce el tiempo que pasas inactivo viendo la televisión, jugando con la consola de videojuegos o con la computadora, o simplemente permaneciendo sentado más de 30 minutos seguidos, salvo cuando estás en la escuela.

Recuerda: cada día hay que realizar alguna actividad. Esto puede ir desde limpiar tu habitación hasta utilizar las escaleras en lugar de tomar el elevador. Coloca esta pirámide en un lugar especial donde pueda servirte como recordatorio del tipo de actividades físicas que puedes realizar.



Fuente: University of Missouri Extension <http://extension.Missouri.edu>

### Actividades ▶

1. Apunta tu rutina diaria. ¿Cuándo tiempo pasaste realizando actividades físicas?
2. ¿Cuánto tiempo pasaste mirando la televisión, utilizando la computadora o jugando con videojuegos?
3. ¿Cuál es la diferencia entre el ritmo cardiaco cuando estás en reposo y el ritmo cardiaco cuando estás ejercitándote?
4. ¿Cuántas veces por minuto late un corazón sano cuando está en reposo?
5. Describe algunos tipos de ejercicios aeróbicos.



**Strong & Healthy**  
Oklahoma



Los periódicos para esta programa fueron patrocinado por:



BlueCross BlueShield of Oklahoma



Oklahoma State Department of Health

