

ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA

Las niñas y niños de esta edad, necesitan la actividad física para aumentar su fuerza, coordinación y confianza en sí mismas(os).



Quando hacemos ejercicio liberamos endorfinas, unas proteínas que actúan a modo de analgésicos y nos aportan una agradable sensación de bienestar.

La actividad física ayuda a nivel mental, consiguiendo sentirse orgullosa(o) consigo misma(o), fomentando el autoestima y un sano desarrollo.



La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física intensa a vigorosa.

Al practicar deporte fomentamos el pensamiento del “Yo puedo” mediante una serie de metas que establecemos y vamos superando.