

ACTIVIDAD FÍSICA

*Hoy, 6 de abril, se celebra el "**Día de actividad física**" en todo el mundo, promoviendo el movimiento en todas las edades y diferentes entornos para mejorar la salud.*

*Llamamos **actividad física** a cualquier movimiento corporal producido por los músculos, que exija gasto de energía.*

*La práctica de la **actividad física** en forma sistemática y regular es un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. Tiene múltiples beneficios a nivel orgánico, pulmonar, cardíaco, metabólico, psíquico, postural entre otros.*

Este año nos encuentra en una situación diferente, inédita y esto no debe impedirnos contar con este tesoro que tanto nos ayuda.

No es necesario una cancha, un gimnasio, un natatorio, ni grandes espacios, tampoco una condición física óptima, todos podemos movernos en la medida de nuestras posibilidades.

*Adaptá tu **actividad física** al espacio y materiales que dispongas, te sugiero saltar a la soga si el espacio te lo permite o poner un elástico en dos sillas y saltarlo (te mando un video para veas como se juega, aunque tambien podés inventar tu propia forma de jugarlo)*

<https://www.youtube.com/watch?v=KG-IOs2mmM8>también , bailar, siguiendo una coreografía que te guste o simplemente al ritmo de tu música favorita o también podés ayudar en tu casa con algunas tareas como ser barrer, pasar un trapo a los muebles etc. (con música y en familia es más divertido) todo ayuda. La idea es que no te quedes quieto todo el día y que le des la oportunidad a tu cuerpo de que sienta el placer de moverse y así ayudarlo a estar mejor.

Te invito que compartas esto con quienes estan en estos días con vos y busquen,juntos actividades para hacer.

<https://www.facebook.com/msalnacion/videos/634316133784241/?app=fbl>

Cuidate mucho y movete!!!!

