

Helping Active Lives through Targeting Healthy Youth



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ
DEMOCRITUS
UNIVERSITY
OF THRACE

Ι Δ Ρ Υ Μ Α
Κ Ρ Α Τ Ι Κ Ω Ν
Υ Π Ο Τ Ρ Ο Φ Ι Ω Ν
IKY

Erasmus+
“This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein”

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



FOMENTAR NUESTRAS ACTIVIDADES MOTRICES A TRAVÉS DE LAS ESCUELAS



**Olga Kouli, Assistant Professor
SPESS/DPESS, DUTH**

*Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth*



**LA ACTIVIDAD MOTRIZ
TAMBIÉN ES UN BUEN
HÁBITO**

**HACIA UNA FORMA DE VIDA
NATURALMENTE ACTIVA**

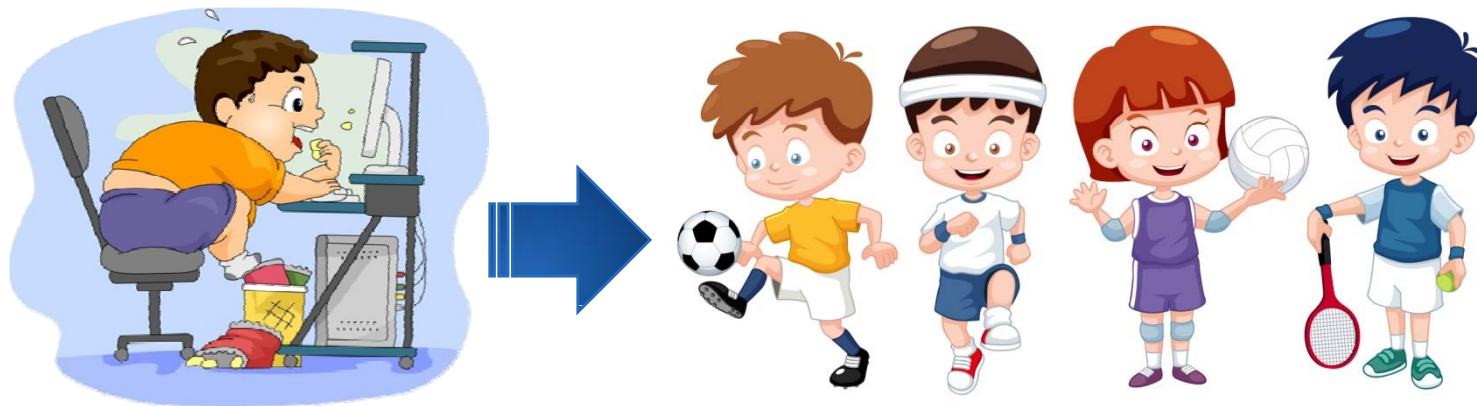
Good Habits for Kids



**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



La prevención del sedentarismo a una edad temprana ofrece importantes ventajas contra la obesidad infantil y anima a adoptar una forma de vida más saludable





¿CÓMO PUEDO TENER UN PROGRAMA DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA?



Usa tu tiempo libre para estar active, para correr, saltar, escalar, etc.



Poner énfasis en la cooperación en lugar de la competitividad, para que cada niño tenga la oportunidad de completar la actividad.



¿CÓMO PUEDO TENER UN PROGRAMA DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA?



Puedes pensar en lo que haces durante el día, y añadir actividad física.



También puedes hacer algunas actividades en el interior, así que puedes estar activo incluso cuando el clima impide las actividades al aire libre.



¿CÓMO PUEDO TENER UN PROGRAMA DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA?



Puedes participar en actividades que son agradables para ti, sin presión y puedes parar cuando quieras.



Si quieres puedes pedirle a tu profesor que participe activamente en las actividades y que se convierta en un modelo a seguir para las actividades que son nuevas o difíciles para ti.



¿CÓMO PUEDO TENER UN PROGRAMA DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA?



Puedes pedirle a tu profesor que ajuste los niveles de intensidad de las actividades a tu condición física, si crees que eso es difícil para ti.



Puedes pedirle a tu profesor que cambie o modifique las actividades cuando sientas fatiga o aburrimiento.

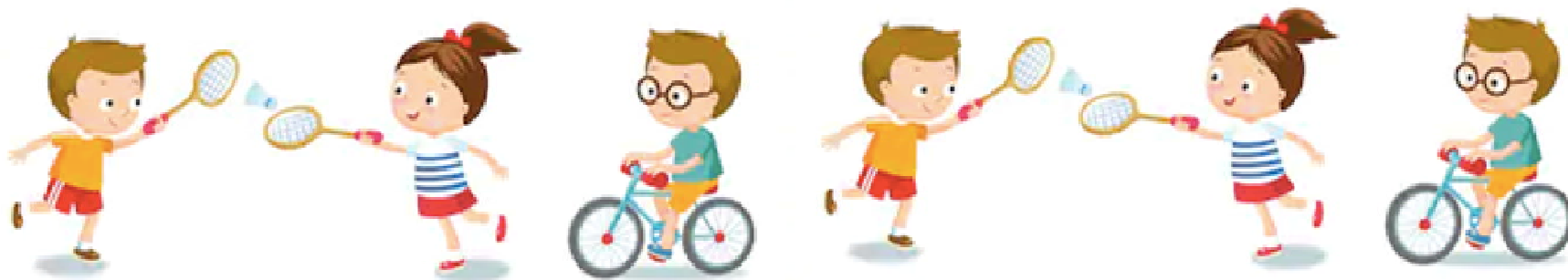


Es interesante implantar un programa que incorpore ejercicios que activan las diferentes unidades musculares.

Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth



Es muy agradable cuando se pueden realizar actividades motrices en un entorno de aprendizaje positivo, en el que se puede divertir y disfrutar de los resultados positivos de su participación.



*Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth*



Estrategias para un entorno de aprendizaje positivo:



Separados en pequeños grupos
(no más de cuatro niños por grupo)

Aprovechar todo el material disponible.



*Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth*



Estrategias para un entorno de aprendizaje positivo:



Organizar los grupos de manera que no se obstaculicen unos a otros.

Reducir el tiempo de explicación (dar instrucciones claras y precisas).



*Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth*



¡Gracias!