



# Actividad Física



**Es muy importante ya que**

**Mejora la fuerza y la resistencia, construye músculos y huesos saludables, desarrolla grandes habilidades motoras y de coordinación, reduce la grasa y promueve el bienestar emocional y físico**

**Las actividades deben ser apropiadas para su edad y deben ser divertidas y variadas**



**¡FOMENTA EL TRABAJO EN EQUIPO!**

**Además mejora las relaciones con tu entorno**



**Para hacer en casa**

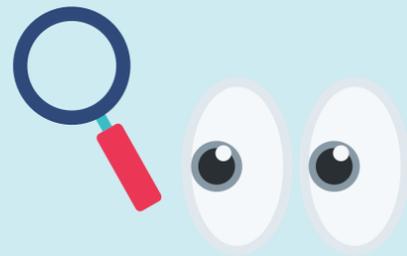
**Aprovecha tus clases de educación física**



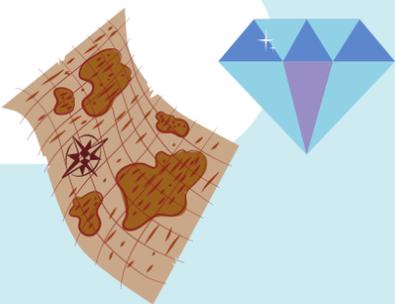
**Bailar siempre es muy entretenido**



**¡Quizás unas escondidas en familia!**



**Podrías jugar al tesoro escondido**



**¡Con tu imaginación puedes crear grandes juegos!**



Diego Araya Soto,  
Mercedes Ibáñez Bazán,  
Camila Sepúlveda Cornejo,  
Adriana Valenzuela Ramírez  
Victoria Castro Zárate