

ACTIVIDAD FÍSICA EN MENORES Y ADOLESCENTES CON DISCAPACIDAD



I GUALDAD
NCLUSIÓN
NQUIETUD
MPLICACIÓN

¿Cómo comenzar a realizar actividad física y continuar en el tiempo?

20 minutos de actividad al día contribuyen a un buen estado de salud

Comienza poco a poco y preguntate ¿puedo hacer esto hoy?

Divide la actividad en pequeñas acciones durante el día

Fuerza y equilibrio 3 veces por semana

Elige actividades que te diviertan y te hagan sentir bien

Adaptación de la Infografía de Reino Unido. Actividad física para infancia y juventud con discapacidad
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1055018/infographic-physical-activity-for-disabled-children-and-disabled-young-people.pdf