

Árbitro del ejercicio

El movimiento de tu cuerpo es muy importante para desarrollar habilidades durante tu crecimiento. Espera, es algo que seguro haces a diario.

Brincar, caminar, correr, jugar son actividades que a menudo realizas y qué, sin darte cuenta, te ayudan a tener un cuerpo sano.

¿Sabes por qué debes hacer estas actividades o considerar hacer ejercicio por lo menos 3 veces a la semana?

1 Ayuda a tu cuerpo para tener mayor coordinación y habilidades.

4 Mejoras el funcionamiento de muchos órganos internos.

2 Tus músculos se hacen más fuertes.

5 Disminuyes las posibilidades de enfermarte.

3 Te cansas menos porque la fatiga dependen de la resistencia que tengas ante cualquier movimiento.

6 Aumenta tu posibilidad de hacer más cosas con vitalidad, fuerza y energía.

! Cuando haces actividades físicas también descubres qué tipo de habilidades tienes para que en un futuro puedas practicar el deporte que más te guste.