

# ¿QUÉ ES LA ALFABETIZACIÓN FÍSICA?

## CICLO DE VIDA DE LA ALFABETIZACIÓN FÍSICA

La alfabetización física ocurre cuando los niños han desarrollado las habilidades, confianza y amor al movimiento para llevar una vida físicamente activa.



La alfabetización física comienza desde la infancia cuando los padres incentivan el movimiento...



... se desarrolla a través de la vida...



... y es un regalo que se comparte entre generaciones.



**7-8%**

Ingresos anuales más elevados



Reducción en el riesgo de enfermedades del corazón, infartos, cáncer y diabetes



**40%**

Mejores resultados académicos



Incremento de confianza en uno mismo y felicidad

**LOS BENEFICIOS DE MANTENERSE FÍSICAMENTE ACTIVO\***

\* Tomado del Aspen Institute Sport for All - *Play for Life: A Playbook to Get Every Kid in the Game*

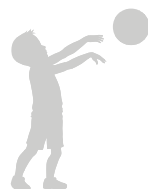
## ¿CÓMO SE DESARROLLA LA ALFABETIZACIÓN FÍSICA?

Los niños desarrollan la alfabetización física de manera gradual a través de una serie de actividades estructuradas y desestructuradas. Las actividades se van modificando conforme los niños crecen en edad y en habilidades.



**0-3 años**

Incentivar el movimiento temprano.



**3-5 años**

Profundizar en jugar y hacerlo divertido.



**5-8 años**

Incrementar la atención en la habilidad de movimientos fundamentales.



**8-12 años**

Introducir habilidades cada vez más complejas conforme los niños van avanzando.



SECTEI | INDEPORTE

ACTIVE FOR LIFE®

© Active for Life 2015

Obtenga más información en: [ActiveForLife.com](http://ActiveForLife.com)