Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

---

# Deporte y Actividad física

## Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes

Esta guía ha sido elaborada por el *Comité de Actividad Física de la AEP* en colaboración con el*Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.

Leer más

## TABLA DE EJEMPLOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS POR INTENSIDAD.

Proporciona ejemplos de la intensidad física del ejercicio que se realiza con diversas actividades, algunas rutinarias y otras deportivas. De esta forma podemos hacernos una idea de si llegamos a cumplir las recomendaciones vigentes para un estilo de vida saludable, y comprobar nuestro progreso conforme vayamos avanzando. Ministerio y Red de la Sandía.

Leer más

## Recomendaciones sobre actividad física y reducción del sedentarismo 2022

En 2015 se elaboraron por el ministerio de sanidad, las primeras recomendaciones nacionales sobre Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo y del Tiempo de pantalla para la población. Se han actualizado en 2022.

Leer más

## Actividad física y salud de 3 a 6 años Guía para familias.

Esta guía ha sido elaborada en el marco de colaboración entre el Ministerio de Educación y Formación Profesional y el Ministerio de Sanidad, con el objeto de dotar a las familias de un instrumento, de orden eminentemente práctico, que les sirva para comprender mejor cómo promover la actividad física y salud, durante el periodo que va desde los tres a los seis años de edad.

Leer más

## Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos

El *Comité de Actividad Física de la AEP* publica este Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos.

Leer más

---