



consulta
6-10 anos

- Praticar atividade física (brincar, correr, saltar, jogar, andar de bicicleta, dançar, etc.) todos os dias durante, pelo menos 60 minutos, dos quais 30 minutos devem ser de atividade mais intensa, se possível com orientação técnica.
- Andar a pé, entre casa e escola, sempre que possível.
- Participar nas atividades organizadas dos recreios escolares e nas aulas de educação física da escola (atividades de enriquecimento curricular).

SEMPRE

- Realizar atividades extraescolares, com a prática de modalidades desportivas diversas, de acordo com a idade e a preferência (natação, ginástica, dança, futebol, basquetebol, voleibol, andebol, ténis, ballet, karaté, judo, vela, etc.) e sob orientação de técnicos habilitados.
- Praticar, pelo menos, uma atividade/ modalidade desportiva coletiva.
- Ter lazer ativo em família realizando atividades, nos fins de semana e nas férias (passeios pedestres e de bicicleta, saltar à corda, piscinas, etc.).

MUITAS VEZES

- Limitar as atividades sedentárias como ver televisão, jogar no computador, ou brincar com videojogos, etc., a um máximo de 2 horas por dia.

SEMPRE

- Apoiar e dar o exemplo de prática de atividade física regular, participando em atividades de lazer ativo (fins de semana ou férias), em família, promovendo o prazer e bem-estar através do exercício.

FAMÍLIA