

Alfabetización física: El secreto de una vida sana y activa

La alfabetización física es cuando los niños han desarrollado habilidades de movimiento fundamentales (por ejemplo, el equilibrio, correr, saltar), la confianza en el movimiento y el amor por la actividad física.

**La alfabetización física es la base de toda actividad física,
deporte y juego activo...**



**... ¡y también es esencial para poder realizar actividades
cotidianas en la edad adulta!**



Los carpinteros se equilibran sobre vigas y balancean sus martillos



Los bomberos suben escaleras y tiran las mangueras



Las enfermeras tienen que levantar y trasladar pacientes



Todos necesitan transportar la compra



Para caminar por aceras heladas hay que mantener el equilibrio

The opinions and interpretations in this publication are those of the author and do not necessarily reflect those of the Government of Canada.