

## 12. ¿QUÉ EJERCICIO FÍSICO ELEGIR?

¡Te gustará y gustarás!

Un poco de ejercicio físico a diario te vendrá fenomenal, así que: **¡muévete por tu salud!**

Practicar **30 minutos al día** alguna actividad física es suficiente para mantener una buena salud, pero, ¿qué puedes hacer para que sea posible? Pregunta en tu cole o en tu barrio, te podrías apuntar en un montón de actividades: fútbol, baloncesto, baile, danza o natación. Hagas lo que hagas debes divertirte y **¡disfrutar a tope!**

Los **deportes individuales** fomentan la auto confianza, la autonomía, el esfuerzo de superación; en los **colectivos** predomina el respeto al adversario y árbitros, la cooperación o las relaciones interpersonales.

### Sabías que...

... si practicas deporte o ejercicio físico tendrás mejores resultados en el colegio y estarás más atractivo, así que...

**¡Muévete!**

Si no te gusta demasiado el deporte, propón a tus amigos jugar al pilla-pilla o montar en patines. Cualquier juego puede ser una buena forma de divertirse y hacer ejercicio. **Bailar, pasear, andar en bici o nadar son formas muy divertidas de moverse.** Pregunta a tus padres y abuelos a qué jugaban cuando eran pequeños. Incluso, ¡podéis jugar al escondite! ¡Realmente barato!

Hay ejercicios que exigen una edad y requisitos para su práctica. Estudia bien las reglas y tiempos de cada uno.

- Si eres muy alto, podrías ser un "crak" en baloncesto.
- Si eres muy tímido, o nuevo en el colegio, los deportes colectivos serán una ocasión perfecta para hacer amigos.
- Deportes como las artes marciales te darán más confianza en ti mismo, o si eres un poco inquieto, pueden ayudar a que controles tu carácter.
- Muchos deportes exigen un gran esfuerzo, puedes entrenar un par de días y así comprobar tu resistencia.

