



Compartir el tiempo libre fortalece los **LAZOS FAMILIARES**, mejora la calidad de vida y ayuda al **CRECIMIENTO** y al **desarrollo integral** de las niñas /os.



Desde la infancia es conveniente que las madres y padres **promuevan actividades recreativas** en familia, frecuentando lugares de esparcimiento físico y mental.

La participación activa de toda la familia debe de ser el elemento principal, haciendo que el tiempo libre sea un espacio abierto a nuevas experiencias.



Beneficios de las **ACTIVIDADES físicas y deportivas** en **FAMILIA**



La **actividad física** mejora nuestra **SALUD** e instaura **HÁBITOS SALUDABLES**

Previene **enfermedades**, favorece el desarrollo físico y motor, mejora las destrezas y habilidades y combate el **sedentarismo**, el sobrepeso y la **obesidad**.



Desarrolla las **RELACIONES** sociales y **COMUNICATIVAS**

Favorece la interacción social y los procesos de socialización **entre iguales**, (niña/niño) y con personas adultas. Desarrolla la **asertividad** y la capacidad de **observación**.





Compartir el temps lliure enforteix els **LAÇOS FAMILIARS**, millora la qualitat de vida i ajuda al **CREIXEMENT** i al desenvolupament integral de les xiquetes/xiquets.

Des de la infància és convenient que les mares i pares **promoguen activitats recreatives** en família, freqüentant llocs d'esplai físic i mental.

La participació activa de tota la família ha de ser l'element principal, fent que el temps lliure siga un espai obert a noves experiències.



Beneficis de les **ACTIVITATS** físiques i esportives en **FAMÍLIA**



L'**activitat física** millora la nostra **SALUT** i instaura **HÀBITS SALUDABLES**

Prevé **malalties**, afavoreix el desenvolupament físic i motor, millora les destreses i habilitats i combat el **sedentarisme**, el sobrepès i l'**obesitat**.



Desenvolupa les **RELACIONS** socials i **COMUNICATIVES**

Afavoreix la interacció social i els processos de socialització **entre iguals**, (xiqueta/xiquet) i amb persones adultes. Desenvolupa l'**assertivitat** i la capacitat d'**observació**.

