



Colegio Isabel Riquelme
U.T.P.

GUÍA DIGITAL N°3

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO: 1° AÑO BÁSICO
DOCENTE: SANDRA FIGUEROA SOTO
SEMANA: del 27 de Abril al 01 de Mayo



Antes de comenzar la clase de esta semana vamos a recordar la importancia de la actividad física y el deporte para los niños, te invito a mirar las siguientes diapositivas y pídele a un adulto que te las lea.



DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

INFANTIL

Niños más sanos y
felices



“La actividad física hace que el cerebro libere endorfinas. Estas sustancias químicas provocan una sensación de bienestar increíble.

Se ha demostrado que los niños que practican deporte son más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico”.



Con el ejercicio los niños logran:

- *Un desarrollo físico y mental superior.*
- *Gozan de mejor salud.*
- *Se relacionan de manera más independiente con sus pares.*



¿Qué deporte debe hacer un niño?

- El niño debe practicar el deporte que le guste.
- No hay uno mejor que otro.
- El indicado será solo el que le agrade al involucrado; no al papá, a la mamá, ni al profesor.



Para eso es preciso que conozca distintas **disciplinas** y que sienta el apoyo de su familia en su decisión.

La clave es que escoja un **deporte** al que los papás lo puedan acompañar y que tenga las condiciones para practicarlo.



Conclusión: se trata de adaptar el ejercicio a la realidad de cada uno.



Cuidados a tener en cuenta:

Cuando se superan los límites máximos permitidos, con posturas incorrectas o cargas excesivas, pueden producirse efectos negativos.



Por eso, es **muy importante** que el deporte infantil esté supervisado por **educadores especializados**, capaces de adaptar la actividad de acuerdo a la edad y la condición física del menor.



Deporte v/s actividad física

- El **deporte** es ejercicio físico que por lo general se practica en equipos, para vencer a un adversario determinado y donde se sigue un conjunto de reglas.
- La **actividad física** es todo tipo de movimiento corporal que realiza una persona en un periodo definido, que genera un aumento de la frecuencia cardíaca, del consumo de energía y del metabolismo, es decir, consume calorías.

Ambas prácticas son **recomendables** tanto en niños como en adultos.



Beneficios físicos

Los ejercicios aeróbicos previenen enfermedades:

- Cardiovasculares.
- Obesidad.
- Diabetes.
- Hipertensión.
- Cáncer.
- Entre otras.



Ventajas de la actividad física en la infancia

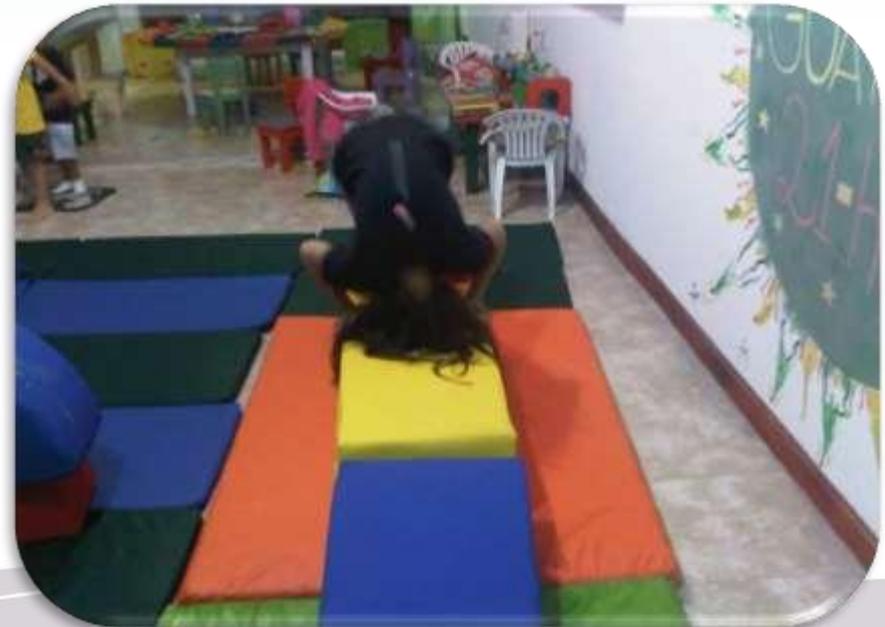
Al practicar algún tipo de ejercicio, los niños:

- ✓ Aprenden a seguir reglas.
- ✓ Se abren a sus pares y superan la timidez.
- ✓ Frenan sus impulsos excesivos.
- ✓ Aumentan sus habilidades motoras.
- ✓ Favorecen el crecimiento de sus huesos y músculos.



- ✓ Corrigen posibles defectos físicos.
- ✓ Potencian la creación y regularización de hábitos.
- ✓ Desarrollan su placer por el movimiento y el ejercicio.
- ✓ Estimulan la higiene y la salud.
- ✓ Mejoran su salud, ánimo y rendimiento escolar.







*“El **deporte** tiene el poder de transformar el mundo. Tiene el poder de inspirar, de unir a la gente como pocas otras cosas...Tiene más capacidad que los gobiernos de derribar las barreras sociales” (Nelson Mandela).*



Ahora que ya aprendiste por qué debemos realizar actividad física regularmente, recordaremos las etapas de la clase de hoy. No las vamos a describir porque ya la tienes en la guía anterior. Recuerda que debes tener una vestimenta cómoda para la clase; buzo o pantalón corto si esta agradable el día, polera y zapatillas.



ETAPAS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

I.- Calentamiento

II.- Actividades de la clase

III.- Elongación

IV.- Higiene

Recuerda que durante todas las actividades debes hidratarte, tomando agua.



¡AHORA VAMOS A REALIZAR LAS ACTIVIDADES!

Profesora
Sandra Figueroa Soto



Me puedes enviar fotografías realizando las actividades y si tienes alguna consulta a mi correo: sandra.figueroa@colegio-isabelriquelme.cl