



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

- SEMANA N°: 3
- CLASE: N° 3
- CURSO: 3ro y 4to Básico
- DOCENTE: Katherine Andrade Bravo
- CORREO:
ELECTRÓNICO: kandrade@americanacademy.cl
(solo será contestado en días y horarios hábiles)

OBJETIVO: Reconocer el beneficio de la actividad física para la salud

CONTENIDOS DE LA SEMANA: Importancia de actividad física en niños y jóvenes

• DESARROLLO

La práctica regular de actividad física genera muchos beneficios, algo que en los últimos tiempos ha perdido importancia, debido al alto aumento del sedentarismo infantil. Esto se debe a que ha cambiado la forma de jugar, reemplazando el movimiento por pasatiempos mucho más estáticos, como el uso de los videojuegos y consolas.

Para un niño sedentario los riesgos de sufrir enfermedades son mayores, ya que se arriesgan a:

- Tener sobrepeso y obesidad
- Aumento considerable de colesterol
- Aumento de la glucemia generando diabetes
- Hipertensión
- Baja capacidad aeróbica
- Menor fuerza y resistencia muscular
- Falta de coordinación y agilidad
- Mayor ausentismo escolar por enfermedades



Con todas estas consecuencias te recomendamos a que practiques actividad física , para cuidar tu salud a futuro.



La práctica de la misma en la infancia genera una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio y músculo- esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable y la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

En general una alimentación variada es necesaria, pero si tú haces deporte hay que llevar especial cuidado en que recibas los nutrientes necesarios para realizar el esfuerzo sin que te falte energía.

La alimentación cuando realizas actividad física, o practicas algún deporte, es un gran reto, ya que esta debe ser adecuada en calidad y cantidad, con un suficiente aporte de macro y micronutrientes, para que no se vea afectado tu desarrollo y crecimiento.

Como ya hemos hablado en temas anteriores los niños necesitan alimentos que incluyan **proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales**. Una alimentación variada es la clave para que los pequeños obtengan lo que sus cuerpos necesitan.











ACTIVIDADES:

a)

Actividades físicas

Observa las diferentes actividades físicas que representan los dibujos y escribe en cada una **L** si es ligera; una **M**, si es moderada y una **I**, si es intensa

| | | |
|--|--|---|
|  <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> | |
|  <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> |
|  <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> |

b) Señala que tipo de actividades físicas realizas tu durante la semana.

- RECURSOS EDUCATIVOS ADICIONALES:

ACTIVIDAD FISICA Y BUENA ALIMENTACION:
<https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM>