



## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

- SEMANA N°: 3
- CLASE: N° 3
- CURSO: 5to y 6to básico
- DOCENTE: Valentina Ramirez Valenzuela
- CORREO  
ELECTRÓNICO: vramirez@americanacademy.cl  
(solo será contestado en días y horarios hábiles)

OBJETIVO: Reconocer los beneficios de la actividad física en niños y jóvenes.

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

### • ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Actividad física es definida por la OMS (organización mundial de la salud) como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

### **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA**

Los beneficios de la actividad física y el deporte en los niños implican una mejor condición física, pero también cumple un papel fundamental desde lo psicológico y social. Todo hábito saludable es mejor incorporarlo desde la niñez, de manera que se vuelva algo natural y cotidiano y mejore la calidad de vida de nuestros futuros adultos.

#### **Los beneficios de la actividad física en niños son varios:**

- Mejor función cardiorrespiratoria y mayor fuerza muscular
- Reducción de la grasa, los niños y jóvenes que realizan actividad física presentan menor adiposidad corporal.
- Disminución de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas posteriores como hipertensión arterial, diabetes, colesterol elevado, etc.
- Mejor salud ósea, debido a que se fortalecen los huesos en crecimiento.
- Menos síntomas de depresión ya que no se aburren, encuentran motivaciones y relaciones sociales.

Los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de desplazamientos, juegos, actividades recreativas, educación física, ejercicios programados y deportes, en el contexto de la escuela y clubes, en lo posible integrando a otros miembros de la familia.

#### **Recomendaciones de actividad física en niños y adolescentes:**

El período de 60 minutos diarios puede ser realizado en varias sesiones a lo largo del día (por ejemplo, dos veces 30 minutos).

Además, convendría que participen regularmente en los siguientes tipos de actividad física tres o más días a la semana:

**Niño/as menores de 10 años:**

- Pasear con los padres.
- Llevar las bolsas de compra.
- Subir las escaleras.
- Correr, lanzar objetos.
- Jugar con mascotas.
- Andar en bicicleta
- Juegos en la escuela con los compañeros y educación física.
- Actividades específicas: danza, fútbol, gimnasia, natación, patinaje, tenis, etc.

**Niño/as mayores a 10 años y adolescentes:**

- Pasear al perro, trotar, correr.
- Senderismo, baile, andar en bicicleta
- Subir las escaleras.
- Escalar, skate.
- Deporte escolar.
- Clases de educación física.
- Actividades específicas: Artes marciales, atletismo, basquetbol, fútbol, gimnasia, handball, hockey, natación, patinaje, tenis, vóley, musculación, rugby, etc.



**ACTIVIDADES**

Ahora te invito a que trabajes las siguientes actividades con la información entregada en esta guía sobre los beneficios de la Actividad Física.

**1. Contesta las siguientes preguntas**

- **¿REALIZAS ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA FUERA DEL COLEGIO Y LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA? ¿CUALES? ¿CUANTAS VECES A LA SEMANA?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿REALIZAS ACTIVIDAD FISICA JUNTO A TU FAMILIA LOS FIN DE SEMANAS? ¿CUÁLES?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ELABORA UNA PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FISICA PARA REALIZAR EN CASA JUNTO A TU FAMILIA. (TE ADJUNTAMOS UN EJEMPLO DE PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FISICA PARA QUE PUEDES GUIARTE)



- RECURSOS EDUCATIVOS ADICIONALES:  
<https://www.youtube.com/watch?v=J5kAKCRMDT8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=2qFDfppksG8>