



Guía N°14 Educación Física y Salud

SEGUNDO SEMESTRE
Guía N°14/UNIDAD 3
CURSO 4º Básico
Prof.: Jocelyne Estay
Correo: jestay@soceduc.cl

Importante: es imprescindible que el estudiante asista a clases virtuales y/o presenciales para poder desarrollar las habilidades de la asignatura. Esta guía de aprendizaje, es un apoyo y complemento a las clases.

Objetivo: Conocer la importancia de la realización de actividad física

Introducción:

En los primeros años de vida, cualquier juego que implique movimiento de alguna parte del cuerpo, también sirve de actividad física. La actividad física es imprescindible para un correcto desarrollo físico, psíquico y emocional.

Uno de los mejores ejercicios para niños es ir y volver caminando a la escuela. Lo mismo se puede aplicar a los desplazamientos habituales. Siempre que se pueda, es mejor hacerlos a pie o en transportes como patinete o bicicleta. Además de movernos, no contaminamos y ponemos un granito de arena para preservar el planeta.

Es importante respetar los gustos y preferencias del niño a la hora de escoger el deporte a practicar.

Definiciones:

Actividad física: Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, patinar, saltar practicar yoga, trabajar en la huerta del jardín.



Importancia de la actividad física:

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Mejora la presión arterial

Mejora la salud mental

Mejora los niveles de glucosa y lípidos en sangre

Disminuye el riesgo de enfermedades cardiometabólicas

Fortalece los huesos

Estos beneficios incrementan conforme aumentas el tiempo que eres físicamente activo.

<p>NIÑOS: RECOMENDABLE 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD VIGOROSA O MODERADA AL DÍA</p>	<p>ADULTOS: RECOMENDABLE 150 MINUTOS DE ACTIVIDAD VIGOROSA O MODERADA POR SEMANA</p>
---	--

Fuente:
1. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones de actividad física
2. Galaviz et al. ;Se nos va el avión! Es hora de activar a nuestros niños. Boleta de Calificaciones Mexicana sobre Actividad Física en Niños y Jóvenes 2016. Guadalajara, JAL, México; 2016.

[f](#) CInyS.INSP [t](#) 1CInyS [in](#) CInyS

Nota: Disfruta haciendo actividad física en tus tiempos libres, juega, corre, grita deja solo unos minutos para la conectividad. (Celular, Tablet).