

**PROPÓSITO:**

**PROPÓSITO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:**

El propósito es generar el hábito de ejercicio entre la población de todos los niveles escolares, pero también queremos impactar a la familias para que por medio de rutinas de activación física estructuradas, puedan buscar acumular casi 45 minutos diarios de esta actividad.

Este espacio tiene como objetivo promover y fortalecer la participación e integración de la comunidad escolar a través de la actividad física, recreativa y predeportiva contribuyendo al desarrollo de la cultura física.

**MOTIVACIÓN:**

**BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA**

**BENEFICIOS de la actividad física en niños**

Mejora la calidad de vida, previene la aparición de enfermedades, no sólo en niños y adolescentes sanos, sino también sirve como parte del tratamiento en niños con enfermedades como la fibrosis quística o cáncer.

No debes imponerle al niño ni presionarle, pero sí animarlo a estar en contacto con otros niños y con su propio cuerpo.

**¡Importante!**

Es fundamental que los adultos den el ejemplo y planifiquen actividades en familia, además de una alimentación equilibrada, y una correcta hidratación.

El ejercicio físico debe ser una tarea prioritaria en la rutina de los menores y los adultos, no solamente una práctica para los ratos libres.

La inactividad es la causa de enfermedades, por eso es fundamental la incorporación del ejercicio físico en la rutina diaria para todos.

**¡Es la manera de mantenernos en salud!**

- Les enseña a integrarse física y emocionalmente con sus compañeros.
- Aprenden a respetar reglas de integridad física y emocional.
- Superar la timidez y aumentar la seguridad en sí mismo, al estar con personas y situaciones que antes eran desconocidas.
- Tonificar sus músculos ofreciendo mayor resistencia y aumentando la fuerza de sus extremidades.
- Controlar su peso y elevar el nivel de colesterol bueno.
- Reducir el riesgo de desarrollar diabetes y algún tipo de cáncer.
- Mejorar el bienestar psicológico y elevar la autoestima.
- Ayuda a controlar el sistema neuromuscular, el mecanismo de coordinación y control de los movimientos.

**EXPLICACIÓN:**

# DESARROLLO GUÍA DIDACTICA No. 1

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL ÁREA DE EDUFÍSICA:

1. Debes comer algo antes de realizar actividad física y debes esperar como mínimo 2 horas para poder ejecutar los ejercicios.
2. Debo portar el uniforme de educación física completo. Puedes utilizar el buso de edufísica con pantaloneta para el niño, y para las niñas buso de edufísica y alguna prenda cómoda ejemplo leggins- lycra.
3. Alistar la hidratación para la actividad física, recuerda que debes hidratarte antes, durante y después del trabajo.
4. Debes calentar (10 min) antes de realizar la clase de edufísica programada y después de terminada la clase es importante estirar (10 min).
5. Debes siempre empezar de menos a más para realizar la actividad física.
6. Recuerda si estas enfermo no puedes esforzarte. Recupérate.
7. Debes realizar completamente las rutinas de actividad física demostrando una actitud positiva, **RECUERDA QUE DEBES HACER LA ACTIVIDAD FÍSICA POR TU SALUD Y NO POR LA NOTA**, y debes repetir como mínimo 3 veces a la semana la rutina programada.
8. Las rutinas escogidas para trabajar son exclusivamente para mantener una condición física estable, cualquier persona la puede realizar.
9. Las rutinas las pueden realizar en familia, pero debes tener en cuenta la condición física de tu familiar, lo recomendado es siempre empezar con ejercicios sencillos fáciles de ejecutar.
10. Los deportistas de alto rendimiento pueden realizar las actividades programadas en educación física o enviar evidencia de las rutinas de entrenamiento desarrolladas en sus clubes o ligas deportivas, deben motivar a sus compañeros de curso a realizar actividad física.
11. Los juegos o actividades lúdicas se deben realizar en compañía de un adulto.
12. Todos las evidencias de trabajo se deben entregar en la plataforma "SYGESCOL" de la SAFA.
13. Y cualquier duda frente a las actividades a presentar del área de educación física, debes comunicarte con la MONITOR(A) DE EDUFÍSICA de tu curso, ellos recepcionan tu inquietud y la comunican al docente de edufísica para darle solución a tu solicitud.

### EJERCICIOS:

Para poder desarrollar y realizar los ejercicios propuestos en la guía didáctica No. 1 de una forma clara y precisa debes revisar el siguiente archivo:

[60ee8404c9-guia-didactica-no-1-edufisica-2021.pdf](#)

### EVALUACIÓN:

**DESPUES DE SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DEBES  
REALIZAR LA RUTINA DE ACTIVIDAD FISICA**

**DEBES ENVIAR UN VÍDEO DE 30 SEGUNDOS O MÁXIMO 1  
MINUTO REALIZANDO LA RUTINA.**

**LO PUEDES EDITAR COMO QUIERAS.**

**PLAZO DE ENTREGA A PARTIR DEL 1 DE FEBRERO AL 2  
DE ABRIL**

### BIBLIOGRAFÍA:

BIBLIOGRAFÍA:

1. Página web aplicación YOUTUBE
2. Página web: "ORGANIZACIÓN MUNDIAL PARA LA SALUD"