

# NOTAS WEB\_GIMNASIO

---

## «Trabaja tu debilidad hasta que se convierta en tu fortaleza».

- Las recomendaciones mundiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugieren que los niños y adolescentes deberían invertir, como mínimo, 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, principalmente, aeróbicas, y realizar actividades de fortalecimiento muscular y óseo, al menos, 3 veces por semana.
- El trabajo de la Fuerza en jóvenes prepuberales es un factor esencial en su condición física, siendo clave para un desarrollo corporal seguro y fisiológico .

Los alumnos de 4º de la ESO, desarrollaron una sesión práctica de trabajo de la fuerza adaptado a su edad, como actividad complementaria del departamento de Educación Física, en las instalaciones de la Piscina Municipal de la localidad gracias a la ayuda proporcionada desde el Concello de Outes y la gerencia de la Piscina Municipal de Outes, cuya implicación ha sido decisiva para el éxito de la puesta en práctica de esta actividad.

Los alumnos estuvieron tutorizados dentro de la sala por personal técnico de la instalación deportiva apoyados por la profesora del centro educativo responsable de la actividad.

En esta actividad

- Aprendieron a poner en práctica algunos de los métodos de entrenamiento para la mejora de nuestra fuerza, capacidad física directamente relacionada con la salud, utilizando una instalación de nuestra localidad y sus materiales.
- Tomaron conciencia de la importancia del respeto a las normas de la instalación deportiva, así como las propias normas de seguridad de esta práctica.
- Experimentaron la necesidad de contar con el apoyo técnico en la sala como guía para una correcta y segura realización de cada ejercicio dentro de esta práctica.
- Fueron conscientes de la importancia del trabajo en equipo en este tipo de prácticas, donde preferiblemente hemos de trabajar por parejas o en pequeños grupos, lo cual garantiza la seguridad, la correcta ejecución de cada ejercicio e incrementa nuestra motivación; una gran ayuda para lograr la constancia necesaria que convertirá una "práctica saludable" en un "hábito saludable".

