COLEGIO CONCEPCION ®

CONSTRUYENDO FUTURO®

HEALTHY LIFE

REVISTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

N° 1 | AÑO 2026

DEPORTE | VIDA SALUDABLE | COMUNIDAD | VALORES

ÍNDICE

PÁGINA 1 — Nuestro departamento

PÁGINA 2 — Entrevista estudiante destacada

PÁGINA 3 — La importancia de la educación física en la infancia y adolescencia

PÁGINA 4 — Galería de fotos

NUESTRO DEPARTAMENTO

EUGENIO POBLETE MARCHANT

DANIELA GARRIDO MUÑOZ

CARLOS VALDEBENITO NÚÑEZ

SCARLETH MORENO FIGUEROA

ENTREVISTA

ESTUDIANTE DESTACADA EN VOLEIBOL

ELISA CISNEROS RIOSECO 4 MEDIO B

1 ¿Cómo comenzó tu interés por el vóleibol y qué fue lo que te motivó a practicar este deporte?

Mi interés por el vóleibol comenzó gracias a mi mamá, ya que ella también practicaba este deporte. Empecé a jugar a los seis años y, con el tiempo, me fui enamorando cada vez más. Lo que más me motivó fue el trabajo en equipo y la oportunidad de desarrollar habilidades de liderazgo, algo que ha sido muy importante en mi crecimiento como deportista.

2 ¿Qué es lo que más disfrutas de jugar vóleibol y qué significa este deporte para ti?

Lo que más disfruto es compartir con mis compañeras, muchas de las cuales son mis mejores amigas. Para mí, el vóleibol es mucho más que un deporte, es prácticamente mi vida. Gran parte de mi tiempo y mis mejores momentos giran en torno a él. Sin dejar de lado a mi familia, puedo decir que el vóleibol es una parte fundamental de quien soy y no me imagino mi vida sin él.

3 ¿Cuál ha sido tu mayor logro o la experiencia más significativa que has vivido practicando vóleibol?

Mis mayores logros han sido obtener el primer lugar en los Juegos de la Araucanía y en los Juegos Deportivos Escolares en Coquimbo, ser reconocida como mejor defensa en los Juegos Nacionales Escolares, formar parte de la preselección chilena y debutar a los 14 años en la Liga A1, la Primera División del vóleibol chileno.

4 ¿Qué desafíos has tenido que superar para mejorar tu rendimiento deportivo y cómo los has enfrentado?

Uno de mis mayores desafíos ha sido manejar la presión de los demás y la que yo misma me impongo. Desde los 13 o 14 años me tocó jugar en categorías mayores y ser titular, asumiendo grandes responsabilidades desde pequeña.

He aprendido a enfrentarlo con paciencia, aunque no siempre ha sido fácil ni lo he manejado de la mejor manera. Sin embargo, creo que de los errores se aprende y, con el apoyo de mi familia, especialmente de mi mamá, he logrado seguir creciendo como deportista y persona.

5 ¿Qué metas te gustaría alcanzar en el vóleibol y qué consejo le darías a otros estudiantes que quieran iniciarse en el vóleibol?

Una de mis principales metas es llegar a una final nacional universitaria, ya que he tenido la oportunidad de ganar títulos a nivel escolar y me gustaría seguir consiguiendo logros en esta nueva etapa. También quiero seguir creciendo junto a mi club en la Liga A1 y llegar lo más alto posible como equipo.

A quienes quieran comenzar en este deporte les aconsejaría que tengan paciencia, que no sientan vergüenza de practicarlo y, sobre todo, que sean disciplinados. Los resultados no llegan de un día para otro, pero con esfuerzo, constancia y dedicación, tarde o temprano todo ese trabajo tiene su recompensa.

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

La educación física es mucho más que realizar actividad motora. Es una herramienta fundamental para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes, ya que contribuye a su bienestar físico, mental, social y emocional, entregando aprendizajes que trascienden la vida escolar.

PRINCIPALES BENEFICIOS

SALUD FÍSICA

Favorece el crecimiento y desarrollo saludable, fortalece el sistema cardiovascular, musculoesquelético y ayuda a prevenir enfermedades crónicas.

SALUD MENTAL

Contribuye a reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión, mejorando el estado de ánimo, la autoestima y la confianza en sí mismos.

DESARROLLO SOCIAL

Favorece la convivencia, el trabajo en equipo, el respeto por los demás y la construcción de vínculos positivos.

DESARROLLO PERSONAL

Permite adquirir hábitos de vida activa, disciplina, perseverancia y responsabilidad, habilidades esenciales para enfrentar los desafíos de la vida.

> *"La actividad física regular en la infancia y la adolescencia es esencial para un crecimiento y desarrollo saludable, y contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles en la vida adulta."*
>
> Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios para niños y adolescentes.*

Organización Mundial de la Salud

> *"La educación física es un medio eficaz para promover el desarrollo integral de la persona, ya que contribuye a la formación de hábitos de vida activa, al bienestar emocional y a la inclusión social."*
>
> UNESCO. (2015). Educación Física de Calidad para Todos. Guía para responsables de políticas.

UNESCO

> *"La actividad física en la infancia y la adolescencia mejora la función cognitiva, el rendimiento académico y la salud mental."*
>
> Ekkekakis, P. (2013). The Measurement of Affect, Mood, and Emotion in Exercise Psychology.

> *"Invertir en actividad física en niños y adolescentes es invertir en sociedades más sanas, activas y sostenibles."*
>
> World Health Organization. (2020). Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World.

La educación física es una inversión en el presente y futuro de nuestros estudiantes, porque forma personas más sanas, felices, seguras y con mayores oportunidades en la vida.

Referencias bibliográficas

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios para niños y adolescentes. OMS.
- UNESCO. (2015). Educación Física de Calidad para Todos. Guía para responsables de políticas. UNESCO.
- Ekkekakis, P. (2013). The Measurement of Affect, Mood, and Emotion in Exercise Psychology. En: Routledge Handbook of Exercise Psychology.
- World Health Organization. (2020). Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. OMS.

GALERÍA DE FOTOS