



NIÑOS CON PERSONALIDAD

¿Qué es lo que busca un gimnasio para niños?

El objetivo de B-Active es crear un espacio donde los niños y niñas puedan practicar ejercicio y actividad física, mejorando así la condición y las habilidades motrices de forma entretenida en un ambiente diseñado especialmente para ellos.

B-Active es un gimnasio donde los niños(as) reciben una atención personalizada en un contexto grupal, desarrollan la sociabilidad y la posibilidad de incrementar sus niveles de salud y bienestar. En B-Active cada niño(a) se supera así mismo y es guiado por un profesional altamente competente. Además contamos con altos estándares de seguridad que resguardan a los niños durante todo el desarrollo de las actividades. Algunos de los beneficios que otorga B-Active en los niños es el desarrollo de la fuerza muscular, resistencia aeróbica, flexibilidad, velocidad, coordinación, balance y equilibrio, la idea principal es moverse y generar un estilo de vida basado en la práctica regular de actividad física.

¿Desde qué edad se recomienda la experiencia B-Active?
A partir de los tres meses de vida gracias a nuestro taller de *Estimulación Temprana*, un espacio único para que cada madre o

padre junto a su hijo, puedan relacionarse a través de actividades sensoriomotrices y así estimular el desarrollo motor, cognitivo y afectivo. Asimismo tenemos talleres para niños de hasta catorce años.

¿Qué precauciones se deben tener en cuenta cuando hablamos de ejercicio en los niños?
Lo más importante es que vayan realizando los talleres según la etapa de desarrollo en la que se encuentran, de esta manera la formación de su musculatura, mente y alma tendrán mejoras significativas en la condición física tales como fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. En la postura a través del balance y el equilibrio. En la coordinación general gracias al fortalecimiento y aumento en la densidad del hueso y la masa muscular; y en las habilidades y destrezas motoras y aeróbicas del niño. Para lograr esto contamos con profesores de educación física expertos en motricidad infantil que proponen actividades

según las necesidades de cada niño, ellos controlan y dosifican los ejercicios adecuados al nivel de desarrollo de cada uno, a fin de no lesionar o sobrecargar el cuerpo.

¿El ejercicio ayuda a desarrollar la personalidad en los más pequeños?
Tiene muchísimos beneficios en cuanto al aumento de la autoestima y la buena sociabilización, lo que permite una mayor seguridad con uno mismo tanto física como emocional. Es importante señalar que la motivación y los recursos pedagógicos juegan un rol preponderante en la etapa infantil, que es donde se adquieren los estilos de vida activa, esto permitirá que se logre una asociación positiva y alegre para evitar una vida sedentaria y todos los problemas que esta produce.

MÉTODOS PROFESIONALES
¿Cuáles son las rutinas más recomendadas para preescolares?
Toda experiencia motora, guiada y supervisada por profesionales del área es adecuada para los preescolares. Lo que se debe tener presente es la metodología basada en el juego motor, con la cual se entrega esta experiencia de aprendizaje. Según esto las más recomendadas son aquellas donde se trabajan las habilidades motrices que implican coordinación, agilidad, estabilidad, equilibrio y el desarrollo de los patrones básicos de movimiento: correr, saltar, lanzar, atrapar, entre otros. Estos son los que a futuro permitirán que los niños tengan un buen rendimiento en su vida diaria, recreativa o de participación deportiva.

¿Con qué frecuencia se recomienda que los niños desarrollen las actividades de B-Active?
Esto va a depender de la carga horaria escolar que cada niño presente, sin embargo la actividad física es recomendada mínimo dos veces por semana. Importante es mencionar y no olvidar que no somos un gimnasio *fitness*, somos un gimnasio donde los niños pueden vivenciar y disfrutar diferentes experiencias motoras, y a través de estas aprender que es divertido y saludable hacer diferentes actividades físicas y de movimiento. Por lo tanto la frecuencia recomendada será la que ellos mismos decidan, las veces que ellos quieran venir.

NUEVA SUCURSAL

B-Active en la ciudad de Rancagua ya está en funcionamiento. La invitación es a conocerlo en su completa y moderna infraestructura ubicada en **Boulevard Energy, Machalí. Carretera El Cobre, kilómetro 4, local 1. Fono: (9) 3457820 info@b-active.cl www.b-active.cl.**

