

Planea tu actividad física

Grados: 3-5

Objetivos del alumno:

- Explorar por qué el cuerpo necesita actividad física
- Categorizar y clasificar tipos de actividades físicas y los beneficios de cada una
- Elaborar un plan personal de actividad física de siete días

Materiales:

- Bolsas de comestibles
- Varios libros pesados
- Cronómetro
- Hoja de actividades del alumno: “¡BINGO!” (una por alumno)
- Hoja de actividades del alumno: “Mi plan de actividad física” (una por alumno)

Duración: Se sugieren de 1 a 2 sesiones de 45 minutos cada una, tiempo adicional fuera de clase para hacer las actividades

Experto al instante:

Los lineamientos para actividades físicas afirman que “los niños y adolescentes (de 6 a 17 años de edad) deben tener 60 minutos o más de actividad física al día”. Los niños y jóvenes deben participar en una variedad de actividades apropiadas para su edad y para que disfruten.

Los lineamientos generalmente se centran en tres tipos de actividades: aeróbicas, (que fortalecen los músculos) y anaeróbicas (que fortalecen los huesos).

- Las **actividades aeróbicas** hacen que el corazón lata con mayor rapidez y que sea más difícil respirar de lo usual. Con el tiempo, la actividad aeróbica regular fortalece el corazón y los pulmones, y permite que funcionen mejor. Algunos ejemplos incluyen caminar enérgicamente, correr y nadar. La mayor parte de los 60 minutos se deben dedicar a actividades aeróbicas de intensidad alta o moderada. .
- Las **actividades que fortalecen los músculos** aumentan la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. Algunos ejemplos incluyen abdominales, mecerse en los columpios y levantar pesas. Los niños y jóvenes deben tratar de realizar actividades que fortalezcan los músculos por lo menos tres veces a la semana.
- Las **actividades que fortalecen los huesos** producen una fuerza en los huesos que estimula su fuerza y crecimiento. Algunos ejemplos incluyen saltar la cuerda, jugar tenis y jugar rayuela. Los niños y jóvenes deben tratar de realizar actividades que fortalecen los huesos por lo menos tres veces a la semana.

Las actividades que fortalecen los músculos y los huesos también pueden ser aeróbicas, dependiendo de si hacen que el corazón y los pulmones se esfuercen más de lo usual. Por ejemplo, correr es tanto una actividad aeróbica como una actividad que fortalece los huesos.

Algunas actividades estiran los músculos y ayudan al equilibrio. Algunos ejemplos de actividades que **estiran y ayudan al equilibrio** incluyen:

- Estiramiento moderado
- Yoga
- Artes marciales
- Baile

Para poder hacer todo tipo de actividades físicas, las personas necesitan energía. Algunas actividades físicas requieren más energía que otras. Existen tres niveles básicos de intensidad en lo que respecta a la actividad física.

Las actividades de **alta intensidad** requieren mucho consumo de energía. Cuando las personas realizan actividades de alta intensidad, respiran con mayor rapidez y aumenta su frecuencia cardiaca. Es difícil hablar mientras se realizan las actividades de alto nivel de energía.

Ejemplos de actividades de alta intensidad:

- Jugar activamente a perseguirse en los que haya que correr, como el corre que te pillo o la roña
- Correr
- Ir de excursión a pie
- Trotar
- Andar en bicicleta rápidamente
- Jugar deportes, como baloncesto, natación o fútbol
- Palar

Las actividades de **intensidad moderada** requieren menos consumo de energía que las de alta intensidad. Cuando las personas realizan actividades de intensidad moderada, respiran con mayor rapidez y aumenta su frecuencia cardiaca. Sin embargo, a diferencia de las de alta intensidad, las personas generalmente pueden hablar (pero no cantar) mientras realizan actividades de nivel medio de energía.

Actividades de intensidad moderada:

- Andar en patineta
- Bailar
- Caminar rápidamente
- Limpiar la casa (pasar la aspiradora, trapear)
- Andar en bicicleta lentamente
- Jugar tenis con amigos

Las actividades de baja **intensidad** requieren menos consumo de energía que las de intensidad moderada. Cuando las personas realizan actividades de baja intensidad, respiran un poco más rápido y su frecuencia cardíaca es un poco más alta de lo normal. Por lo general, las personas pueden cantar mientras realizan actividades de bajo nivel de energía.

Las actividades de baja intensidad incluyen:

- Caminar lentamente
- Sentarse al escritorio
- Sentarse frente a la computadora
- Hacer quehaceres de pie (lavar platos, ayudar a cocinar y preparar el almuerzo)
- Tocar la mayoría de los instrumentos musicales

Los niños y jóvenes deben realizar una variedad de actividades porque cada tipo de actividad fortalece distintos músculos y huesos. Además, la variedad puede ayudar a que la actividad física sea divertida. Algo importante que los alumnos deben recordar es que las distintas actividades ofrecen diferentes beneficios y que la mayor parte de su actividad diaria debe provenir de actividades aeróbicas de intensidad alta a moderada.

Nota: Como siempre, es aconsejable ser sensible a la situación única e individual de cada alumno y seguir las normas de la escuela en cuanto a la recopilación de información de menores de edad.

Procedimiento:

Sesión 1: ¡Muévete, muévete!

1. Pida a los alumnos que hagan las actividades físicas siguientes y que piensen cómo los hace sentir cada una de ellas:
 - Estirarse hacia el techo y después tocarse los dedos de los pies (si pueden) cinco veces
 - Correr sin moverse de lugar durante un minuto
 - Levantar una bolsa de comestibles o una mochila llena de libros, tantas veces como puedan
 - Hacer 25 saltos de tijera
 - Pararse en un pie durante 30 segundos
 - Caminar rápidamente alrededor del salón
2. Pregunte a los alumnos qué tienen en común todas esas dificultades. Guíelos para que concluyan que son todos distintos tipos de actividades físicas y que todas las actividades requieren y consumen energía.
3. Forme grupos de dos alumnos y pídales que analicen lo siguiente con su compañero:
 - ¿Qué actividad fue más difícil para ti? ¿Por qué?

- ¿Sentiste que el cuerpo se esforzaba más con algunas actividades que con otras? Si fue así, ¿con cuáles?
4. Presente el término “intensidad” y pida a voluntarios que compartan definiciones. Explique que la intensidad es poder, fuerza, energía o esfuerzo. Al describir lo que es la actividad física, hay tres tipos de intensidad:
- Alta intensidad = actividad de alto nivel de energía
 - Intensidad moderada = actividad de nivel medio de energía
 - Baja intensidad = actividad de bajo nivel de energía

Tenga en cuenta que los alumnos aprendieron esos términos en la lección anterior. Pídales que categoricen las actividades que realizaron según la intensidad: alta, moderada o baja.

5. Pregunte a los alumnos cómo supieron que el cuerpo se esforzaba más durante las actividades de alta intensidad. Algunos ejemplos incluyen pulso más rápido, sudor, acaloramiento y dificultad para respirar o hablar durante la actividad. Defina las actividades de alta intensidad como aquellas durante las que es difícil hablar. Analice las de intensidad moderada y baja intensidad del mismo modo. Defina las actividades de intensidad moderada como aquellas en las que es posible hablar, pero difícil. Defina las actividades de baja intensidad como aquellas en las que no es difícil tener una conversación.
6. Explique a los alumnos que otra manera de medir las actividades físicas es mediante la cantidad de energía que consumimos al realizarlas. Recuérdeles que obtenemos la energía de las calorías que se encuentran en los alimentos que comemos y bebemos, y que consumimos (quemamos) esas calorías al realizar actividades físicas y con los procesos básicos del cuerpo.
7. Escriba los nombres de las actividades siguientes de forma horizontal en la pizarra (o ponga los nombres en letreros en distintas partes del salón). Pida a grupos de alumnos que identifiquen cada actividad como de alta intensidad (consume mucha energía), de intensidad moderada (consume una cantidad media de energía) o de baja intensidad (consume muy poca energía). Los alumnos deben justificar sus respuestas con pruebas. Repasen y analicen las respuestas. Pregunte a los alumnos cómo pueden utilizar esta información para decidir qué actividades realizar cada día.

Actividades

Hacer manualidades (B)

Karate (A)

Tirar la pelota en la canasta de baloncesto (M)

Tocar el piano (B)

Caminar (M)

Jugar fútbol (A)

8. Distribuya la hoja de actividades del alumno ¡BINGO! y repase las instrucciones.

Pida a los alumnos que encuentren a una persona que haya completado una de las actividades físicas de la hoja de la semana anterior. A continuación, esa persona debe firmar en el cuadro. Deben repetir ese paso hasta que tengan firmas en todos los cuadros, ya sea de forma horizontal, vertical o diagonal (en ese momento pueden gritar “¡Bingo!”). El cuadro del centro es LIBRE.

9. Una vez completado el Bingo, pídeles que completen la actividad de colorear en la parte inferior de la hoja. Cuando todos los alumnos hayan terminado, pida a voluntarios que compartan sus respuestas. Pregunte a los alumnos por qué es importante probar nuevas actividades como parte de los 60 minutos cada día.
10. Escriba los términos “actividad que fortalece los músculos” y “actividad que fortalece los huesos” en la pizarra. Pida a los alumnos que traten de adivinar lo que significa cada uno de los términos y que compartan ejemplos de cada uno. Se ofrece más información en la sección Experto al instante. Comparta con los alumnos algunas actividades que correspondan a más de una categoría.

Sesión 2: ¡Elabora un plan!

11. Si se trata de una nueva sesión, repase lo que los alumnos han aprendido sobre actividad física.
12. Distribuya la hoja de actividades “Mi plan de actividad física”. Pida a voluntarios que lean los lineamientos del principio. Asegúrese de que los alumnos comprendan los lineamientos, y den ejemplos. Recuérdeles que no tienen que hacer los 60 minutos todos a la vez, y que se pueden hacer sesiones breves de actividad que sumen 60 minutos o más.
13. Haga un sondeo entre los alumnos para ver cuántos de ellos piensan que cumplen con esos lineamientos con regularidad. Explíqueles que una manera de cumplir con los lineamientos consiste en planear y llevar un seguimiento de su actividad física diaria en un cuadro. Repasen las indicaciones de la hoja de actividades. Después, pida a los alumnos que planeen la actividad física que realizarán la semana siguiente.
14. Dé a los alumnos tiempo suficiente y ayúdelos a completar el plan. Deles tiempo durante la semana para que vean cómo les va cada día. Al final de la semana, pídeles que compartan si pudieron o no completar las actividades de su plan cada día. Si pudieron completar su plan, celebren el triunfo. Si no pudieron completarlo, pídeles que piensen en las cosas que lo impidieron. Pida ideas a la clase de cómo podrían aumentar la frecuencia, el tiempo o el tipo de actividades durante la semana siguiente. Tenga en cuenta que los alumnos explorarán cómo superar las barreras de la actividad física en la

lección siguiente, así que al hablar al respecto estará dando una buena base para la próxima sesión.

Tú decides: *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos e integrarse en la lección o extenderla.*

Imagina que tienes el reto de intentar una nueva actividad física al día durante una semana. ¡Puede ser cualquier cosa que quieras! Decide qué nueva actividad física harías cada día. Después, si es posible, prueba una de ellas e inclúyela en tu plan de actividad física.

Conexiones con la familia:

¡Una buena estrategia consiste en hacer de la actividad física un asunto de familia! Pida a los alumnos que trabajen con sus familiares con el fin de identificar una actividad que puedan hacer en familia. Podría ser caminar o andar en bicicleta con la familia, o tomar una clase de ejercicio juntos.

Conexiones con la comunidad:

Los centros comunitarios y los centros para niños y jóvenes a menudo ofrecen clases de actividades físicas dirigidas específicamente a los niños. Con la ayuda de sus padres o de las personas que los cuidan, inste a los alumnos a buscar en línea los programas y las actividades apropiados para su edad que se ofrezcan en el centro comunitario local.

Correlación de normas:

Normas generales para la educación sobre salud

- Los alumnos demostrarán su capacidad de usar sus habilidades interpersonales de comunicación para mejorar su salud o reducir riesgos de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de tomar decisiones para mejorar su salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para fijarse metas para mejorar su salud.
- Las personas con conocimientos de actividad física demuestran su conocimiento y sus habilidades para tener y mantener un nivel de actividad física y de condición física que mejore la salud.
- Las personas con conocimientos de actividad física reconocen el valor que la actividad física brinda a la salud, a la diversión, al desafío, a la autoexpresión y a la interacción social.

Normas generales con una base común

- Seguir las reglas acordadas para conversaciones (por ejemplo: pedir la palabra de forma respetuosa, escuchar a otros con atención, tomar la palabra uno por uno sobre los temas y los textos que se analicen).

- Hacer preguntas para verificar la comprensión de la información presentada; no salirse del tema y vincular los comentarios con las observaciones de los demás.
- Hacer preguntas específicas y responder a ellas para aclarar o dar seguimiento a la información, y hacer comentarios que ayuden al intercambio de ideas y que se vinculen con las observaciones de los demás.
- Participar de forma efectiva en una variedad de conversaciones en colaboración (de uno a uno, en grupo y dirigidas por un maestro) con distintos compañeros, a partir de las ideas de otras de expresar claramente las propias.
- Reunir información de las experiencias recopilarla a partir de material impreso y digital; tomar notas breves sobre las fuentes y clasificar la evidencia en las categorías que se proporcionan.
- Obtener pruebas de verificación de textos literarios o informativos para sustentar el análisis, la reflexión y la investigación.

Fuente: SHAPE America (Asociación de Educadores sobre salud y actividades físicas)

Actividad física ¡BINGO!

Instrucciones: Busca a una persona que haya completado una de las actividades de las casillas siguientes durante la pasada semana. Pide a esa persona que firme con su nombre en el cuadro. Cuando tengas firmas en cinco cuadros consecutivos en línea horizontal, vertical o diagonal, puedes decir: ¡BINGO! Cada participante solamente puede firmar una vez. El cuadro del centro es LIBRE.

1. Colorea una actividad de alta intensidad de color verde.
2. Colorea una actividad de intensidad media de color amarillo.
3. Colorea una actividad de baja intensidad de color naranja.
4. Colorea una actividad que realices regularmente de color azul.
5. Colorea una actividad que te gustaría intentar de color morado.

B	I	N	G	O
Nadar	Andar en bicicleta	Andar en patineta	Bailar	Hacer la cama
Jugar en el recreo	Ayudar a cocinar	Correr o trotar	Jugar videojuegos activos	Practicar artes marciales o karate
Jugar fútbol	Caminar a la escuela	ESPACIO LIBRE	Jugar en el parque	Saltar la cuerda
Lavar los platos	Jugar baloncesto	Ir de excursión a pie	Limpiar la casa	Jugar tenis
Pasar la aspiradora	Jugar en una clase de educación física	Jugar al corre que te pillo / roña	Jugar un deporte en un equipo	Andar en patín o motoneta

Mi plan de actividad física

¡Recuerda los lineamientos!

¡Los niños de tu edad deben realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física al día!

- **Actividades aeróbicas:** La mayor parte de los 60 minutos diarios se deben dedicar a actividades aeróbicas de intensidad alta o moderada
- **Actividades que fortalecen los músculos:** Se deben realizar al menos tres días a la semana.
- **Actividades que fortalecen los huesos:** Se deben realizar al menos tres días a la semana.

Plan del primer día

Actividad	Tipo	¿Cuántos minutos haré?	¿Lo hice?

Plan del segundo día

Actividad	Tipo	¿Cuántos minutos haré?	¿Lo hice?

Plan del tercer día

Actividad	Tipo	¿Cuántos minutos haré?	¿Lo hice?

Plan del cuarto día

Actividad	Tipo	¿Cuántos minutos haré?	¿Lo hice?

Plan del quinto día

Actividad	Tipo	¿Cuántos minutos haré?	¿Lo hice?

Plan del sexto día

Actividad	Tipo	¿Cuántos minutos haré?	¿Lo hice?

Plan del séptimo día

Actividad	Tipo	¿Cuántos minutos haré?	¿Lo hice?