

## Salta los obstáculos

Grados: 3-5

### Objetivos del alumno:

- Identificar posibles obstáculos que pudieran evitar que alguien de su edad esté físicamente activo al menos 60 minutos al día
- Proponer soluciones y opciones que ayuden a niños imaginarios a superar obstáculos para que puedan estar físicamente activos al menos 60 minutos al día
- Identificar una meta para estar físicamente activo durante 60 minutos al día
- Elaborar un plan de acción que ayude a medir y dar seguimiento a su meta de actividad física

### Materiales:

- Dos o tres conos
- Barreras de la actividad física, cortadas en tarjetas
- Clave de respuestas: Barreras de la actividad física
- Hoja de actividades del alumno: “¿Cuál es tu meta de actividad física?” (una por alumno)

**Duración:** Se sugieren de 1 a 2 sesiones de 45 minutos cada una

### Experto al instante:

La actividad física es un componente crítico para mantener un estilo de vida saludable y conservar el bienestar físico, social o emocional y mental. Los estudios muestran que la actividad física regular:

- ayuda a desarrollar y a mantener saludables los huesos y los músculos.
- ayuda a reducir el riesgo de obesidad o enfermedades crónicas, como diabetes, enfermedad cardiovascular y cáncer de colon.
- aumenta la fuerza y la resistencia.
- ayuda a formar huesos y músculos saludables.
- ayuda a mantener un peso saludable.
- reduce los sentimientos de depresión y ansiedad, y fomenta el bienestar psicológico.
- ayuda a aumentar la autoestima.
- puede ayudar a mejorar el desempeño académico de los alumnos, incluyendo
  - las notas y los logros académicos
  - el comportamiento académico, como el tiempo dedicado a una tarea
  - los factores que influyen en el rendimiento académico, como la concentración y la capacidad de prestar atención en clase.

A fin de fomentar un crecimiento y desarrollo saludables, se pide a los niños y a los jóvenes a estar físicamente activos durante 60 minutos o más al día; la mayor parte de esa actividad debe ser de intensidad alta o moderada.

En esta lección, los alumnos aprenderán sobre las barreras que impiden que alguien de su edad realice actividades de intensidad moderada a alta, durante 60 minutos o más al día. Los alumnos intercambiarán ideas de estrategias para superar los obstáculos. Se pondrán una meta personal de actividad física y considerarán las barreras que probablemente encontrarán.

Nota: Debido a que todos los niños crecen a un ritmo diferente y a que probablemente los niños de la clase tengan un peso distinto, tenga tacto al hablar de sobrepeso u obesidad. Como siempre, es aconsejable ser sensible a la situación individual de cada alumno y seguir las normas de la escuela en cuanto a la recopilación de información de menores de edad.

## Recursos adicionales:

- Sobrepeso y obesidad infantil: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- Obesidad infantil: <http://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/index.htm>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades publican consejos para los padres para evitar la obesidad infantil: <http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/children/>
- Unicef México, publica un artículo sobre desnutrición y obesidad infantil: <http://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm>
- Para eliminar los obstáculos existentes para la alimentación sana y la actividad física de los niños: <http://www.eufic.org/article/es/artid/Eliminar-los-obstaculos-existentes-para-la-alimentacion-sana-y-la-actividad-fisica-de-los-ninos/>
- Barreras de adolescentes para realizar actividad física: <http://www.eufic.org/article/es/artid/Barriers-adolescent-physical-activity/>

## Procedimiento:

### Sesión 1: Barreras para la actividad física

1. Antes de la clase, ponga los conos frente a la puerta del salón para crear una barrera en la entrada, y recorte y cuelgue o pegue las tarjetas de barreras en distintas partes del salón. No les diga a los alumnos por qué ha puesto los conos y, si alguien los mueve, vuelva a colocarlos antes de que entre el siguiente alumno.
2. Una vez que los alumnos estén en sus asientos, pídeles que adivinen por qué estaban ahí los conos. Pídeles que describan cómo se sintieron al ver los conos. ¿Los detuvieron los conos para que no entraran al salón? ¿Les redujeron la velocidad? ¿Les estorbaban el paso?

3. Presente la palabra “barrera” y pida a los alumnos que la definan. Dígales que una barrera es algo que se interpone al tratar de hacer algo o avanzar hacia una meta. Un sinónimo de “barrera” es “obstáculo”.
4. Pregunte a los alumnos de qué forma los conos de la entrada pudieran considerarse una barrera o un obstáculo, y qué hicieron para poder entrar. Quizá digan que pasaron por encima de los conos, que los esquivaron o que los quitaron del paso. Todas esas son soluciones que les ayudaron a superar la barrera. Las soluciones son ideas que ayudan a resolver un problema o desafío.
5. Explique que en esta sesión se enfocarán en hablar de las barreras relacionadas con la actividad física. Elabore la conversación en torno a estas preguntas:
  - a. ¿Cuánto tiempo deben estar activos al día los niños de su edad?
  - b. ¿Qué tipos de actividades deben hacer la mayor parte de ese tiempo?
  - c. ¿Piensan que todos los niños de su edad realizan actividades físicas por lo menos 60 minutos al día?
  - d. Si la respuesta es negativa, ¿cuáles podrían ser algunas barreras que se interponen?
6. Explique que muchas personas encuentran barreras que les impiden realizar actividades físicas. Sin embargo, al igual que en la actividad con los conos, hay distintas soluciones que pueden ayudar a superar esas barreras.
7. Pida a los alumnos que formen grupos de dos o tres. Reparta notas adhesivas a cada grupo. Señale las “tarjetas de barreras” que están por todo el salón. Explique que cada tarjeta presenta una posible barrera de la actividad física para niños de su edad. El reto consiste en recorrer el salón para encontrar cada una de las tarjetas. Una vez que encuentren la tarjeta, el grupo de dos o más alumnos debe intercambiar ideas en cuanto a una solución que pudiera ayudar a la persona de la tarjeta a superar la barrera. Pídales que escriban y coloquen la solución debajo de la tarjeta de barrera. Pida a los alumnos que encuentren soluciones que los otros grupos aún no hayan colocado al llegar a cada nueva tarjeta.
8. Una vez que todos los grupos hayan respondido a cada barrera, analicen las soluciones que la clase haya propuesto. Pídales que sugieran otras soluciones, si es necesario, siguiendo la clave de respuestas de las tarjetas de barreras.

## Sesión 2: Cómo fijarte una meta

1. Si se trata de una nueva sesión, pida a los alumnos que compartan lo que recuerden de las barreras para actividad física y de la forma en que pueden superarse. Explique a los

alumnos que usarán lo que han aprendido sobre actividad física para establecer y dar seguimiento a una meta.

2. Repase con los alumnos lo que hayan aprendido en una lección anterior sobre fijarse metas. Establecer y dar seguimiento a metas puede ser una útil manera de ayudar a los alumnos a mantener el bienestar a lo largo de la vida. Las metas deben ser SMART: sucintas, mensurables, alcanzables, realmente importantes para ellos y tienen tiempo límite.
3. Pida a los alumnos que intercambien ideas con un compañero acerca de posibles metas de actividad física. Deben tomar en cuenta todo lo que han aprendido de los beneficios que ofrece la actividad física, los distintos tipos de actividad física, los lineamientos sobre actividad física para personas de su edad y las maneras de superar las barreras. Pida a voluntarios que compartan sus ideas.
4. Distribuya la hoja de actividades del alumno titulada: “¿Cuál es tu meta de actividad física?” Repase los seis pasos que tendrán que completar, ofreciéndoles ejemplos, si fuera necesario. Nota: En el caso de alumnos con discapacidades físicas, comparta artículos como “Actividades físicas para niños con discapacidad”, en: <http://www.mychildwithoutlimits.org/act/family-life/physical-activities-for-children-with-disabilities/?lang=es>
5. Dé a los alumnos el tiempo suficiente para que completen la hoja de actividades. Puede formar grupos de dos alumnos con metas o intereses similares para que se ayuden entre sí a completar la hoja de actividades. Aliente a los alumnos a compartir sus metas y sus estrategias de seguimiento con los demás.
6. ¡Pídales que den seguimiento de sus logros y que los celebren! Recuerde a los alumnos que la capacidad para fijarse metas es una habilidad que mejora el bienestar físico. El hecho de conocer los obstáculos y las barreras que pueden interponerse les ayudará a cumplir la meta de realizar actividades físicas durante 60 minutos al día.

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

Miguel es un nuevo alumno en la escuela y vive cerca de tu casa. Ustedes comparten intereses similares, tales como realizar actividades físicas, leer y tocar un instrumento musical. Imagina que tú y Miguel han decidido planear las actividades que harán durante una semana para ayudarse a estar físicamente activos. Ten en cuenta: 1) el pronóstico del tiempo (opciones bajo techo y al aire libre), 2) los departamentos de recreación, 3) los parques locales, 4) actividades

antes y después de la escuela, y 5) la familia. Decide qué actividades harán tú y Miguel cada día durante una semana.

## Conexiones con la familia:

Pida a los alumnos que compartan su hoja de metas de actividad física con sus familiares y que les pidan que la firmen, con lo que se comprometen a apoyar los esfuerzos de todos para realizar actividades físicas durante al menos 60 minutos al día. Los familiares también pueden buscar maneras de agregar actividades físicas a la hoja de metas.

## Conexiones con la comunidad:

Pida a los alumnos que inviten a un médico, a un entrenador personal o a un especialista del departamento de recreación para que explique la importancia de la actividad física, los beneficios que ofrece la actividad física y los efectos a largo plazo de mantenerse físicamente activo. El entrenador personal o el especialista del departamento de recreación puede hacer hincapié en los programas que ofrecen sus oficinas.

## Correlación de normas:

### ***Normas generales para la educación sobre salud***

- Los alumnos analizarán la influencia de la familia, los amigos, la cultura, los medios de comunicación, la tecnología y otros factores en los hábitos de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de usar sus habilidades interpersonales 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 con el fin de 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.

- Emplear la tecnología sensatamente para mejorar el uso de la lectura, la escritura, la expresión oral, la comprensión oral y el lenguaje.

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

## Tarjetas de barreras

<p>Paula está ocupada y no tiene tiempo para jugar.</p>	<p>Blanca tiene miedo de lastimarse.</p>	<p>Gerardo tiene que cuidar a su hermano más pequeño y no puede realizar actividades físicas.</p>
<p>A los amigos de Óscar no les gusta hacer actividades físicas y por eso él tampoco las hace.</p>	<p>Benjamín no sabe jugar los juegos que juegan otros niños.</p>	<p>Luis se levanta demasiado tarde y nunca tiene tiempo de caminar a la escuela.</p>
<p>Alejandro siempre está demasiado cansado como para hacer actividades físicas.</p>	<p>Marco no tiene una pelota ni un lugar dónde jugar.</p>	<p>María no va al departamento de recreación ni al parque porque están demasiado lejos de su casa.</p>
<p>Daniela nunca tiene ganas de hacer actividades físicas.</p>	<p>Hace demasiado frío y está lloviendo mucho como para que Sara juegue afuera.</p>	<p>A Mariana no le gusta salir y por eso ve televisión todo el día todos los días.</p>



## Soluciones a las barreras para la actividad física

### Barrera ¿Cómo puede esta persona superar la barrera ?

<p><b>Paula está ocupada y no tiene tiempo para jugar.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planea por anticipado breves sesiones de tiempo libre durante el día. Los 60 minutos no tienen que hacerse todos a la vez.</li> <li>• Elige actividades físicas que no tomen mucho tiempo (saltar la cuerda, caminar, jugar rayuela, jugar al corre que te pilló, trotar)</li> <li>• Trata de reducir el tiempo que le dedicas a otras cosas. Quizá puedes reducir el tiempo que ves televisión o juegas videojuegos, y agregar ese tiempo a tu horario de actividad física.</li> </ul>
<p><b>A los amigos de Óscar no les gusta hacer actividades físicas y por eso él tampoco las hace.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuentra otras actividades físicas que le gusten a tus amigos.</li> <li>• Invita a tus amigos a jugar y a hacer ejercicio contigo en el parque antes o después de la escuela.</li> <li>• Visita el departamento de recreación local e insíbete en una nueva actividad física.</li> <li>• Trata de ver si a algún nuevo amigo le gustaría participar en las actividades que a ti te gustan.</li> </ul>
<p><b>Alejandro siempre está demasiado cansado como para hacer actividades físicas.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza actividades físicas cuando tengas más energía. Para muchas personas, eso sucede al levantarse por la mañana.</li> <li>• Trata de dormir más.</li> <li>• Recuerda que la actividad física aumenta tu nivel de energía y ayuda al funcionamiento del corazón y del cuerpo.</li> </ul>
<p><b>Daniela nunca tiene ganas de hacer actividades físicas.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponte la meta de hacer actividades físicas.</li> <li>• Invita a amigos a hacer ejercicio y a jugar contigo para que sea más divertido.</li> <li>• Únete al equipo de algún deporte, a una actividad después de la escuela o a una actividad del departamento de recreación.</li> <li>• Intenta una actividad totalmente nueva que te pueda motivar.</li> </ul>
<p><b>Blanca tiene miedo de lastimarse.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elige actividades en las que te sientas segura, como caminar o saltar la cuerda. Las actividades físicas no tienen que ser riesgosas.</li> <li>• Aprende las reglas de los distintos juegos y asegúrate de que tú y los demás las sigan.</li> </ul>
<p><b>Benjamín no sabe cómo jugar los juegos que juegan otros niños.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pide a un amigo o a un adulto de confianza que te enseñe los juegos.</li> <li>• Selecciona actividades que ya sepas jugar.</li> <li>• Toma una clase en la escuela o en el departamento de recreación para aprender más sobre los juegos.</li> <li>• Investiga los juegos en línea para ver las reglas y cómo se juegan.</li> <li>• Practica los juegos.</li> </ul>



<p><b>Marco no tiene una pelota o un lugar dónde jugar.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecciona actividades en las que no necesites mucho equipo (caminar, trotar, saltar la cuerda).</li> <li>• Inventa un nuevo juego con tus amigos o por tu cuenta.</li> <li>• Identifica actividades en la comunidad que no cuesten mucho dinero.</li> <li>• Pide ayuda al maestro de educación física o a otro adulto en la escuela.</li> <li>• Habla con tus padres o tutores acerca de un nuevo deporte que te interese y consigue el equipo necesario.</li> </ul>
<p><b>Hace demasiado frío y está lloviendo mucho como para que Sara juegue afuera.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elige una variedad de actividades que puedas hacer bajo techo.</li> <li>• Visita un centro de recreación local para realizar actividades bajo techo.</li> <li>• Únete a una actividad que se ofrezca en la escuela después de clases.</li> <li>• Inventa un juego de actividad física bajo techo (videojuego, pasos, lagartijas, abdominales, saltos de tijera)</li> </ul>
<p><b>Gerardo tiene que cuidar a su hermano más pequeño y no puede realizar actividades físicas.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lleva a tu hermano al parque y juega con él.</li> <li>• Jueguen al corre que te pillo o a otros juegos de correr con tu hermano.</li> <li>• Realiza actividades físicas bajo techo si tu hermano es demasiado pequeño como para salir de la casa.</li> <li>• Realiza actividades físicas cuando no tengas que cuidar a tu hermano.</li> </ul>
<p><b>Luis se levanta demasiado tarde y nunca tiene tiempo de caminar a la escuela.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trata de levantarte un poco más temprano.</li> <li>• Asegúrate de dormir lo suficiente.</li> <li>• Camina a la escuela con un amigo para que sea divertido.</li> </ul>
<p><b>María no va al departamento de recreación o al parque porque están demasiado lejos de su casa.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trata de conseguir que alguien te lleve al departamento de recreación o al parque.</li> <li>• Averigua si hay un lugar donde puedas jugar que esté más cerca de tu casa.</li> <li>• Busca maneras de duplicar las actividades que puedes hacer en el parque en un lugar más cercano a casa.</li> </ul>
<p><b>A Mariana no le gusta salir y por eso ve televisión todo el día todos los días.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las actividades físicas se pueden hacer en cualquier parte. Piensa en actividades divertidas que puedas hacer bajo techo, ya sea en casa o en un centro de recreación local.</li> <li>• Realiza actividades físicas, como bailar o correr en el mismo lugar, mientras miras televisión.</li> <li>• Reemplaza el tiempo que miras televisión con actividades físicas.</li> </ul>

## Hoja de actividades del alumno: ¿Cuál es tu meta de actividad física?

### Paso 1: Repasa los lineamientos de actividades físicas

- Participar en actividades físicas durante 60 minutos o más al día.
- La mayor parte del ejercicio debe ser actividad física aeróbica de intensidad moderada a alta.
- Parte de los 60 minutos de actividad física debe centrarse en actividades que fortalezcan los músculos y que fortalezcan los huesos por lo menos tres días a la semana.

### Paso 2: ¡Lleva un seguimiento de tu actividad física!

A fin de ayudarte a fijarte tu meta de actividad física, comienza a llevar un seguimiento de lo que hagas. Lleva un registro de tu actividad física durante una semana, anota cada actividad que hagas, por cuánto tiempo la haces y el tipo de ejercicio que es.

domingo				
Actividad	Cantidad de tiempo	Intensidad de moderada a alta (aeróbica)	Músculos	Huesos
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Total de tiempo	minutos			

lunes				
Actividad	Cantidad de tiempo	Intensidad de moderada a alta (aeróbica)	Músculos	Huesos
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Total de tiempo	minutos			

martes				
Actividad	Cantidad de tiempo	Intensidad de moderada a alta (aeróbica)	Músculos	Huesos
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Total de tiempo	minutos			

miércoles				
Actividad	Cantidad de tiempo	Intensidad de moderada a alta (aeróbica)	Músculos	Huesos
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Total de tiempo	minutos			

jueves				
Actividad	Cantidad de tiempo	Intensidad de moderada a alta (aeróbica)	Músculos	Huesos
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Total de tiempo	minutos			

viernes				
Actividad	Cantidad de tiempo	Intensidad de moderada a alta (aeróbica)	Músculos	Huesos
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Total de tiempo	minutos			

sábado				
Actividad	Cantidad de tiempo	Intensidad de moderada a alta (aeróbica)	Músculos	Huesos
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Total de tiempo	minutos			

### Paso 3: Fija tu meta

Compara los lineamientos de actividades físicas para niños de tu edad con las actividades que realizaste esta semana. Después, fíjate una meta SMART relacionada con tu actividad física.

Recuerda que las metas SMART son:

- Sucintas
- Mensurables
- Alcanzables
- Realmente importantes para ti
- Tienen tiempo límite

Mi meta es:

#### Paso 4: Ten en cuenta las barreras

Describe dos barreras que probablemente encontrarás y que puedan impedir que alcances tu meta. ¿De qué maneras puedes superarlas?

Barrera	Soluciones para superar la barrera

#### Paso 5: Lleva un seguimiento de tu meta

Elabora una estrategia de cómo llevarás el seguimiento de tu meta.

#### Paso 6: ¡Celebra!

Una vez que alcances tu meta, ¡celebra! Si no alcanzas tu meta, trata de determinar lo que no funcionó para que puedas mejorar la próxima vez.