juntoscontamos
HÁBITOS SALUDABLES PARA TODOS.

¡Mantente en movimiento!

Grados: **3-5**

Objetivos del alumno:

- Identificar los beneficios de la actividad física
- Calcular la frecuencia cardiaca antes y después de una actividad física
- Generar un argumento para convencer a alguien de que sea físicamente activo

Materiales:

- Dos juegos de "Tarjetas de beneficios de la actividad física", copiados y recortados
- 20 conos
- De 2 a 4 anillos que encajen encima de los conos
- Aparato de música
- Cuerdas para saltar (una por grupo)
- Acceso a internet

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

Experto al instante:

Al igual que en las lecciones anteriores, una base importante para ayudar a los niños a conocer más sobre la salud es enseñarles sobre el **bienestar.** El bienestar es más que simplemente estar sano. Es el proceso activo de tomar conciencia y elegir opciones para llevar una vida más saludable y satisfactoria. En esta lección, los alumnos aprenderán que la actividad física regular es una parte importante del bienestar físico, mental o emocional y social.

Es recomendable que los niños de 6 a 17 años de edad realicen actividades físicas durante 60 minutos o más diariamente. Los beneficios específicos de la actividad física regular incluyen:

Beneficios físicos

- Quemar calorías
- Aumentar la fuerza muscular
- Aumentar la eficiencia del corazón y de los pulmones
- Aumentar la resistencia física
- Fortalecer los huesos
- Mejorar la circulación
- Bajar la presión arterial
- Mantener un peso corporal saludable
- Ayudar a la digestión

- Aumentar la resistencia a las enfermedades
- Estimular la energía
- Mejorar la postura
- Ayudar a mantener el equilibrio de calorías

Beneficios mentales o emocionales

- Reducir el estrés
- Reducir la ansiedad
- Mejorar la calidad del sueño
- Reducir la probabilidad de depresión
- Aumentar la seguridad en uno mismo
- Estimular el entusiasmo
- Fomentar buenos hábitos

Beneficios sociales

- Brindar un modo divertido de compartir una actividad con familiares y amigos
- Ayudar a resolver problemas y a llevarse mejor con los demás
- Fomentar la colaboración al trabajar con los demás

Algunos estudios incluso sugieren que la actividad física regular puede mejorar el nivel de atención de los alumnos y su desempeño académico.

Según los Centros de EE.UU. para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), la obesidad infantil se ha más que duplicado en los niños y se ha cuadruplicado en los adolescentes en los últimos 30 años. El porcentaje de obesidad en los niños de 6 a 11 años en los Estados Unidos ha aumentado del 7% en 1980 a cerca del 18% en 2012. De manera similar, el porcentaje de obesidad en los jóvenes de 12 a 19 años ha aumentado del 5% a cerca del 21% en el mismo período. En 2012, más de un tercio de los niños y adolescentes tenían sobrepeso o estaban obesos. Los estudios han mostrado que los niños y adolescentes obesos tienen mayor probabilidad de ser adultos obesos. Algunos expertos creen que, si la tendencia continúa, la generación actual de niños será la primera en la historia de Estados Unidos de tener una expectativa de vida más corta que la de sus padres.

Muchos factores contribuyen al alto índice de obesidad infantil. Algunos motivos están relacionados con la dieta, como el aumento en el tamaño de las porciones de comidas y bebidas. Otros motivos están relacionados con el hecho de vivir en una sociedad moderna. Los niños de hoy pasan más tiempo sentados en automóviles o autobuses, en lugar de caminar al aire libre. En muchas escuelas de la actualidad, no hay tiempo libre asignado a la actividad física. De hecho, casi 1 de cada 4 niños no participan en ninguna actividad física en su tiempo libre. Otro motivo de la alza en la obesidad infantil proviene del estilo de vida sedentario de muchos niños. Los adolescentes de 8 a 12 años de edad pasan un promedio de cerca de seis

horas al día en diversas formas de medios de comunicación. Estas incluyen ver televisión, películas y videos en línea, conectarse a redes sociales e internet, leer, jugar juegos de videos, computadoras o dispositivos móviles, y escuchar música. En promedio, estos adolescentes pasan más de cuatro horas y media al día enfrente de una pantalla. El tiempo que no pasan en frente de una pantalla incluye escuchar música y leer texto impreso. Además del menor nivel de actividades físicas, el estilo de vida sedentario podría contribuir a un aumento en el consumo de energía debido a la cantidad excesiva de refrigerios y de comidas frente a la televisión.

A fin de demostrar un beneficio del bienestar físico, los alumnos experimentarán la forma en que la actividad aeróbica afecta el corazón al medir su frecuencia cardiaca antes y después de las actividades físicas. Durante las actividades aeróbicas, aumentan el pulso y la frecuencia respiratoria. Durante cada latido del corazón, los músculos del corazón se contraen y producen una onda de presión que impulsa a la sangre a través de las arterias. A esa onda de presión se le llama pulso. La frecuencia cardiaca normal varía con la edad. Entre los seis y ocho años de edad, la frecuencia cardiaca debe ser entre 70 y 115 latidos por minuto. Entre los nueve y once años de edad, la frecuencia cardiaca normal debe ser entre 60 y 100 latidos por minuto. Durante la actividad física aeróbica, la frecuencia cardiaca aumenta para suministrar más oxígeno a los músculos y así producir energía adicional. Con el fin de satisfacer la necesidad de oxígeno del cuerpo durante el ejercicio aeróbico, el corazón late con mayor rapidez y fuerza para sacar más sangre en el volumen sistólico de cada latido. Sin embargo, solamente puede latir con mayor fuerza si se ha fortalecido mediante el ejercicio. Al igual que otros músculos, el corazón se beneficia de una buena sesión de ejercicio. Si le damos al corazón ese tipo de ejercicio con regularidad, llevará el oxígeno con mayor fuerza y eficiencia (en los glóbulos que llevan el oxígeno) a todas las partes del cuerpo.

Nota: Se aconseja 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: ¿Cuál es el beneficio?

1. Antes de que los alumnos lleguen al salón, despeje un espacio amplio y coloque conos a una distancia aproximada de un metro entre ellos. Recorte dos juegos de “Tarjetas de beneficios de la actividad física”, de modo que haya 40 tarjetas. Coloque dos tarjetas debajo de cada uno de los 20 conos.

2. Después de que los alumnos entren al salón, lea el enunciado siguiente y haga un sondeo entre los alumnos para ver si están de acuerdo con él. “La actividad física regular es buena para la salud”. Lo más probable es que la mayoría de los alumnos (o todos) estén de acuerdo. Después, haga la pregunta siguiente: “¿Por qué es buena para la salud?” Anime a los alumnos a compartir todo lo que sepan sobre por qué es buena la actividad física para ellos. Anote las respuestas.

3. Diga a los alumnos que van a jugar un juego en el que aprenderán 20 maneras en que la actividad física contribuye a su bienestar general (físico, mental o emocional y social). Divida a los alumnos en dos equipos. Entregue dos anillos a cada equipo. Diga a los alumnos que debajo de cada cono encontrarán una tarjeta que contiene un beneficio de estar físicamente activo. La meta de su equipo consiste en juntar las 20 tarjetas. Para tomar una tarjeta, un jugador debe tirar el anillo hacia un cono mientras está de pie junto a otro cono. Si el anillo cae directamente encima del cono, su equipo puede tomar la tarjeta que está debajo de él. Si el anillo no cae directamente encima del cono, todos los integrantes del equipo deben hacer 10 saltos de tijera, saltar durante 10 segundos o correr de forma estática durante 30 segundos. Una vez que todos los integrantes del equipo hayan tenido su turno (o una vez que se hayan tomado 20 turnos), le toca al segundo equipo juntar el segundo juego de tarjetas. ¡El equipo que junte más tarjetas gana!

4. Después del juego, pida a cada equipo que lea la lista de beneficios y que vea si ha juntado 20. Si no es así, deben tratar de adivinar los restantes, y descubra las tarjetas para ver si han adivinado correctamente. Pida a los alumnos que compartan lo que sepan sobre cada beneficio y a la manera en que se relaciona con la actividad física.

5. Rete a grupos de alumnos a ver las tarjetas y agruparlas de acuerdo con sus semejanzas. Por ejemplo, podrían agrupar las tarjetas que contribuyen al bienestar físico, las que contribuyen al bienestar social o las que contribuyen al bienestar mental o emocional. Dé a los alumnos unos minutos para agrupar las tarjetas y, si se les dificulta, hágales preguntas o bríndeles pistas.

6. Pida a los alumnos que reflexionen por qué es tan importante la actividad física para cada uno de los componentes del bienestar (físico, mental o emocional y social), según los grupos de tarjetas.

Sesión 2: Convénzame

7. Si se trata de una nueva sesión, pida a los alumnos que repasen lo que hayan aprendido sobre los beneficios de la actividad física.

8. Diga a los alumnos que van a hacer una demostración en ellos mismos para ver la forma en que la actividad física beneficia el corazón. Pida a los alumnos que localicen los puntos para tomar el pulso, ya sea en la muñeca o el cuello. Remita a los alumnos a ilustraciones en sitios web que muestran cómo encontrar los puntos para tomar el pulso. Una vez que todos hayan localizado el punto para tomar el pulso, pida a los alumnos que cuenten el número de veces que sienten un latido en un lapso de 6 segundos. Cuénteles 6 segundos y pídales que anoten el número. Después, pídales que

agreguen un cero al final de ese número (o que lo multipliquen por 10). Explique que es su frecuencia cardiaca en reposo, o sea, el número de latidos del corazón en un minuto de reposo.

9. Dibuje el siguiente cuadro en la pizarra y anote la frecuencia cardiaca de los alumnos antes de hacer ejercicio (podría explicar que si no sintieron el pulso o que si no coincide con la mayoría, quizá se deba a que no están familiarizados con este tipo de medición).

Rango de la frecuencia cardiaca	*Frecuencia cardiaca antes de la actividad (Número de alumnos)*	*Frecuencia cardiaca después de la actividad (Número de alumnos)*
Menos de 60		
De 60 a 70		
De 71 a 80		
De 81 a 90		
De 91 a 100		
De 101 a 115		

10. Ponga música y dirija a los alumnos a hacer una o más de las actividades siguientes durante uno a dos minutos: saltar la cuerda, correr de forma estática o bailar al ritmo de la música. Antes de empezar a contar el tiempo, pregunte a los alumnos si pueden predecir lo que le sucederá a su frecuencia cardiaca. ¿Aumentará? ¿Disminuirá? ¿Cuánto más o cuánto menos? Durante la actividad, pida a los alumnos que reflexionen en los cambios en su cuerpo. ¿Están empezando a acalorarse? ¿Están sudando? ¿Sienten que el corazón late más rápidamente? ¿Es fácil hablar con un amigo mientras hacen ejercicio o cantan? Tome el tiempo a los alumnos durante uno a dos minutos y repita la prueba de frecuencia cardiaca. Anote los resultados. Si hay tiempo, pida a los alumnos que descansen unos minutos y que repitan la prueba para ver si su pulso vuelve a la normalidad. Los números exactos no importan, pero los alumnos deben comprender el patrón, o sea, que su frecuencia cardiaca aumenta después del ejercicio y vuelve a la normalidad después de un periodo de descanso.

11. Pida a los alumnos que vean su frecuencia cardiaca antes y después de las actividades físicas, y pregúnteles qué ven. ¿Es la frecuencia igual antes y después? ¿Qué diferencia hay? ¿Qué ocasiona que el corazón lata más rápido o más lento?

12. Escriba la palabra “aeróbico” en la pizarra. Pida a los alumnos que reflexionen y que compartan con un compañero lo que piensan que significa “aeróbico”, y de qué forma se relaciona con lo que acaban de hacer. “Aeróbico” significa “con aire”, así que las

actividades físicas que son aeróbicas requieren oxígeno. Al respirar, se toma oxígeno del aire y, cuanto más se mueva el cuerpo, más oxígeno necesita. La respiración aumenta durante la actividad física. Eso ocasiona que el cuerpo bombee la sangre con mayor rapidez, que tome más aire y que sude. Cuanto más se ejercite el cuerpo y más realice actividad física, estará en mejor condición de circular el oxígeno hacia los músculos y a todas las partes del cuerpo. Pida a los alumnos que vuelvan a ver los patrones antes y después de la actividad física, y que conversen con un compañero sobre lo que ven, usando la palabra "aeróbico" en su conversación.

13. Pregunte a los alumnos si saben que el ejercicio le agrada al corazón. El corazón es un músculo que bombea sangre cada día de nuestra vida. Pregunte a los alumnos si saben por qué es importante eso. Cuando el corazón bombea sangre, lleva el oxígeno a todas las partes del cuerpo, de modo que el cuerpo puede funcionar, desde cuando duerme hasta cuando realiza actividades físicas.

14. Escriba la palabra "convencer" en la pizarra y pregunte a los alumnos qué significa. Explique que convencer implica tratar de persuadir a alguien para que haga algo. Pida a los alumnos ejemplos de cuando hayan intentado convences a sus familiares, amigos y maestros. Analicen las técnicas que habitualmente funcionan mejor. Explique que a menudo es más fácil convencer a alguien mediante información y pruebas con hechos procedentes de expertos o de fuentes confiables.

15. Pida a voluntarios que expliquen de qué forma podrían utilizar lo que aprendieron de la actividad con los puntos para tomar el pulso con el fin de convencer a alguien a ser físicamente activo. Pregunte a los demás alumnos si el argumento los convencería a ellos, cómo y por qué.

16. Pida a los alumnos que usen lo que han aprendido para escribir un guion que pueda convencer a un amigo para que haga una o las dos acciones siguientes. Tenga en cuenta que los alumnos podrían necesitar investigar datos y pruebas para sustentar su argumento. Si el tiempo y los recursos lo permiten, remita a los alumnos que busquen información en la red.
    - Realizar actividades físicas durante 60 minutos o más al día
    - Sacar el máximo provecho de su actividad física aeróbica

17. Invite a los alumnos a convencer a un compañero mediante el guion que hayan preparado. Cambie los papeles de manera que ambos alumnos tengan la oportunidad de convencer y ser convencidos. Invite a voluntarios que compartan si los convenció su compañero y por qué.

18. Realice una conclusión de 3-2-1 con los alumnos.

a. Pregunte a los alumnos: ¿Cuáles tres (3) beneficios de la actividad física aprendieron hoy?
b. ¿Cuáles son dos (2) actividades físicas aeróbicas?
c. ¿Pueden mencionar una (1) actividad física que explorarán para alcanzar la meta de 60 minutos de actividad física al día?

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

Nicole tiene 10 años de edad. Le encanta jugar con sus amigos y familiares. Le gusta tocar instrumentos musicales y hacer manualidades con sus amigos. A continuación se encuentran las actividades físicas de Nicole durante la semana.

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
Llevar al perro a caminar (30 minutos) Andar en bicicleta (60 minutos)	Jugar fútbol (60 minutos)	Tocar música con amigos (60 minutos)	Llevar al perro a caminar (30 minutos)	Llevar a su hermana al parque y jugar con ella (60 minutos)	Llevar al perro a caminar (30 minutos)	Hacer manualidades con amigas (60 minutos) Juego de fútbol (60 minutos)

1. ¿Está Nicole realizando actividades físicas 60 minutos o más al día?
2. ¿Está Nicole recibiendo suficiente actividad física entre moderada y enérgica?
3. ¿Qué le aconsejarías a Nicole para ayudarle a cumplir con los lineamientos de actividad física para niños de su edad?

Conexiones con la familia:

Pida a los alumnos que lleven a cabo una encuesta entre los integrantes de su familia para ver cuántos beneficios de la actividad física pueden identificar. Si entre todos pueden identificar de 18 a 20, ¡son expertos en actividad física!

Conexiones con la comunidad:

Instruya a los alumnos a crear una encuesta para saber cuánta actividad física hacen las personas de su comunidad diariamente. Después de juntar las respuestas, pida a los alumnos que hagan una gráfica y analicen la información según el sexo, la edad o el tipo de empleo. Una

vez que terminen, pida a cada clase que combine su información para crear un perfil de actividad física de la comunidad.

Correlación de normas:

Normas generales para la educación sobre salud

- Los alumnos analizarán la influencia de la familia, los compañeros, 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 de comunicación para mejorar la salud o reducir riesgos de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de tomar decisiones para mejorar su salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de fijarse metas para mejorar su salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.
- 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/o 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 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 y el uso del lenguaje.
- Escribir opiniones sobre temas o textos, que sustenten sus puntos de vista con razones e información.
- Llevar a cabo breves proyectos de investigación que aumenten el conocimiento sobre un tema.
- Obtener pruebas a partir 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)

juntoscontamos
HÁBITOS SALUDABLES PARA TODOS.

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
- Palear

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 recodar 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.

   <u>Actividades</u>
   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, pídales 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, pídales 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, pídales 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)

juntoscontamos
HÁBITOS SALUDABLES PARA TODOS.

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

juntoscontamos
HÁBITOS SALUDABLES PARA TODOS.

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?

juntoscontamos
HÁBITOS SALUDABLES PARA TODOS.

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 sicológico.
- 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, pídales que adivinen por qué estaban ahí los conos. Pídales 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

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

juntoscontamos
HÁBITOS SALUDABLES PARA TODOS.

Soluciones a las barreras para la actividad física

Barrera	¿Cómo puede esta persona superar la barrera ?
Paula está ocupada y no tiene tiempo para jugar.	• Planea por anticipado breves sesiones de tiempo libre durante el día. Los 60 minutos no tienen que hacerse todos a la vez. • Elige actividades físicas que no tomen mucho tiempo (saltar la cuerda, caminar, jugar rayuela, jugar al corre que te pillo, trotar) • 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.
A los amigos de Óscar no les gusta hacer actividades físicas y por eso él tampoco las hace.	• Encuentra otras actividades físicas que le gusten a tus amigos. • Invita a tus amigos a jugar y a hacer ejercicio contigo en el parque antes o después de la escuela. • Visita el departamento de recreación local e inscríbete en una nueva actividad física. • Trata de ver si a algún nuevo amigo le gustaría participar en las actividades que a ti te gustan.
Alejandro siempre está demasiado cansado como para hacer actividades físicas.	• Realiza actividades físicas cuando tengas más energía. Para muchas personas, eso sucede al levantarse por la mañana. • Trata de dormir más. • Recuerda que la actividad física aumenta tu nivel de energía y ayuda al funcionamiento del corazón y del cuerpo.
Daniela nunca tiene ganas de hacer actividades físicas.	• Ponte la meta de hacer actividades físicas. • Invita a amigos a hacer ejercicio y a jugar contigo para que sea más divertido. • Únete al equipo de algún deporte, a una actividad después de la escuela o a una actividad del departamento de recreación. • Intenta una actividad totalmente nueva que te pueda motivar.
Blanca tiene miedo de lastimarse.	• Elige actividades en las que te sientas segura, como caminar o saltar la cuerda. Las actividades físicas no tienen que ser riesgosas. • Aprende las reglas de los distintos juegos y asegúrate de que tú y los demás las sigan.
Benjamín no sabe cómo jugar los juegos que juegan otros niños.	• Pide a un amigo o a un adulto de confianza que te enseñe los juegos. • Selecciona actividades que ya sepas jugar. • Toma una clase en la escuela o en el departamento de recreación para aprender más sobre los juegos. • Investiga los juegos en línea para ver las reglas y cómo se juegan. • Practica los juegos.

Marco no tiene una pelota o un lugar dónde jugar.	• Selecciona actividades en las que no necesites mucho equipo (caminar, trotar, saltar la cuerda). • Inventa un nuevo juego con tus amigos o por tu cuenta. • Identifica actividades en la comunidad que no cuesten mucho dinero. • Pide ayuda al maestro de educación física o a otro adulto en la escuela. • Habla con tus padres o tutores acerca de un nuevo deporte que te interese y consigue el equipo necesario.
Hace demasiado frío y está lloviendo mucho como para que Sara juegue afuera.	• Elige una variedad de actividades que puedas hacer bajo techo. • Visita un centro de recreación local para realizar actividades bajo techo. • Únete a una actividad que se ofrezca en la escuela después de clases. • Inventa un juego de actividad física bajo techo (videojuego, pasos, lagartijas, abdominales, saltos de tijera)
Gerardo tiene que cuidar a su hermano más pequeño y no puede realizar actividades físicas.	• Lleva a tu hermano al parque y juega con él. • Jueguen al corre que te pillo o a otros juegos de correr con tu hermano. • Realiza actividades físicas bajo techo si tu hermano es demasiado pequeño como para salir de la casa. • Realiza actividades físicas cuando no tengas que cuidar a tu hermano.
Luis se levanta demasiado tarde y nunca tiene tiempo de caminar a la escuela.	• Trata de levantarte un poco más temprano. • Asegúrate de dormir lo suficiente. • Camina a la escuela con un amigo para que sea divertido.
María no va al departamento de recreación o al parque porque están demasiado lejos de su casa.	• Trata de conseguir que alguien te lleve al departamento de recreación o al parque. • Averigua si hay un lugar donde puedas jugar que esté más cerca de tu casa. • Busca maneras de duplicar las actividades que puedes hacer en el parque en un lugar más cercano a casa.
A Mariana no le gusta salir y por eso ve televisión todo el día todos los días.	• 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. • Realiza actividades físicas, como bailar o correr en el mismo lugar, mientras miras televisión. • Reemplaza el tiempo que miras televisión con actividades físicas.

juntoscontamos
HÁBITOS SALUDABLES PARA TODOS.

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.