

## ¡Mantente en movimiento!

Grados: K-2

### Objetivos del alumno:

- Participar en diversos tipos de movimientos
- Clasificar los movimientos como aeróbicos o fortalecedores de músculos
- Identificar los beneficios de la actividad física

### Materiales:

- Gráfico de consulta del “Triángulo del bienestar” de las lecciones *Aprender juntos, o* papel para hacer gráficos
- Notas adhesivas o trozos pequeños de papel, y cinta adhesiva
- Marcadores o crayolas
- Radio u otra fuente de música
- Hoja de actividades del alumno: Por qué nos movemos (una por cada par de alumnos)

### Duración:

Se sugieren 2 sesiones de clase (de 45 minutos cada una)

### Experto al instante:

Según los Centros de EE.UU. para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el **conocimiento de la salud** se define como “la capacidad que tiene una persona de obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones adecuadas respecto a ella”. Para los niños, se interpreta como la capacidad de tomar decisiones correctas en favor a la salud, pensar en hábitos para una vida saludable y ponerlos en práctica, ser amables al hablar y aprender sobre los sentimientos propios, así como la manera de expresarlos”.

Una Para ayudar a los niños a aprender sobre la salud, es fundamental 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. El bienestar físico es el bienestar del cuerpo e incluye el consumo de nutrientes, la manera en que cuidamos la higiene de nuestro cuerpo, estar y la forma en que movemos el cuerpo.

La actividad física es una parte importante para tener un estilo de vida activo y saludable. De hecho, se recomienda que los niños y adolescentes hagan actividades físicas con un promedio de 60 minutos o más diariamente. Además de ayudar a mantener el bienestar físico, hacer

actividades físicas todos los días tiene muchos beneficios. Algunos tendrán más relevancia inmediata para los alumnos (mejoran la apariencia), mientras que otros parecerán menos relevantes o inmediatos (mejoran la salud del corazón). Todos son importantes para mantener un estilo de vida activo y saludable. Los beneficios de la actividad física incluyen:

## **Beneficios para el cuerpo (bienestar físico)**

- 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 para mi mente y mis sentimientos (bienestar emocional)**

- 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 respecto a mis amigos y mi familia (bienestar social)**

- 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 el desempeño académico.

La actividad física quema las calorías que consumimos a través de lo que comemos y bebemos, lo que nos ayuda a mantener un peso saludable. Habitualmente, cuanto más intensa sea la

actividad, más calorías quema. Al hecho de consumir el número de calorías que usamos para hacer actividades físicas y las funciones del cuerpo (como dormir y bombear sangre a todo el cuerpo) se le llama equilibrio de calorías.

En esta lección se presentan a los alumnos distintos tipos de actividad física y sus beneficios. Durante la actividad física aeróbica, aumenta la frecuencia cardiaca para suministrar más oxígeno a los músculos al producir energía adicional. Para satisfacer la necesidad de oxígeno del cuerpo durante el ejercicio aeróbico, el corazón late con mayor rapidez y fuerza para sacar más sangre en cada latido... Pero solamente puede latir con mayor fuerza si se ha fortalecido a través del 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, será más fuerte y brindará oxígeno con mayor eficiencia (en forma de glóbulos que llevan oxígeno) a todas las partes del cuerpo. Muchas actividades aeróbicas, como correr y saltar la cuerda, también ayudan a fortalecer los huesos de los niños.

El segundo tipo de actividad física que se mencionan en la lección es la que fortalece los músculos. Las actividades que fortalecen los músculos aumentan la fuerza y resistencia de los músculos. Según los Centros de EE.UU. para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), los niños pequeños habitualmente no tienen que seguir programas formales para fortalecer los músculos, como levantar pesas. Los niños pequeños fortalecen los músculos al jugar en el patio, participar en ejercicios de gimnasia, treparse a los árboles y hacer otras actividades físicas con características similares.

Nota: Ya que todos los niños crecen a un ritmo diferente y es probable que los niños de la clase tengan pesos distintos, el maestro querrá mostrar sensibilidad al hablar del sobrepeso o la obesidad. Lo más importante para los alumnos es mantener el bienestar físico, que incluye seguir patrones de alimentación saludable y hacer actividades físicas todos los días (por lo menos 60 minutos diarios). Como siempre, es aconsejable ser sensible a la situación única de cada alumno individual y seguir las normas de la escuela en cuanto a la recopilación de información personal de menores de edad.

## Procedimiento:

### Sesión 1: ¿Qué es la actividad física?

1. Lleve a los alumnos a un espacio abierto del salón o fuera de él. Explique que jugarán el juego de “Simón dice”. Repase las reglas. Diga a los alumnos que en esta versión de Simón dice, ellos también tienen que adivinar lo que le gusta hacer a Simón con base en lo que él dice. Diga lo siguiente:

- a. Simón dice: “Haz 10 saltos de tijera”
  - b. Simón dice: “Da cinco saltitos”
  - c. Haga como si estuviera viendo la televisión
  - d. Simón dice: “Salta 15 veces”
  - e. Siéntese en su silla
  - f. Haga como si estuviera jugando en la computadora
  - g. Simón dice: “Marcha en el mismo lugar”
  - h. Simón dice: “Ve saltando hasta el frente del salón”
2. Pregunte a los alumnos si saben lo que le gusta hacer a Simón. Ayúdeles a concluir que a Simón le gusta mover el cuerpo porque todas sus instrucciones incluyeron movimiento. Explique que otra palabra para “movimiento” es “actividad física”.
3. Pregunte por qué creen que a Simón le gusta la actividad física. Lea las siguientes razones posibles y diga a los alumnos que se pongan de pie si están de acuerdo:
- a. Cuando me muevo, me siento contento
  - b. Me divierto cuando me muevo y juego con mis amigos
  - c. El corazón me late más rápido cuando hago ejercicio
  - d. Después de que me muevo, me siento fuerte
  - e. Moverme y hacer ejercicio me hacen sentir bien con mi cuerpo
  - f. Me divierto cuando me muevo y hago ejercicio con mi familia
  - g. Me canso cuando me muevo por todos lados, pero es un buen tipo de cansancio
4. Ayude a los alumnos a comprender que cada vez que alguien se puso de pie fue una indicación de un beneficio (algo bueno) respecto al movimiento físico. Existen varias razones por las cuales a Simón y a todos los niños de la clase les gusta la actividad física. Entregue a cada alumno una nota adhesiva o un trozo de papel, y pida que hagan un dibujo de su manera favorita de moverse. Mencione que podría ser un deporte, una actividad después de clase o simplemente algo que les guste hacer al aire libre. Cualquier actividad cuenta, siempre y cuando el cuerpo se mueva. Trate de no dar demasiados ejemplos para que no todos dibujen la misma actividad.
5. Mientras los alumnos dibujan las distintas maneras en las que les gusta moverse, muestre la hoja del “Triángulo del bienestar”. Si no la conservó de las lecciones *Aprender juntos*, trace rápidamente un triángulo en la pizarra que en un lado diga “Mi cuerpo” con una figura de palitos; en otro diga “Mi mente y mis sentimientos” con una

carita sonriente y una triste; y en el tercer lado diga “Mis amigos y mi familia” con figuras de palitos.

6. Pida a los alumnos que junten en un solo grupo. A medida que se acercan, pídeles que pongan pegamento o una cinta adhesiva a sus dibujos en la parte exterior del “Triángulo del bienestar” de manera que hagan un marco alrededor de la hoja.
7. Explique que, así como hay varias maneras de moverse, como [inserte aquí ejemplos de los dibujos de los alumnos], también hay muchas distintas razones por las que es importante moverse. Movernos nos ayuda a estar bien en todos los lados del “Triángulo del bienestar”.
8. Para demostrarlo, pida a los alumnos que corran en su lugar durante un minuto y que piensen cómo se siente su cuerpo cuando corren de esa forma. ¿Cambia algo en la manera en que su cuerpo se siente cuando corren?
9. Cuando pase el minuto, inmediatamente pídeles que compartan sus observaciones. Trate de obtener respuestas como: “estoy jadeando”, “se me cansaron las piernas” y “el corazón me late más rápido”. Explique que todas esas descripciones indican que el corazón, los pulmones, los huesos y los músculos se están fortaleciendo. Recuerde a los alumnos que el cuerpo no se fortalece a menos que lo usemos.
10. Díales a los alumnos que ahora pensarán en la forma en que el movimiento físico ayuda a los otros dos lados del “Triángulo del bienestar”. Divida a los alumnos en grupos de tres o cuatro para que bailen. Díales que bailen en grupo y que se ayuden a inventar pasos y movimientos de baile. Los alumnos no deben tener temor de hacer bobadas ni de intentar un movimiento que otro compañero sugiera. Ponga la música y permita que los alumnos bailen unos minutos.
11. Pida a los alumnos que regresen a sus lugares y señale el lado del “Triángulo del bienestar”: Mi mente y mis sentimientos. Pídeles a los alumnos que describan cómo los hizo sentir el baile. ¿Estaban contentos? ¿Animados? ¿Llenos de energía? Explique que el movimiento ayuda a que la mente y los sentimientos se mantengan bien, ya que mejora el estado de ánimo y nos hace sentirse contentos.

12. Señale el lado del “Triángulo del bienestar” “Mis amigos y mi familia”. Pregunte: ¿Cómo se sintieron al bailar con sus compañeros? ¿Hubo alguien de su grupo que les ayudó a resolver un problema, como no saber qué movimiento hacer? ¿De qué forma pudo haber sido distinta la experiencia si hubieran bailado solos? Explique que la actividad física ayuda a mantener una buena relación con los amigos y con la familia porque nos ayuda a trabajar juntos, a resolver problemas y a divertirnos juntos.
13. Regrese a los dibujos del movimiento que los alumnos colocaron alrededor del “Triángulo del bienestar”. Dígalos que su manera preferida de moverse les ayuda a estar bien por lo menos en dos lados del “Triángulo del bienestar”, y que hay algunas que ayudan en los tres lados [nota: Podría ser que las actividades que hagan individualmente, como correr, no tengan un claro vínculo con el lado “amigos y familia” del “Triángulo del bienestar”]. Pida a los alumnos que hablen con el compañero que tengan a su lado sobre la actividad que dibujaron y la manera en la que les ayuda en, al menos, dos lados del “Triángulo del bienestar”. Pida a unos cuantos alumnos que expliquen su actividad a toda la clase.

## Sesión 2: El movimiento nos hace bien

1. Comience por preguntar: ¿Cómo me sentiría yo si no desayunara por la mañana? Guíe a los alumnos para que respondan que se sentirían cansados, sin energía, de mal humor, con hambre, etc. Hable de lo que los alumnos aprendieron en las lecciones *Comer juntos* y recuérdelos que los alimentos nos dan energía. Los alimentos dan energía al cerebro para que piense, y le dan energía a los músculos para que se muevan. Sin alimentos en el cuerpo, no podríamos ser físicamente activos.
2. Explique que, al mantenernos físicamente activos, hay dos maneras principales en las que podemos mover el cuerpo. Una manera nos hace jadear. Al jadear, el corazón late más rápido y se hace más fuerte. Dese golpecitos en el corazón y muestre el jadeo para dar un ejemplo de lo que ocurre durante las actividades aeróbicas. Pida a la clase que lo(a) imite.
3. Explique que el segundo tipo principal de ejercicio utiliza los músculos. Usar los músculos ayuda a que los músculos se fortalezcan. Flexione los músculos de los brazos, pero explique que tenemos músculos en todo el cuerpo. Pida a los alumnos que señalen una parte de su cuerpo donde tengan músculos.

4. Divida a la clase en grupos de tres o cuatro alumnos. Explique que usted dirá en voz alta distintos tipos de actividades físicas. Después de nombrar cada tipo de actividad física, pida a los alumnos que hablen con su grupo sobre la actividad para saber si los hace jadear o les fortalece los músculos. Podría ser desconcertante porque podrían tener ambos resultados. Cuando los alumnos lleguen a una conclusión, la deben compartir en silencio, haciendo como que jadean, dándose golpecitos en el corazón, o flexionando los músculos.
  - Jugar baloncesto
  - Hacer abdominales
  - Nadar
  - Andar en bicicleta
  - Tirar y aflojar con una cuerda
  - Saltar la cuerda
  - Jugar fútbol
  - Tregar árboles
  - Jugar al corre que te pilló
  - Hacer gimnasia
  
7. Regrese al “Triángulo del bienestar” y señale el lado de “Mi cuerpo”. Repita que moverse es bueno para todo el cuerpo. Algunas actividades nos ayudan a fortalecer los músculos, y otras benefician el corazón. Movernos también fortalece los huesos. El maestro debe tomar un momento para repasar los beneficios que ofrece la actividad física a los otros dos lados del “Triángulo del bienestar”: Mis amigos y mi familia, y Mi mente y mis sentimientos, de los que se habló en la lección anterior.
  
8. Reparta la hoja de actividades del alumno “Por qué nos movemos” a grupos de dos alumnos. Pídales que trabajen juntos para ilustrar la forma en que la actividad física ayuda al cuerpo, la mente, los sentimientos y las relaciones con familiares y amigos. En otras palabras, los alumnos tienen que ilustrar cómo el movimiento beneficia los tres lados del “Triángulo del bienestar”. También pueden explicar sus dibujos con palabras en los renglones que se proporcionan.
  
9. Cuando queden diez minutos, pida a los alumnos que se junten de nuevo y permita que los grupos compartan su trabajo. Anote las respuestas en la pizarra y vea en cuántas razones distintas para moverse pensaron. Concluya: “Simón dice que menciones una razón por la cual es bueno mantenerse físicamente activo” e pida a los alumnos que compartan sus respuestas.

## 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. Pida a los alumnos para que compartan las maneras en las que la actividad física ayuda a los tres lados del “Triángulo del bienestar”.

## Conexiones con la comunidad:

Elaboren carteles alusivos a los beneficios de la actividad física. Pida a cada alumno que coloque un cartel en un lugar de la comunidad al que acudan con frecuencia y anímelos a que hablen con personas de la comunidad sobre la importancia de moverse cuando coloquen el cartel.

## 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 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***

Kindergarten:

#### ***Hablar y escuchar***

- Comprensión y colaboración:
  - Participar en conversaciones de colaboración con varios compañeros y adultos sobre temas y textos de nivel de kindergarten, en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
  - Agregar dibujos y otras presentaciones visuales, si corresponde, de las descripciones, para proporcionar más detalles.
  - Hablar de manera audible y expresar claramente pensamientos, sentimientos e ideas.



Primer grado:

## ***Hablar y escuchar***

- Comprensión y colaboración:
  - Participar en conversaciones de colaboración con varios compañeros y adultos sobre temas y textos de nivel de primer grado, en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
  - Agregar dibujos u otras imágenes visuales de las descripciones para aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
  - Enunciar oraciones completas, si corresponde, según la tarea y la situación.

Segundo grado:

## ***Hablar y escuchar***

- Comprensión y colaboración:
  - Participar en conversaciones de colaboración con varios compañeros y adultos sobre temas y textos de nivel de segundo grado, en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
  - Enunciar oraciones completas, si corresponde, según te la tarea y la situación, para proporcionar los detalles o las aclaraciones que se soliciten.

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

## Hoja de actividades del alumno: ¡Por qué nos movemos!

Moverme es bueno para mi cuerpo porque:



---

---

---

---

---

Moverme es bueno para mi mente y mis sentimientos porque:



---

---

---

---

---

Moverme es bueno para mis relaciones con mis amigos y mi familia porque:



---

---

---

---

---