

Planea tu Actividad Física

Grados: 3-5

Objetivos del alumno:

- Explorar por qué el cuerpo necesita actividad física
- Categorizar y clasificar los tipos de actividades físicas y los beneficios que ofrece cada uno de ellos
- 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 sugerida: De 1 a 2 períodos de clase (en intervalos de 45 minutos), tiempo adicional fuera de clase para hacer las actividades

Expertos al instante:

Según las Pautas sobre Actividad Física para los Estadounidenses 2008, “los niños y adolescentes (de 6 a 17 años de edad) deben realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física cada día”. Los niños y los jóvenes deben participar en una variedad de actividades que sean apropiadas para su edad y que ellos disfruten.

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

- Las **actividades aeróbicas** causan que el corazón lata con mayor rapidez y que sea más difícil respirar de lo normal. Con el tiempo, las actividades aeróbicas fortalecen el corazón y los pulmones, y permiten que funcionen mejor. Algunos ejemplos son: caminar con vigor, correr y nadar. La mayor parte de los 60 minutos se deben dedicar a actividades aeróbicas de intensidad moderada a alta.
- Las **actividades que fortalecen los músculos** mejoran la fortaleza, la potencia y la resistencia de los músculos. Algunos ejemplos son: hacer sentadillas, columpiarse en el patio de recreo y levantar pesas. Los niños y jóvenes deben tratar de realizar actividades que fortalecen 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 crecimiento y fortaleza. Algunos ejemplos son: saltar la cuerda, jugar tenis y jugar a la 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 ocasionan que el corazón y los pulmones se esfuercen más de lo normal. Por ejemplo: correr es tanto una actividad aeróbica como una actividad que fortalece los huesos.

Algunas actividades estiran los músculos y ayudan con el equilibrio. Algunos ejemplos de actividades que **estiran y ayudan con el equilibrio** son:

- Estiramiento moderado
- Yoga
- Artes marciales
- Bailar

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 **intensidad alta** requieren de mayor energía. Cuando las personas realizan actividades de alta intensidad energética, respiran con mayor rapidez y su ritmo cardíaco aumenta. Es difícil hablar mientras se realiza este tipo de actividades.

Ejemplos de actividades de alta intensidad :

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

Las actividades de **intensidad moderada** requieren menos salida de energía que las de alta intensidad. Cuando las personas realizan actividades de intensidad moderada, respiran con mayor rapidez y su ritmo cardíaco aumenta. Sin embargo, a diferencia de las de alta intensidad, las personas normalmente pueden hablar (pero no cantar) mientras realizan estas actividades.

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 **intensidad baja** requieren menos energía que las moderadas. Cuando las personas realizan actividades de intensidad baja, respiran un poco más rápido y su ritmo cardíaco es un poco más alto de lo normal. Por lo general, las personas pueden cantar mientras realizan estas actividades.

Las actividades de intensidad baja incluyen:

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

Los niños y jóvenes deben realizar una variedad de actividades debido a que cada tipo de actividad fortalece distintos músculos y huesos. Además, la variedad puede ayudar a que la actividad física sea divertida. El concepto importante que los alumnos deben captar es que las distintas actividades ofrecen diferentes beneficios y que la mayor parte de su actividad diaria debe provenir de actividades aeróbicas de moderadas a altas.

Nota: Es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar en lo que respecta a recolectar información de menores de edad.

Recursos adicionales:

- *Physical Activity Guidelines for Americans: Youth Physical Activity Recommendations* [Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses: Recomendaciones de Actividad Física para Niños y Jóvenes] <http://health.gov/paguidelines/midcourse/youth-fact-sheet.pdf>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! Physical Activity [El cuerpo y la mente: BAM! La actividad física] <http://www.cdc.gov/bam/activity/index.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! [El cuerpo y la mente], artículo "Meeting the Challenge 'U Can Do It 2'" [Completa el desafío 'Tú puedes 2'] para alumnos con discapacidades físicas <http://www.cdc.gov/bam/activity/challenge-disabilities.html>

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Adding Physical Activity to Your Life - Overcoming Barriers to Physical Activity [Cómo agregar actividad física a tu vida - Cómo superar las barreras de la actividad física]
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/barriers.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Body and Mind BAM! Activity Cards* [El cuerpo y la mente: Tarjetas de actividades]
<http://www.cdc.gov/bam/activity/cards.html>
- *SHAPE America Teacher Toolkit* [Kit de herramientas para el maestro de SHAPE America]
<http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/index.cfm>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Body and Mind BAM! Activity Calendar* [BAM! El cuerpo y la mente: Calendario de actividades]
http://www.cdc.gov/bam/activity/documents/activity_calendar.pdf

Procedimiento:

Sesión 1: ¡Muévete, muévete!

1. Desafíe a los alumnos a que realicen las actividades físicas siguientes y a que piensen en cómo se sienten al realizarlas:
 - Estirarse hacia el techo y después tocarse los dedos de los pies (si pueden) cinco veces
 - Correr de manera estática durante un minuto
 - Levantar una bolsa de comestibles o una mochila llena de libros las veces que 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 todos esos desafíos. 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 desafiante para ti? ¿Por qué?
 - ¿Sentiste que el cuerpo estaba esforzándose más con algunas actividades que con otras? Si fue así, ¿con cuáles?
4. Introduzca el término “intensidad” y pida a voluntarios que compartan definiciones. Explique que la intensidad es poder, fuerza, energía o fortaleza. Al describir lo que es la actividad física, hay tres tipos de intensidad:
 - Intensidad alta = actividad de nivel alto de energía
 - Intensidad moderada = actividad de nivel medio de energía
 - Intensidad baja = actividad de nivel bajo 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 estaba esforzando más durante las actividades de intensidad alta. Algunos ejemplos son: pulso más rápido, sudor, sentir calor y dificultad para respirar o hablar durante la actividad. Defina las actividades de intensidad alta como aquellas durante las cuales es difícil hablar. Analice las de intensidad moderada y baja del mismo modo. Defina las actividades de intensidad moderada como aquellas en las que es posible hablar, pero es difícil. Defina las actividades de intensidad baja 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 durante 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). Desafíe a grupos de alumnos a identificar cada actividad como de intensidad alta (consume mucha energía), de intensidad moderada (consume una cantidad media de energía) o de intensidad baja (consume muy poca energía). Los alumnos deben justificar sus respuestas con evidencia. Repasen y analicen las respuestas. Pregunte a los alumnos cómo pueden utilizar esta información al decidir qué actividades realizar cada día.

Actividades

Hacer manualidades (B)

Karate (A)

Tirar la pelota en la canasta de baloncesto (A)

Tocar el piano (B)

Caminar (M)

Jugar fútbol (A)

8. Distribuya la hoja de actividades del alumno “¡BINGO!” y repase las indicaciones. A los alumnos se les pide que encuentren a una persona que haya completado una de las actividades físicas de la hoja de la semana pasada. 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.

- Una vez que hayan completado el Bingo, pídeles que completen la actividad de colorear que se encuentra en la parte inferior de la hoja. Una vez que 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 la meta de lograr 60 minutos de actividad física cada día.
- 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 tipo de actividad. Se ofrece más información en la sección “Expertos al instante”. Comparta con los alumnos algunas actividades que correspondan a más de una categoría.

Sesión 2: ¡Elabora un plan!

- Si se trata de una nueva sesión, repase lo que los alumnos han aprendido en cuanto a la actividad física.
- Distribuya la hoja de actividades “Mi plan de actividad física”. Pida a voluntarios que lean las pautas que se encuentran al principio. Asegúrese de que los alumnos comprendan las pautas, haciendo uso de ejemplos. Recuérdeles que no tienen que hacer los 60 minutos todos al mismo tiempo y que se pueden hacer sesiones breves de actividad que sumen 60 minutos o más.
- Haga un sondeo entre los alumnos para ver cuántos de ellos piensan que cumplen esas pautas con regularidad. Explíqueles que una manera que ayuda a cumplir las pautas consiste en planear y llevar un control de su actividad física diaria en una tabla. Repase las indicaciones de la hoja de actividades. Después, pida a los alumnos que planeen la actividad física que realizarán la semana siguiente.
- Dé a los alumnos tiempo suficiente y bríndeles ayuda para que completen el plan. Deles tiempo durante la semana para que vean cómo les va cada día. Al final de la semana, pídeles que compartan si pudieron o no completar las actividades de su plan cada día. Si pudieron completar su plan, celebren el triunfo obtenido. Si no pudieron completarlo, pídeles que piensen en las cosas que impidieron que tuvieran éxito. Pida ideas a la clase en cuanto a 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 se estará generando una base sólida para la próxima sesión.

Tú decides: *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y se puede integrar en la lección o ampliar la misma.*

Imagina que has recibido el desafío de intentar una nueva actividad física cada 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 familiar! Desafíe a los alumnos a trabajar con sus familiares para identificar una actividad que puedan hacer en familia. Podría ser caminar o andar en bicicleta con la familia, o tomar una clase de ejercicios juntos.

Para ver otras herramientas que sirven para expandir el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio JuntosContamos.com. Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con su familia.

Conexiones con la comunidad:

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

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- Los alumnos demostrarán su capacidad para hacer uso de sus aptitudes de comunicación interpersonales para mejorar el estado de salud o reducir riesgos de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para tomar decisiones a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para fijarse metas a fin de mejorar su estado de salud.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Las personas educadas en cuanto a los beneficios de la actividad física demuestran su conocimiento y habilidades para lograr y mantener un nivel de actividad física y estado físico que mejore la salud.
- Las personas educadas en cuanto a la actividad física reconocen el valor que la actividad física brinda a la salud, a disfrutar, a ayudar a superar obstáculos, a la autoexpresión y a la interacción social.

Normas comunes básicas para los estados: el estudio de las Artes del Lenguaje en Inglés

- Seguir las reglas establecidas respecto a las conversaciones (por ejemplo: pedir la palabra de forma respetuosa, escuchar a los demás con atención, tomar la palabra uno a la vez en cuanto a los temas y textos que se analicen).
- Hacer preguntas para verificar la comprensión de la información presentada; mantenerse en el tema y vincular los comentarios con las observaciones que hagan los demás.
- Hacer preguntas específicas y responder a ellas para aclarar o hacer seguimiento de la información, y hacer comentarios que aporten al intercambio de ideas y que se vinculen con las observaciones hechas por los demás.
- Participar de forma significativa en una amplia variedad de conversaciones (de persona a persona, en grupo y dirigidas por un maestro) con diversos compañeros, partiendo de las ideas compartidas por otras personas y expresando las propias con claridad.
- Reunir información de las experiencias que se hayan tenido o recopilarla a partir de material impreso y digital; tomar notas breves sobre las fuentes y clasificar las evidencias en las categorías que se proporcionan.
- Obtener evidencia a partir de textos literarios o informativos para sustentar el análisis, las reflexiones y las investigaciones.

¡BINGO de Actividad Física!

Indicaciones: Busca a una persona que haya completado una de las actividades de los cuadros durante la semana pasada. Pide a esa persona que firme en el cuadro. Cuando tengas firmas en cinco cuadros en fila de forma 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 intensidad alta de color verde.
2. Colorea una actividad de intensidad media de color amarillo.
3. Colorea una actividad de intensidad baja 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	Jugar un deporte en un equipo	Andar en scooter

Mi Plan de Actividad Física

¡Recuerda las pautas!

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

- **Actividades aeróbicas:** La mayor parte de los 60 minutos diarios se deben dedicar a actividades aeróbicas de intensidad moderada o alta
- **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?