

Supera las Barreras

Grados: 3-5

Objetivos del alumno:

- Identificar posibles obstáculos que pudieran evitar que alguien de su edad realice actividades físicas por lo menos 60 minutos cada día.
- Proponer soluciones y opciones que ayuden a niños imaginarios a superar obstáculos para que puedan realizar actividades físicas durante al menos 60 minutos cada día.
- Identificar una meta con el fin de realizar actividades físicas durante 60 minutos cada día.
- Elaborar un plan de acción que ayude a medir y controlar 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 sugerida: De 1 a 2 períodos de clase (en intervalos de 45 minutos)

Expertos al instante:

La actividad física es un componente crítico de llevar un estilo de vida saludable y de mantener el bienestar físico, social y emocional mental. Estudios demuestran que la actividad física regular:

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

Con el fin de fomentar el crecimiento y desarrollo saludables, se invita a los niños y jóvenes a realizar actividades físicas durante 60 minutos o más cada día; la mayor parte de esa actividad debe ser de intensidad moderada a alta.

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

Nota: Debido a que todos los niños crecen a un ritmo diferente y a que es probable que los niños de la clase tengan distintos pesos, tenga cuidado al hablar del sobrepeso o la obesidad. 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:

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Childhood Obesity Facts* [Datos sobre la obesidad infantil] <http://www.cdc.gov/healthyschools/obesity/facts.htm>
- *Physical Activity Guidelines for Americans: Youth Physical Activity Recommendations* [Pautas sobre 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 BAM! Tarjetas de actividades] <http://www.cdc.gov/bam/activity/cards.html>
- *SHAPE America Physical Education Checklist* [Lista de control de educación física de SHAPE America] <http://www.shapeamerica.org/publications/products/pechecklist.cfm>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! Activity Calendar [El cuerpo y la mente: BAM! Calendario de actividades] http://www.cdc.gov/bam/activity/documents/activity_calendar.pdf

Procedimiento:

Sesión 1: Barreras para practicar la actividad física

1. Antes de la clase, ponga los conos en frente de la puerta del salón para crear una barrera en la entrada y corte y cuelgue o pegue las tarjetas de barreras en distintas partes del salón. No le diga a los alumnos por qué ha puesto los conos y si alguien los mueve, vuelva a colocarlos antes de que entre el siguiente alumno.
2. Una vez que los alumnos estén en sus asientos, pídeles que adivinen por qué estaban ahí los conos. Pídeles que describan cómo se sintieron al ver los conos. ¿Les detuvieron los conos para que no entraran al salón? ¿Les redujeron la velocidad? ¿Estaban en su camino?
3. Introduzca 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 al 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 por la puerta. Quizá digan que pasaron por encima de los conos, que los esquivaron o que los quitaron de la pasada. 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. Enmarque la conversación en torno a estas preguntas:
 - a. ¿Cuánto tiempo deben estar activos cada día los niños de su edad?
 - b. ¿Qué tipos de actividades deben tomar la mayor parte de ese tiempo?
 - c. ¿Piensan que todos los niños de su edad realizan actividades físicas por lo menos 60 minutos cada día?
 - d. Si la respuesta es negativa, ¿cuáles podrían ser algunas barreras que se interponen?
6. Explique que muchas personas encuentran barreras que evitan que realicen 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 alrededor del salón. Explique que cada tarjeta presenta una posible barrera de la actividad física para niños de su edad. Su desafío 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. Pídeles que escriban y coloquen la solución debajo de la tarjeta de la barrera. Desafíe a

los alumnos a encontrar 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 puesto. Pídeles que sugieran otras soluciones, si es necesario, siguiendo la clave de respuestas de las tarjetas de barreras.

Sesión 2: Establece tu meta

1. Si se trata de una nueva sesión, pida a los alumnos que compartan lo que recuerden en cuanto a las barreras de la actividad física y de la forma en que pueden superarse. Explique a los alumnos que harán uso de lo que hayan aprendido en cuanto a la actividad física para establecer y hacer seguimiento de una meta.
2. Repase con los alumnos lo que hayan aprendido en una lección anterior en cuanto a fijarse metas. Establecer y hacer seguimiento de 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: específicas, medibles, alcanzables, realmente importantes para ellos y oportunas.
3. Pida a los alumnos que intercambien ideas con un compañero en cuanto a posibles metas de actividad física. Deben tomar en cuenta todo lo que hayan aprendido en cuanto a los beneficios que ofrece la actividad física, los distintos tipos de actividad física, las pautas 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 es necesario. Nota: En el caso de alumnos con discapacidades físicas, comparta artículos como Meeting the Challenge “U Can Do It 2” [Completa el desafío “Tú puedes 2”] de Body and Mind BAM! [Cuerpo y mente] <http://www.cdc.gov/bam/activity/challenge-disabilities.html>
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 finalizar la hoja de actividades. Invite a los alumnos a compartir sus metas y sus estrategias de seguimiento con los demás.
6. ¡Pídeles que hagan 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 cada día.

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*

Mike 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. Imagina que tú y Mike 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 Mike cada día durante una semana.

Conexiones con la familia:

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

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:

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 si uno se mantiene físicamente activo. El entrenador personal o el personal del departamento de recreación pueden hacer hincapié en los programas que ofrece su oficina.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- Los alumnos analizarán la influencia que tienen 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 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 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 la diversión, al desafiar 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.
- Emplear la tecnología con prudencia para mejorar el uso de la lectura, la escritura, la conversación, la capacidad para escuchar y el lenguaje.

Tarjetas de barreras

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

Soluciones para las barreras de la actividad física

Barrera	¿Cómo puede superar la barrera esta persona?
Kim está ocupada y no tiene tiempo para jugar.	<ul style="list-style-type: none"> • Planea por anticipado breves sesiones de ejercicio durante el día. Los 60 minutos no tienen que hacerse todos al mismo tiempo. • Elige actividades físicas que no tomen mucho tiempo (saltar a la cuerda, caminar, jugar a la rayuela, jugar al corre que te pilló, 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 Abdul no les gusta hacer actividades físicas y por eso él tampoco las hace.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 otros nuevos amigos les gustaría participar en las actividades que a ti te gustan.
Shawn siempre está demasiado cansado como para hacer actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Daryl nunca tiene ganas de hacer actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Ponte la meta de hacer actividades físicas. • Invita a amigos a hacer ejercicio y a jugar contigo para que sea más divertido. • Únete a un equipo de 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.
Bianca tiene miedo de lastimarse.	<ul style="list-style-type: none"> • Elige actividades en las que te sientas segura, tales 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.
Ben no sabe cómo jugar los juegos que juegan otros niños.	<ul style="list-style-type: none"> • Pide a un amigo o a un adulto de confianza que te enseñe los juegos. • Selecciona actividades que ya sepas cómo jugar. • Toma una clase en la escuela o en el departamento de recreación para aprender más de los juegos. • Investiga los juegos en línea para ver las reglas y cómo se juegan. • Practica los juegos.

<p>Marco no tiene una pelota o un lugar dónde jugar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 en cuanto a un nuevo deporte que te interese y consigue el equipo necesario.
<p>Hace demasiado frío y está lloviendo mucho como para que Cassie juegue afuera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 las clases. • Inventa un juego de actividad física bajo techo (videojuego, pasos, flexiones de pecho, sentadillas, saltos de tijera)
<p>Oliver tiene que cuidar a su hermano más pequeño y no puede realizar actividades físicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lleva a tu hermano al parque y juega con él. • Juega al corre que te pilló u otros juegos que involucren 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.
<p>Luis se levanta demasiado tarde y nunca tiene tiempo de caminar a la escuela.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trata de levantarte un poco más temprano. • Asegúrate de dormir lo suficiente. • Camina a la escuela con un amigo para que sea divertido.
<p>María no va al departamento de recreación o al parque porque están demasiado lejos de su casa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trata de conseguir que alguien te lleve al departamento de recreación o al parque. • Averigua si hay un lugar donde puedas jugar y que esté más cerca de tu casa. • Busca maneras de hacer las mismas actividades que puedes hacer en el parque en un lugar más cercano a casa.
<p>A Malvika no le gusta salir y por eso ve televisión todo el día todos los días.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 de forma estática, mientras miras televisión. • Reemplaza el tiempo que miras televisión con actividades físicas.

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

Paso 1: Repasa las pautas sobre actividad física

- Participar en actividades físicas durante 60 minutos o más cada día.
- La mayor parte del ejercicio debe ser actividad física aeróbica de intensidad de 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: ¡Haz seguimiento de tu actividad física!

Para ayudarte a fijar tu meta de actividad física, comienza a hacer un seguimiento de lo que hagas. Lleva un control de tu actividad física durante una semana, anotando cada actividad que hagas, por cuánto tiempo la haces y el tipo de ejercicio que sea.

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

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

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

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

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

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

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

Paso 3: Establece tu meta

Compara las pautas sobre actividad física 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:

- Específicas
- Medibles
- Alcanzables
- Realmente importantes para ti
- Oportunas

Mi meta es:

Paso 4: Ten en cuenta las barreras

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

Barrera	Soluciones para superar la barrera

Paso 5: Haz seguimiento de tu meta

Elabora una estrategia de cómo harás seguimiento de tu meta.

Paso 6: ¡Celebra!

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