

¡Mantente en Movimiento!

Grados: K-2

Objetivos del alumno:

- Realizar diversos tipos de movimientos
- Clasificar los movimientos como aeróbicos o que forman los músculos
- Señalar los beneficios que brinda la actividad física

Materiales:

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

Duración sugerida: 2 sesiones de clase (en intervalos de 45 minutos)

Expertos al instante:

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el **conocimiento sobre la salud** se define como “el grado de capacidad que tiene una persona para obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones que sean beneficiosas para su salud, determinar y practicar hábitos que fomenten el buen estado de la salud, hablar con cortesía y aprender sobre las emociones y la mejor forma de expresarlas”.

Un importante fundamento que ayuda a los niños a adquirir conocimiento sobre la salud consiste en enseñarles sobre el **bienestar**. El bienestar es más que simplemente gozar de buena salud, más bien es el proceso activo de concientizarse y tomar mejores decisiones para llevar una vida más saludable y satisfactoria. El bienestar físico se refiere al bienestar del cuerpo e incluye el consumo de nutrientes, la manera en que cuidamos de nuestra higiene, el hecho de protegerse a uno mismo y la forma en que movemos el cuerpo.

La actividad física es una parte importante para llevar un estilo de vida activo y saludable. De hecho, es recomendable que los niños y los adolescentes realicen actividades físicas durante un promedio de 60 minutos o más cada día. Además de ayudar a mantener el bienestar físico, el hecho de realizar actividades físicas todos los días ofrece muchos otros beneficios. Algunos de ellos tendrán más relevancia inmediata para los alumnos (como mejorar la apariencia),

mientras que otros parecerán menos relevantes o inmediatos (como mejorar la salud cardiovascular). No obstante, todos ellos son importantes para mantener un estilo de vida activo y saludable. Entre los beneficios de la actividad física se encuentran:

Beneficios físicos

- Quema calorías
- Aumenta la fuerza muscular
- Aumenta la eficiencia del corazón y de los pulmones
- Aumenta la resistencia física
- Fortalece los huesos
- Mejora la circulación
- Disminuye la presión sanguínea
- Mantiene un peso corporal saludable
- Mejora la digestión
- Aumenta la resistencia a las enfermedades
- Estimula la energía
- Mejora la postura
- Mantiene el balance de calorías

Beneficios mentales/emocionales

- Reduce el estrés
- Reduce la ansiedad
- Mejora la calidad del sueño
- Reduce la probabilidad de padecer de depresión
- Aumenta la autoestima
- Estimula la alegría de vivir
- Fomenta buenos hábitos

Beneficios sociales

- Brinda un modo divertido de compartir una actividad con la familia y los amigos
- Ayuda a resolver problemas y a llevarse mejor con los demás
- Fomenta la colaboración al trabajar con los demás

Inclusive algunos estudios sugieren que la actividad física regular puede mejorar los niveles de atención de los alumnos y aumentar el rendimiento académico.

Mediante la actividad física se queman las calorías que consumimos al comer y beber, lo cual nos ayuda a mantener un peso saludable. Habitualmente, mientras más intensa sea la actividad que realicemos, más calorías se queman. Al hecho de consumir las calorías que consumimos al realizar actividades físicas y las funciones del cuerpo (como dormir y bombear sangre a todo el cuerpo) se le llama balance de calorías.

En esta lección se introduce a los alumnos a distintas actividades físicas y a los beneficios que brindan. Durante la actividad física aeróbica, el pulso aumenta para suministrar más oxígeno a los músculos, lo cual produce 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 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, brindará oxígeno con mayor fuerza y eficiencia (a modo de células sanguíneas que llevan el oxígeno) a todas las partes del cuerpo. Algunas actividades aeróbicas, como correr y saltar la cuerda, también ayudan a fortalecer los huesos de los niños.

El segundo tipo de actividades físicas que se mencionan en la lección son aquellas que forman los músculos. Esas actividades aumentan la fuerza y resistencia de los músculos. Según el CDC, los niños pequeños habitualmente no tienen que seguir programas formales para fortalecer los músculos, como uno que consista en levantar pesas. Ellos fortalecen los músculos al jugar en el parque, al hacer gimnasia, al trepar árboles y al hacer otras actividades de naturaleza similar.

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 en cuanto al sobrepeso o la obesidad. Lo más importante para los alumnos es mantener el bienestar físico, lo cual incluye seguir patrones saludables de alimentación y realizar actividades físicas todos los días (por lo menos 60 minutos diarios). 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: Measuring Physical Activity Intensity [Cómo medir la intensidad de la actividad física]
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/hearttrate.htm>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: How Much Physical Activity Do Children Need? [¿Cuánta actividad física necesitan realizar los niños?]
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.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>
- Let's Move [Movámonos] <http://www.letsmove.gov/action>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! Physical Activity [El cuerpo y la mente: La actividad física]
<http://www.cdc.gov/bam/activity/index.html>
- Fact Sheet for Health Professionals on Physical Activity Guidelines for Children and Adolescents [Hoja de datos para profesionales médicos en cuanto a pautas sobre actividad física para niños y adolescentes]
http://www.cdc.gov/physicalactivity/downloads/pa_fact_sheet_children.pdf
- Oficina de Prevención de Enfermedades y de Fomento de la Salud: Examining the relationship between physical activity and health [Examen de la relación que existe entre la actividad física y la salud]
<http://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter2.aspx>
- SHAPE America Lead-up Games [Juegos preparatorios de SHAPE America]
<http://www.shapeamerica.org/publications/resources/pa/lead-up-games.cfm>

Procedimiento:

Sesión 1: ¿Qué es la actividad física?

1. Lleve a los alumnos a un espacio abierto del salón o afuera de éste. Explique que jugarán el juego de “Simón dice”. Repase las reglas. Diga a los estudiantes que en esta versión de Simón dice, ellos también tienen que adivinar lo que le gusta hacer a Simón según lo que diga. Diga lo siguiente:
 - a. Simón dice: “Haz 10 saltos de tijera”
 - b. Simón dice: “Da cinco saltitos”
 - c. Finja que está viendo televisión
 - d. Simón dice: “Salta 15 veces”
 - e. Siéntese en su silla
 - f. Finja que está 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 determinar que a Simón le gusta mover el cuerpo porque todas sus instrucciones fueron de movimiento. Explique que otra forma de referirse al “movimiento” es “actividad física”.

3. Pregunte por qué creen que a Simón le gusta la actividad física. Lea las siguientes posibles razones y diga a los alumnos que se pongan de pie si están de acuerdo con ellas:
 - a. Cuando me muevo, me siento feliz.
 - b. Me divierto cuando me muevo y juego con mis amigos.
 - c. El corazón me late más fuerte cuando hago ejercicio.
 - d. Después de que me muevo, me siento fuerte.
 - e. Moverme y hacer ejercicio me hacen sentir bien en cuanto a mi cuerpo.
 - f. Me divierto cuando me muevo y hago ejercicio con mi familia.
 - g. Me canso cuando me muevo, pero es un cansancio bueno.

4. Ayude a los alumnos a comprender que cada vez que alguien se puso de pie fue una indicación de un beneficio (algo bueno) en cuanto 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 forma favorita de moverse. Mencione que podría ser un deporte que practiquen, una actividad que realicen después de clases o algo que simplemente les guste hacer al aire libre. Cualquier actividad cuenta, siempre y cuando el cuerpo esté en movimiento. Trate de no dar demasiados ejemplos a fin de que no todos dibujen la misma actividad.

5. Mientras los alumnos dibujan, muestre el gráfico de consulta del Triángulo del bienestar. Si no lo conservó de las lecciones *Aprender juntos*, trace rápidamente un triángulo en la pizarra que en un lado diga “Mi cuerpo” con un muñeco de palitos; que en otro diga “Mi mente y mis sentimientos” con una carita sonriente y una triste; y que en el restante diga “Mis amigos y mi familia” con muñecos de palitos.

6. Pida a los alumnos que se vuelvan a juntar en un solo grupo. Pídales que peguen o coloquen con cinta adhesiva sus dibujos en el exterior del Triángulo del bienestar de manera tal que hagan un marco en torno al gráfico.

7. Explique que, al igual que hay varias maneras de moverse, como [inserte aquí ejemplos de los dibujos de los alumnos], también hay distintas razones por las cuales es importante moverse. El hecho de movernos nos ayuda a estar bien en todos los lados del Triángulo del bienestar.

8. Para demostrarlo, pida a los alumnos que corran de manera estática durante un minuto y que mientras lo hagan, que piensen en la forma en que sienten el cuerpo. ¿Hay algo que cambie en cuanto a la manera en que su cuerpo se siente a medida que corren?
9. En cuanto termine el minuto, pídeles que compartan sus observaciones. Trate de conseguir respuestas como: “estoy jadeando”, “se me cansaron las piernas” y “el corazón me late más rápido”. Explique que todas esas observaciones 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 pongamos a trabajar.
10. Díales 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 sacar 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 por unos minutos.
11. Luego pídeles que regresen a sus lugares y señale el lado del triángulo del bienestar correspondiente a “Mi mente y mis sentimientos”. Pídeles que expliquen la manera en que les hizo sentir el baile. ¿Se sintieron felices? ¿Animados? ¿Llenos de energía? Explique que el movimiento ayuda a que la mente y los sentimientos se mantengan en buen estado, ya que mejora el estado de ánimo y nos hace sentir felicidad.
12. Enseguida señale el lado del Triángulo del bienestar correspondiente a “Mis amigos y mi familia”. Pregunte: ¿Cómo se sintieron al bailar con sus compañeros? ¿Hubo alguien de su grupo que les ayudara a resolver algún problema, como no saber qué movimiento de baile hacer? ¿De qué forma pudo haber sido distinta la experiencia si hubiesen 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, a resolver problemas y a pasar buenos momentos juntos.
13. Regrese a los dibujos que los alumnos colocaron alrededor del Triángulo del bienestar. Díales que sus formas preferidas de moverse les ayudan a estar bien con por lo menos dos lados del Triángulo del bienestar y que hay algunas que ayudan con los tres lados. [Nota: Es probable que las actividades que se realizan a nivel individual, como correr, tal vez no tengan un claro vínculo con el lado “Mis amigos y mi 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 forma en que les ayuda con 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 beneficia

1. Comience por preguntar lo siguiente: ¿Cómo se sentirían si no desayunaran 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 la comida nos da energía. La comida da energía al cerebro para que piense y a los músculos para que se muevan. Sin alimentos en el cuerpo, no podríamos realizar actividades físicas.
2. Explique que al mantenernos físicamente activos, hay dos maneras principales en las que podemos mover el cuerpo. Una de ellas nos hace jadear. Al jadear, el corazón late con más rapidez y adquiere fortaleza. Dese golpecitos en el corazón y haga una demostración del jadeo para explicar lo que ocurre durante las actividades aeróbicas. Pida a la clase que le imite.
3. Explique que en el segundo tipo principal de ejercicio se utilizan los músculos. Al usar los músculos, éstos se fortalecen. 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 que diga cada actividad, pida a los alumnos que determinen con su grupo si la actividad les hace jadear o les forma los músculos. Algunas podrían ser desconcertantes porque podrían hacer las dos cosas. En cuanto lleguen a una conclusión, la deben compartir en silencio fingiendo que jadean, o 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
 - Trepar árboles

- Jugar al corre que te pillo
 - Hacer gimnasia
7. Regrese al Triángulo del bienestar y señale el lado “Mi cuerpo”. Recalque que moverse es bueno para todo el cuerpo. Algunas actividades nos ayudan a fortalecer los músculos, mientras que otras benefician el corazón. El moverse también nos fortalece los huesos. Tómese 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 cuales 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 sociales. En otras palabras, los alumnos tienen que ilustrar la forma en que 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 vuelvan a sus lugares y permita que los grupos compartan su trabajo. Anote las respuestas en la pizarra y vea cuántas razones distintas para moverse se les ocurrieron. Concluya diciendo: “Simón dice: nombra una razón por la cual es bueno mantenerse físicamente activos” e invite a los alumnos a que den 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 que brinda la actividad física pueden identificar. Instruya a los alumnos para que hablen de la forma en que la actividad física ayuda con los tres lados del Triángulo del bienestar.

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

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 nacionales de la educación sobre la salud

- Norma 2: 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.
- Norma 8: Los alumnos demostrarán su capacidad para pugnar por la salud personal, familiar y comunitaria.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Norma 3: Las personas con conocimientos en cuanto a la actividad física demuestran su sabiduría y sus habilidades con el fin de lograr y mantener un nivel de actividad física y de estado físico que mejore la salud.
- Norma 5: Las personas con conocimientos en cuanto a la actividad física reconocen el valor que la actividad física brinda a la salud, al goce, al desafío, a la autoexpresión y a la interacción social.

Normas comunes básicas para los estados

Kindergarten:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de kindergarten, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Hacer dibujos y otras presentaciones visuales de descripciones, como se desee a fin de proporcionar más detalles.
 - Hablar de manera audible y expresar pensamientos, sentimientos e ideas con claridad.

Primer grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de primer grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:

- Si es apropiado, agregar dibujos u otras imágenes a las descripciones a fin de aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
- Redactar oraciones completas cuando sea apropiado según la tarea y la situación.

Segundo grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de segundo grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Redactar oraciones completas cuando lo amerite la tarea y la situación, a fin de brindar los detalles o las aclaraciones que se soliciten.

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

El movimiento es bueno para mi cuerpo porque:



El movimiento es bueno para mi mente y mis sentimientos porque:



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


