

## Supera las barreras

Grados: K-2

### Objetivos del alumno:

- Identificar posibles obstáculos que eviten que alguien de su edad realice actividades físicas por lo menos 60 minutos cada día.
- Fijarse una meta con el fin de realizar actividades físicas todos los días

### Materiales:

- Artículos que habitualmente se encuentran en un salón de clases para que sirvan de obstáculos (véase la aclaración al principio de la lección): sillas, libros, pupitres, etc.
- Pila de libros
- Hoja de actividades del alumno: Tiras de oraciones (cortadas previamente, una tira para cada par de alumnos)
- Papel en blanco (una hoja para cada par de alumnos)
- Pegamento o cinta adhesiva
- Hoja de actividades del alumno: Mi meta (una por alumno)
- Cartulina grande o pizarra blanca

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

### Expertos al instante:

La actividad física realizada regularmente forma parte de un estilo de vida activo y saludable, y contribuye al bienestar físico. Es recomendable que los niños y adolescentes realicen actividades físicas durante 60 minutos o más cada día. El no realizar actividades físicas podría causar problemas de salud y aumento de peso (calorías que no se queman y se convierten en grasa), y existe la posibilidad de que la persona se vuelva obesa (lo cual conlleva problemas como enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, baja autoestima, etc.). Por el contrario, si los niños consumen menos calorías que las que queman al realizar actividades físicas, con el tiempo eso podría causar pérdida de peso poco saludable, enfermedades, falta de energía y problemas en el crecimiento y formación de tejidos.

Según el sitio LetsMove.gov: “En Estados Unidos los índices de obesidad infantil se han triplicado en los últimos treinta años. Actualmente, en Estados Unidos casi uno de cada tres niños es obeso o tiene sobrepeso. Esa cifra es incluso más elevada en las comunidades afroamericanas e hispanas, en las cuales cerca del 40% de los niños tiene sobrepeso o es obeso. De no resolverse ese problema, un tercio de todos los niños nacidos después del año 2000 sufrirá de diabetes en algún momento de su vida. Muchos otros afrontarán complicaciones relacionadas con la obesidad, como enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, cáncer y asma. Además, los estudios han demostrado que los niños y adolescentes obesos tienen más probabilidad de ser obesos al llegar a la edad adulta”. Algunos expertos consideran que, si aumenta la obesidad entre los niños, la generación actual será la primera en la historia de los Estados Unidos que sea menos longeva que sus padres.

Son muchos los factores que contribuyen al alto índice de obesidad infantil. Algunos de ellos tienen que ver con las decisiones que se toman en cuanto a la dieta y las actividades, entre las cuales se encuentran:

- La vida sedentaria que llevan muchos niños, la cual consiste en ver televisión, películas y videos en línea; leer; jugar videojuegos en la computadora o en dispositivos móviles; y escuchar música. El tiempo que no pasan en frente de una pantalla incluye escuchar música y leer texto impreso. Además de realizar menos actividades físicas, ese estilo de vida sedentario podría contribuir a un aumento en el consumo de energía debido a la cantidad excesiva de refrigerios y comidas que se comen frente a la televisión.
- Se pasa más tiempo en vehículos y menos tiempo caminando.
- Se ofrece menos actividad física a los menores, incluso menos tiempo de clases de educación física. Casi 1 de cada 4 niños no participa en ninguna actividad física durante su tiempo libre.
- Ha aumentado el tamaño de las porciones de comidas y bebidas.

En esta actividad, los alumnos trabajarán en grupo para examinar los posibles obstáculos que impiden realizar actividades físicas durante al menos 60 minutos diarios y para pensar en ideas que les ayuden a superarlos. Para comenzar, los alumnos tomarán en cuenta las actividades que realizan actualmente con regularidad y luego identificarán los espacios vacíos, lo cual les permita trazarse una meta y elaborar un plan individual con el fin de realizar actividades físicas durante 60 minutos al día.

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 sobre el 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: 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: 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 para actividades] <http://www.cdc.gov/bam/activity/cards.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! Activity Calendar [El cuerpo y la mente: Calendario de actividades] [http://www.cdc.gov/bam/activity/documents/activity\\_calendar.pdf](http://www.cdc.gov/bam/activity/documents/activity_calendar.pdf)

- SHAPE America Physical Education Checklist [Lista de control de la educación física para Estados Unidos]  
<http://www.shapeamerica.org/publications/products/pechecklist.cfm>

## Procedimiento:

### Sesión 1: Superar obstáculos

1. Antes de clase, haciendo uso de los objetos que haya en el salón, forme un obstáculo que sea difícil de superar pero no imposible. Coloque una pila de libros al otro lado del obstáculo.
2. Colóquese en frente del obstáculo, del lado opuesto de la pila de libros, y diga a los alumnos que necesita llegar a la pila de libros pero que hay un obstáculo que se lo impide, lo cual quiere decir que hay algo que no le deja hacer lo que quiere. Dígales que hagan de cuenta que no puede ir alrededor del obstáculo porque éste está rodeado de arenas movedizas. Por consiguiente, tiene que pensar en la manera de ir por encima o a través del obstáculo.
3. Permita que los alumnos hablen con un compañero y determinen la mejor forma en que usted puede llegar hasta los libros. Pida a un par de alumnos que le dirija a través del obstáculo. Pida al resto de la clase que le anime a medida que avance y una vez que llegue hasta donde estén los libros.
4. Dirija un análisis con la clase sobre lo que acaba de ocurrir. Pregunte:
  - a. ¿Por qué no podía llegar con facilidad hasta donde estaban los libros? (*Porque había un obstáculo de por medio*).
  - b. ¿Logré llegar a los libros a pesar de todo? (*Sí, pero le costó trabajo*).
  - c. ¿De qué manera pude superar el obstáculo y llegar a los libros? (*Ideó un plan, lo siguió y no se rindió*).
5. Escriba en la pizarra la palabra “obstáculo” y dígala en voz alta. Explique que los obstáculos no solo impiden que la gente llegue hasta donde están unos libros, también le impiden realizar todo tipo de actividades como moverse y realizar actividades físicas durante 60 minutos o más todos los días. Hay muchos obstáculos que evitan que las personas realicen actividades físicas durante 60 minutos diarios. Esos obstáculos no son

iguales al ejemplo que usamos en el salón de clases, pero pueden ser cualquier cosa que nos impida movernos físicamente.

Por ejemplo: un obstáculo que nos impida correr o jugar después de clases podría ser que haga mal tiempo. La lluvia a veces nos impide salir a correr y jugar. No obstante, el hecho de que llueva no quiere decir que no podamos movernos, ya que siempre hay por lo menos una forma de superar los obstáculos. Anime a los alumnos a que hablen con un compañero de lo que aún podrían hacer para correr y jugar a pesar de que llueva. Después de unos minutos, pida a unos cuantos alumnos que compartan sus ideas. Algunas posibles respuestas podrían ser: realizar actividades físicas bajo techo, ponerse un impermeable o ir a un gimnasio o a otro lugar adecuado.

6. Diga a los alumnos que ahora van a tener que pensar en ideas para superar distintos obstáculos que pudieran impedirles mantenerse físicamente activos durante 60 minutos diarios o más. Completen juntos una de las oraciones de las tiras. Luego, pida a los alumnos que formen grupos de dos o tres, entregue a cada grupo una tira con una oración sobre obstáculos y léala en voz alta a medida que entregue las tiras. Pídales que peguen la tira con la oración en una hoja de papel en blanco más grande y que luego piensen en todas las formas posibles de superar ese obstáculo. Pueden dibujar o escribir sus respuestas. Cuando queden unos minutos, invite a cada grupo a que comparta las soluciones que se les hayan ocurrido. Pida al resto de los grupos a que piensen en otras soluciones a medida que escuchen las respuestas.

## Sesión 2:

1. Diga a los alumnos que ahora que ya saben cómo sortear obstáculos que les impiden mantenerse activos, es hora de fijarse algunas metas. Recuérdeles que al fijarse metas deben pensar en las tres preguntas:
  - a. ¿Cuál es tu meta? (Asegúrate de dividirla en partes pequeñas)
  - b. ¿Con quién tiene que ver tu meta? (Normalmente, la meta que tengas tendrá que ver contigo)
  - c. ¿Cuándo alcanzarás tu meta?
2. Dígalos que su meta consiste en realizar actividades físicas durante una hora todos los días de la próxima semana, lo cual responde a la primera pregunta. Luego deben responder la segunda pregunta (tiene que ver con cada uno de ellos) y la tercera (la

próxima semana). Debajo de las tres preguntas, escriba en la pizarra “Cómo” y dígales que ellos tendrán que pensar *cómo* realizarán actividades físicas durante 60 minutos todos los días.

3. Introduzca la hoja de actividades del alumno “El avance hacia mi meta” y repase las instrucciones.

*Extensión para maestros de segundo grado:* Recuerde a los alumnos las actividades aeróbicas y aquellas que ayudan a formar músculos. Anímelos a tomar en cuenta esos dos tipos de actividades al redactar el enunciado con su meta.

4. Escriba en la pizarra los siete días de la semana y pida a los alumnos que le ayuden a llenar la hoja de las metas de usted. A medida que lo haga, incluya la forma de mantenerse activo durante el recreo, así como hacer deporte y actividades después de clases para que los alumnos recuerden incluir actividades que ya realicen diaria o semanalmente.
5. Recuérdeles que ya han pensado un poco sobre la manera de moverse. Vuelva a repartir la hoja de actividades “Cómo me muevo” de la lección *Cómo moverse* e invite a los alumnos a valerse de ella para pensar en ideas. Dígales que tienen que trabajar de forma individual; aunque pueden consultar con un compañero si necesitan ayuda.
6. Cuando queden unos diez minutos de clase, pídales que formen grupos de dos con otro compañero. Indíqueles que analicen la manera en que superarían los obstáculos siguientes. Lea uno de los obstáculos, permítales que lo analicen por unos momentos, pida a un alumno que comparta su respuesta y luego lea el siguiente obstáculo.
  - a. ¿Qué puedes hacer si llueve un día en el que pensabas salir a jugar afuera?
  - b. ¿Qué puedes hacer si una tarde tienes muchos deseos de jugar en la computadora?
  - c. ¿Qué puedes hacer si tus amigos no quieren hacer contigo una actividad que habías planeado?
7. Concluya recordando a los alumnos que el fijarse metas es un gran recurso que nos puede servir para mantener el bienestar. Si se tienen en cuenta los obstáculos que se podrían presentar, hay más probabilidades de lograr las metas.

8. En el transcurso de la semana, dedique un tiempo cada mañana para que los alumnos hagan seguimiento de sus metas. Al terminar la semana, analicen los obstáculos, celebren los logros y fíjense nuevas metas para la semana próxima.

**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.*

¡Ay, no! Te acabas de dar cuenta de que solo hiciste 30 minutos de actividades físicas cada día. La escuela te queda a poca distancia y podrías irte caminando, pero por lo general no tienes tiempo suficiente y tu mamá termina llevándote en el coche para que no llegues tarde. Nombra el obstáculo y determina la manera de superarlo.

### Conexiones con la familia:

Pida a los alumnos que muestren a sus familiares su hoja de actividades con sus metas y que les den el desafío de ponerse sus propias metas. Cada uno de ellos puede firmar la hoja para comprometerse a mostrar apoyo con el objetivo de que todos se mantengan físicamente activos.

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:

Invite 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 que se presentan si uno no se mantiene físicamente activo. El entrenador o el especialista podría recalcar sus actividades físicas favoritas y explicar la manera en que ha superado los obstáculos que se le han presentado.

### Correlación de normas:

#### ***Normas nacionales de la educación sobre la salud***

- Norma 2: Los alumnos analizarán la influencia que tiene la familia, los amigos, la cultura, los medios de comunicación, la tecnología y otros factores en los hábitos de salud.

- Norma 5: Los alumnos harán una demostración de su capacidad para tomar decisiones para mejorar su estado de salud.
- Norma 6: Los alumnos harán una demostración de su capacidad para fijarse metas para mejorar su estado de salud.

## **SHAPE America, Normas nacionales de educación física**

- Norma 3: Las personas con conocimientos en cuanto a la actividad física demuestran lo que saben y sus habilidades para lograr y mantener un nivel de actividad física y 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, a divertirse , 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 para 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 para 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, para brindar más detalles o las aclaraciones que se soliciten.

## Hoja de actividades del alumno: Tiras con oraciones sobre obstáculos

Nota para el maestro: Recorte las siguientes tiras de oraciones y repártalas durante la sesión 1.

**Obstáculo:** Me encanta ver televisión y quiero verla todo el tiempo.

**Obstáculo:** Me levanto demasiado tarde y nunca tengo tiempo para irme caminando a la escuela.

**Obstáculo:** Siempre siento demasiado cansancio como para correr y jugar.

**Obstáculo:** No practico deportes porque los que se ofrecen en mi escuela no me gustan.

**Obstáculo:** No puedo jugar afuera porque hace demasiado frío.

**Obstáculo:** No me gusta practicar deportes en equipo, así que nunca corro ni me muevo.

**Obstáculo:** El parque queda demasiado lejos de mi casa, así que después de la escuela veo televisión.

**Obstáculo:** Mi casa no tiene patio y por eso no juego afuera.

**Obstáculo:** Al llegar de la escuela me pongo a jugar videojuegos hasta que oscurece. ¡Luego mi mamá no me da permiso de salir a jugar!

**Obstáculo:** Siento que no soy bueno para ningún deporte.

**Obstáculo:** No tengo tiempo después de la escuela para moverme y mantenerme activo.

**Obstáculo:** Mis amigos siempre quieren jugar en la computadora después de la escuela y no tengo con quién jugar otra cosa.

**Mi meta: La próxima semana, todos los días haré actividades físicas durante 60 minutos.**

**Esto es lo que haré:**

<p>En palabras o dibujo, mostrar cómo usted está activo durante 60 minutos todos los días.</p> <p>Al completar el objetivo, el color de la cara</p> 	<p><b>Lunes</b></p> 	<p><b>Martes</b></p> 	<p><b>Miércoles</b></p> 
<p><b>Jueves</b></p> 	<p><b>Viernes</b></p> 	<p><b>Sábado</b></p> 	<p><b>Domingo</b></p> 

---

# juntoscontamos

OPCIONES SALUDABLES. HÁBITOS SALUDABLES.

