



Nomenclatura de identificación: SE-CEFC Ficha 01

Tema: Actividad física para la salud.

Propósito:

Que los alumnos identifiquen la importancia que tienen las actividades físicas diarias, para mantener el buen estado de la salud, a través de actividades físicas, placenteras y seguras que ayuden al desarrollo natural y la adquisición de hábitos que trasladen a la vida personal y con la familia durante el ciclo escolar.

Nivel:

Preescolar, primaria y secundaria.



Descripción del Tema:

La actividad física frecuente mejora sustancialmente la forma física y el estado de salud de niños y jóvenes. En comparación con los niños y jóvenes inactivos, los que hacen ejercicio presentan un mejor estado cardiorrespiratorio y mayor resistencia muscular.

El sobrepeso y obesidad en México se han convertido en un problema creciente, que no se estanca, y se encuentra en zonas ricas, pobres, rurales y urbanas de nuestro país. Por increíble que parezca, existe cada vez mas población infantil que se agrega a la estadística, es por ello que desde la escuela, se hace necesario fomentar una cultura de actividad física diaria a través de acciones que permitan crear hábitos en la población escolar y que sea trasladada hasta su vida cotidiana.

¿Sabías qué?

- Los niños y jóvenes de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
- Tener actividad física diaria y mantener una alimentación balanceada te permitirá mejorar tu calidad de vida.
- En México 3 de cada 10 menores y casi 4 de cada 10 adolescentes presenta sobrepeso u obesidad.



Actividades del lunes preventivo

Durante el homenaje:

Preescolar, Primaria y Secundaria

Duración de 5 minutos

Nombre de la actividad: Activando tu cuerpo.

Recursos (Materiales y humanos):

- Toda la comunidad docente y estudiantil.
- Un docente encargado de guiar a los participantes.
- Equipo de sonido (si cuenta con ello).
- Audio de la Canción: "Todo el mundo está feliz". Xuxa (preescolar y primaria) / Audio de la Canción: "Follow the leader" (Secundaria)
- Anexo 1: La actividad física en la vida cotidiana.
- Anexo 2: Sugerencia de ejercicios para calentamiento.
- Anexo 3: Sugerencia de ejercicios para relajación del cuerpo.
- Anexo 4: Pancho pantera / Olemos la rosa.
- Anexo 5: Canción chibiribirí.





Descripción de la actividad:

Inicio

Una vez terminado el acto cívico el docente comentará a los alumnos la lectura acerca de la importancia de la actividad física. (Anexo 1)

Desarrollo

Se hace con los alumnos un calentamiento breve (estiramiento) (Anexo 2) para después activar nuestro cuerpo con una canción de acuerdo al nivel educativo.

Cierre

Posterior al desarrollo de la activación física, se hace una relajación del cuerpo (Anexo 3) con una actividad que no requiera una canción. (Pancho pantera, Olemos la flor, etc. (Anexo 4)

Sugerencias: el docente encargado de realizar la actividad puede elegir otra canción en la actividad de desarrollo.

Si no hay equipo de sonido para reproducir la canción, se puede cantar con los alumnos alguna canción que vaya indicando movimientos. Un ejemplo puede ser: “El chibiribiri”, (anexo 5) de modo que se cumpla con la realización de movimientos para activar el cuerpo.



En el salón de Clases:

Preescolar y primaria

- **Nombre de la actividad:** Cuando hacemos ejercicio...
- **Recursos (Materiales y humanos):**

Anexo 6: imágenes para contraste.

Un grupo completo

Descripción de la actividad:

Inicio

El docente cuestiona a los alumnos acerca de la actividad realizada en el homenaje:

- ¿Cómo se sienten después de la activación física?
- ¿Sienten que su cuerpo está activo?
- ¿Prefieren hacer ejercicio o no hacer? Y ¿Por qué?

Desarrollo

El docente presenta a los alumnos dos imágenes (imagen A e imagen B el anexo 6) y los cuestiona con las siguientes interrogantes:

- ¿Qué observan en las imágenes?
- ¿Qué imagen refleja estilos de vida saludable? ¿Cómo creen que vive cada persona en ambas imágenes?

Cierre

Comentar acerca de lo que se puede hacer para mantener estilos de vida saludables.

Secundaria

Nombre de la actividad: Cuando hacemos ejercicio...

Recursos (Materiales y humanos):

Anexo 7: cuadro para contraste.

Pizarrón

Gises

Marcadores

Cuadernos

Descripción de la actividad:

Inicio

El docente cuestiona a los alumnos acerca de la actividad realizada en el homenaje:

- ¿Cómo se sienten después de la activación física?
- ¿Sienten que su cuerpo está activo?
- ¿Prefieren hacer ejercicio o no hacer? Y ¿Por qué?
- ¿Qué deportes practican?

Desarrollo

El docente dibuja un cuadro en el pizarrón en donde coloca una imagen de cada lado para realizar una clasificación (Anexo 7) la cual los alumnos llenarán en su cuaderno.

Pueden guiar la participación con las siguientes preguntas:

- ¿Qué observan en las imágenes?
- ¿Qué imagen refleja estilos de vida saludable?
- ¿Cómo creen que vive cada persona en ambas imágenes?



Cierre

Socializar las respuestas de los alumnos y comentar acerca de lo que se puede hacer para mantener estilos de vida saludables.

Sugerencias: Las imágenes propuestas son únicamente una guía para que el docente motive a los alumnos en la participación. El docente puede presentar otra estrategia para tal propósito.

Para el docente

Evaluación de lo logrado:

Escribir cómo le pareció la pertinencia y eficacia de las actividades, además de sugerencias en relación a las mismas.

Referencias electrónicas:

Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, consultado en:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=5427273ADF903B511014FAF68DA95FD8?sequence=1

Sobrepeso y obesidad en México, consultado en: <https://www.insp.mx/avisos/4737-sobrepeso-obesidad-mexico.html>





Cifras de Sobrepeso y Obesidad en México, consultado en:

<http://oment.uanl.mx/cifras-de-sobrepeso-y-obesidad-en-mexico-ensanut-mc-2016/>

Link para subir las evidencias:

El colectivo docente, de manera colaborativa se reúne para llenar el formato de evidencias por escuela, para ello favor de ingresar al link:

<http://escuelasresilientes.chiapas.gob.mx/Home/Mapa>





Anexo 1:

La actividad física en la vida cotidiana

La actividad física es una parte importante para el inicio de tu ciclo de vida, una forma de mantenerte saludable es practicándola, para que te ayude a crecer sano es necesario que la realices por lo menos 30 a 60 minutos diarios. Piensa qué deporte te gusta y pídeles a tus papás que te inscriban en donde lo puedas realizar con asesoría.

El hacer deporte en grupo es más divertido, te enseña a tener disciplina, seguir reglas y cooperar con tus compañeros(as).

El ganar en equipo te ayuda a superarte y el perder, fortalece tu carácter.

Recuerda, el deporte es diversión y a través de él puedes tener grandes amigas y amigos, también puedes disfrutarlo con tu familia.

Beneficios de la actividad física en los niños y adolescentes:

- ✓ Aumenta tu seguridad y autoestima.
- ✓ Favorece tu desarrollo físico, mental y social.
- ✓ Mejora tu rendimiento escolar.
- ✓ Favorece tu higiene y cuidado personal.
- ✓ Contribuye a que tengas un estilo de vida activo y saludable.

La práctica cotidiana de actividad física contribuye a reducir el tiempo de las actividades sedentarias, que dañan tu salud.

El deporte también te permite adquirir otros hábitos saludables, que te ayudan a evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Disfruta de la actividad física, el ejercicio y deporte en forma recreativa, solo, en equipo y con tu familia.

















Algunos tips para realizar actividad física saludable:

- Juega y diviértete con tus amiguitos en la escuela y con tu familia en el parque, ambos te dan alegría.
- Realiza una hora de actividad física o deporte cada día, es lo ideal
- Hidrátate con agua simple antes, durante y después de realizar tu actividad física o deporte recreativo.
- Cuando practicas alguna actividad física o deporte se desarrolla tu fuerza, resistencia, flexibilidad y creces más.
- La práctica diaria de actividad física te ayuda a desarrollarte físicamente y también desarrollas tu inteligencia.
- Descansa ocho horas todos los días, es importante para recuperarte y estar bien física y mentalmente.



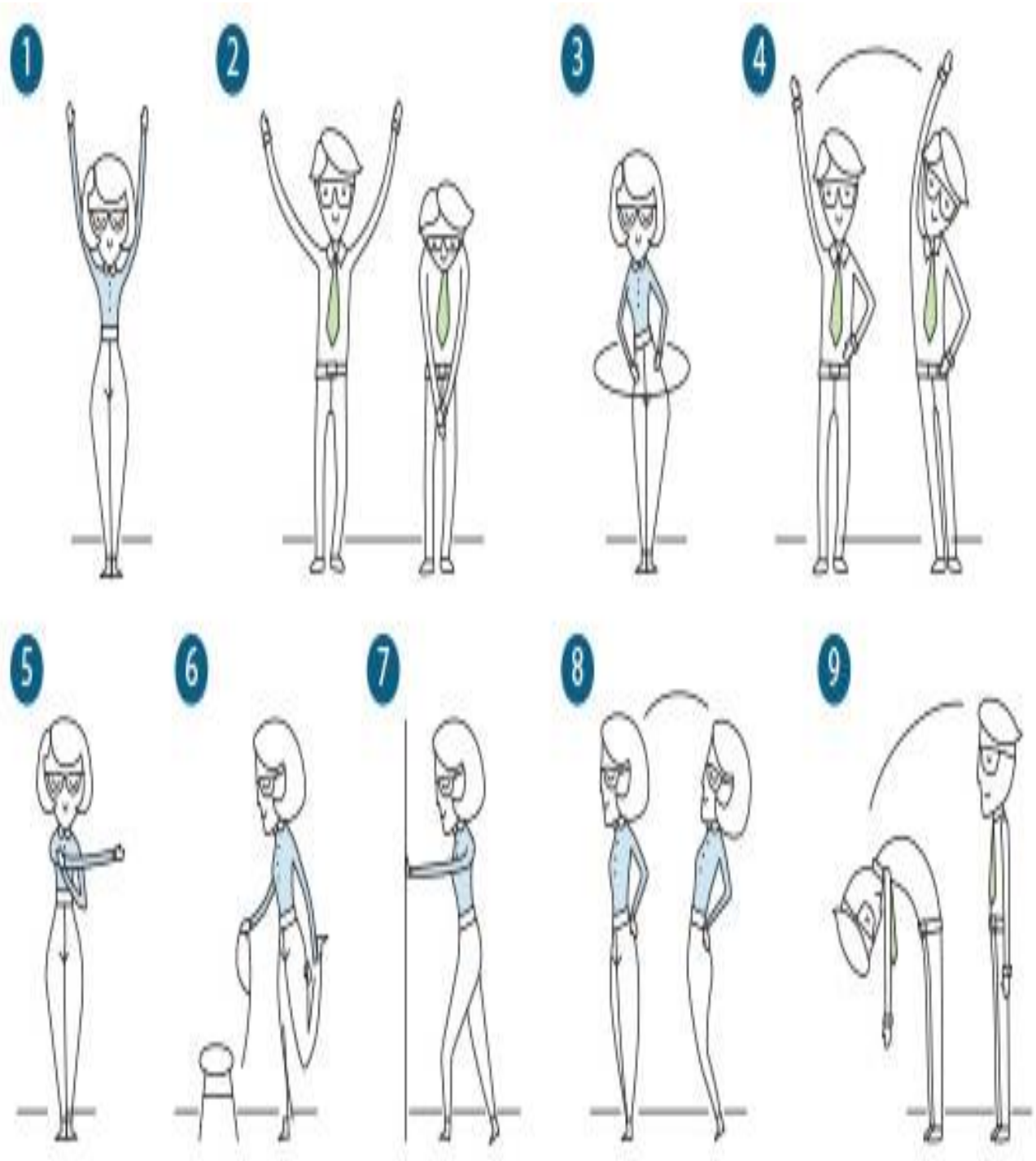
Anexo 2:

Sugerencia de ejercicios para calentamiento.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	



Anexo 3: Sugerencia de ejercicios para relajación del cuerpo.





Anexo 4:

Pancho pantera y Olemos la rosa.

A la orden los alumnos hacen los movimientos indicados:

Pancho pantera.

Profesor: ¡Pancho pantera! (Los alumnos inhalan y alzan sus brazos)

Profesor: Pancho flojera! (los alumnos exhalan bajando los brazos)

Se repite de 3 a 4 veces.

A la orden los alumnos hacen los movimientos indicados:

Olemos la rosa.

Profesor: Olemos la rosa (los alumnos inhalan simulando oler una rosa)

Profesor: Soplamos la vela (los alumnos exhalan simulando soplar una vela)





Anexo 5:

Canción Chibiribiri

Las canciones propuestas pueden ser las siguientes, o bien alguna otra que el docente y los alumnos sepan y sirva para la actividad:

Chibiribiri

Meter la mano, sacar la mano, meter la mano, sacúdela,

Con el chibiribiri das la media vuelta,

Param param pam pam, hey!

Meter la otra, sacar la otra, meter la otra, sacúdela!

Con el chibiribiri das la media vuelta,

Param param pam pam, hey!

Y así poco a poco vas activando las partes del cuerpo que el docente vaya indicando.





Anexo 6: Imágenes para contraste



Anexo 7:

Cuadro para contraste

Escribe lo que se te pide en cada cuadro



Descripción de la imagen

Características de las personas. (Rutinas, estilos de vida, calidad de vida, etc.)



Diseñadores:

- Carlos Fernández.
- Guadalupe Hernández
- Liliana Alvarado
- Andrés López

Asesores Técnico Pedagógicos de la Coordinación Estatal de Formación Continua.

