

Introducción

La práctica de actividad física (AF) en niñas, niños y adolescentes se asocia indiscutiblemente con múltiples beneficios para la salud. Estos beneficios no solo ocurren a nivel físico, como la reducción de factores de riesgo relacionados con determinadas enfermedades no transmisibles (como la obesidad), sino que también ha quedado demostrado que se asocia con beneficios a nivel psicológico y social.

En este sentido, la práctica de AF a estas edades se asocia positivamente con un mejor rendimiento académico, una mejor autoestima y una disminución del riesgo de ansiedad y depresión.

¡Suma minutos! (Descansos Activos 5 minutos Mediante Ejercicio Físico) son materiales que pueden ser adaptados en las asignaturas curriculares, que se realizan en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud, dentro de la propuesta de la Nueva Escuela Mexicana, forman parte de una de las acciones seleccionadas a realizar en el entorno educativo a fin de mejorar la actividad física que realiza esta población y así promocionar su salud.



Propuesta

¡Suma minutos! (Descansos Activos 5 minutos Mediante Ejercicio Físico) **consta de una serie de actividades** físicas de una duración de entre 5 y 6 minutos.

Propuestas y diseñadas para ser desarrolladas en el aula o fuera de ella, durante el horario lectivo, por el docente o especialista, sin apenas material específico y de una manera sencilla, divertida y significativa para el alumnado. Las actividades han sido diseñadas para trabajar contenidos curriculares de los campos formativos de planes y programa de Educación, adaptables dependiendo del nivel y grado correspondiente.



Objetivo

¡Suma minutos! (Descansos Activos 5 minutos Mediante Ejercicio Físico) tiene como objetivo principal reducir el tiempo de sedentarismo de las niñas y niños durante el horario escolar lectivo, mediante el aumento de la actividad física en el aula, como consecuencia mejorar el rendimiento escolar, la utilización de actividades físicas que contribuyan al desarrollo de las actividades académicas y el logro de los aprendizajes esperados de planes y programas de estudio.

Además como parte de una educación integral y abonar a la construcción de la Nueva escuela Mexicana.



Estructura

Cada actividad incluye esta información:

- ✓ Nombre de la actividad.
- ✓ Disposición para empezar la actividad.
- ✓ Materiales opcionales dependiendo del contexto.
- ✓ Instrucciones breves explicando la actividad.
- ✓ Apartado para variantes
- ✓ Actividades como relax o retos.
- ✓ Hacen referencia a un contenido en particular, pero puede adaptarse según la necesidad



¿Cuándo utilizarlo?

Cuando el profesor lo considere oportuno, en función del contenido que esté trabajando de la hora del día, especialmente cuando lleven mucho tiempo sentados, después de una actividad muy extenuante mentalmente, o cuando el alumnado ha perdido la atención y motivación hacia las actividades.

También como una actividad para descansar de las actividades netamente mentales y requieran de una activación física reconfortante y posteriormente de la actividad física; la actividad principal puede ser retomada nuevamente con mayor atención.



Actividad 1.- Tierra, mar o aire

Disposición: En círculo alrededor del profesor.

Material: Ninguno

Instrucciones: El profesor irá diciendo diferentes animales y los alumnos, en función del lugar en el que vivan (tierra, mar o aire) harán un movimiento u otro.

Ejemplo:

Animal de aire; mover los brazos

Animal de tierra: caminar en el aula.

Animal de mar: simular ir nadando.

Variantes y adaptaciones

Saltar, ponerse de rodillas, acostarse en el piso.

Asignaturas; Español, Geografía, Ciencias naturales



Actividad 2.- Circuito motriz

Disposición: En fila.

Material: Mesas, sillas y pizarrón.

Instrucciones: El profesor establece un circuito motriz en la clase, los alumnos realizarán los ejercicios.

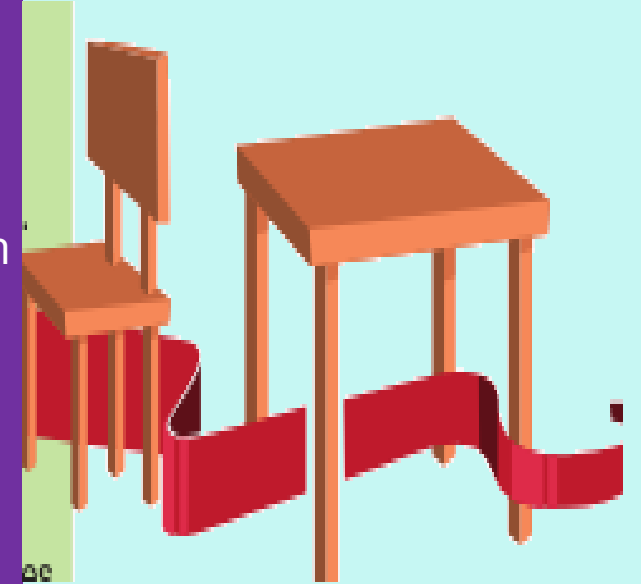
Ejemplo:

Pasar por debajo de las mesas, por encima de las sillas, desplazarse en cuatro puntos, equilibrarse en una línea imaginaria, reptar, andar de puntillas, talones Etc.

Variantes y adaptaciones:

Infinitas y adaptables al espacio, el alumnado puede diseñar el circuito.

Asignaturas; Español, Matemáticas, Geografía, Ciencias, Educación Cívica y Ética



Actividad 3.- Paseo por el bosque

Disposición: Caminando por el aula.

Material: Ninguno

Instrucciones: El profesor nombra animales que se puedan encontrar en el bosque y los alumnos se mueven imitándolos.

Ejemplo:

Conejo, ardilla, oso, venado.

Variantes y adaptaciones:

Utilizar distintos hábitats, según nos interese, regiones naturales, ecosistemas diversos entre otros.



Actividad 4.- Las profesiones.

Disposición: Libremente por el aula.

Material: Ninguno

Instrucciones: El profesor va diciendo personajes que se encuentran por la ciudad y los alumnos recrean sus profesiones.

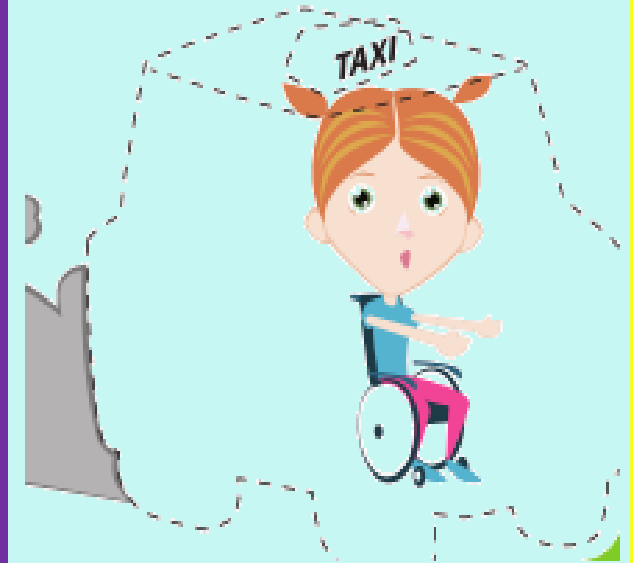
Ejemplo:

Cartero, barrendero, policía, conductor, gimnasta, futbolista.

Variantes y adaptaciones:

Hacer una distinción entre la ciudad y el campo. Los alumnos dicen los personajes también.

Asignaturas; Español, Geografía, Ciencias naturales, Historia.



Actividad 5.- Banda de música-instrumentos

Disposición: Libremente por el aula.

Material: Ninguno

Instrucciones: Los alumnos y alumnas marchan por el aula y van imitando como se tocan los instrumentos que el profesor va diciendo.

Ejemplo:

Guitarra, trompeta, clarín, tambor.

Variantes y adaptaciones:

Trabajar los instrumentos por grupo(viento, cuerda, percusión)

Añadir a cada grupo un movimiento concreto (viento-saltar, cuerda-correr, percusión-agachados)



Actividad 6.- Siguiendo la pista.

Disposición: Todos en fila.

Material: Ninguno

Instrucciones: Todos caminan en fila y tienen que hacer lo que haga el que va al frente.

A la señal del profesor, el último pasa al primer lugar y será el que dirija las acciones.

Ejemplo:

Pueden girar, mover los brazos, piernas, saltar, reptar.

Variantes y adaptaciones:

En grupos más reducidos.

Hacer algo diferente a lo que hace el primero.



Actividad 7.- El abecedario.

Disposición: De pie en círculos.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Los alumnos van diciendo el abecedario en voz alta lentamente y el profesor indica la tarea.

Ejemplo:

A-arriba los brazos B-bajo las mesas C-cruzamos los brazos
E-equilibrio con un pie F- flexiones G-giros R-rodillas arriba
S-sentados T- tumbados

Variantes y adaptaciones:

En grupos más reducidos por equipos con letras distintas.



Actividad 8.- El semáforo.

Disposición: De pie junto a su silla

Material: tarjetas de color rojo, amarillo y verde

Instrucciones: El profesor enseña una de las tarjetas y los alumnos realizan la tarea correspondiente

Ejemplo:

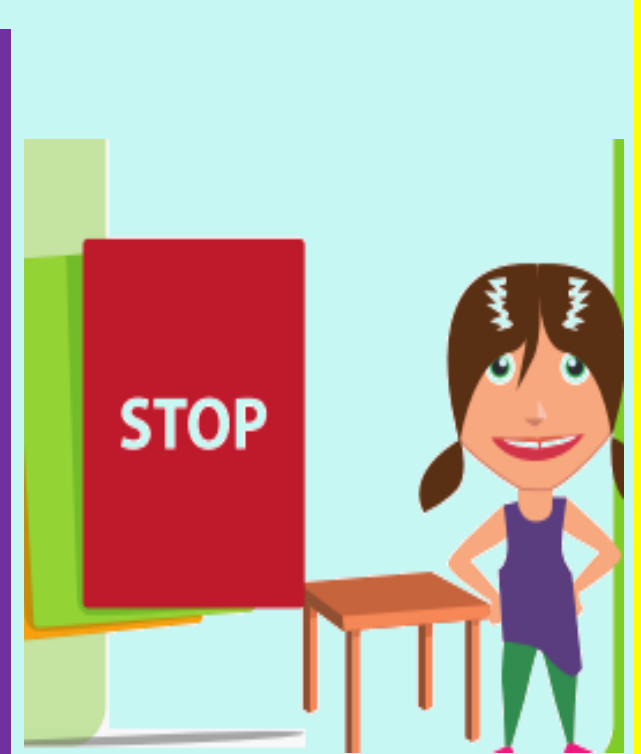
Tarjeta verde: caminar libremente por el aula.

Tarjeta roja: quedarse quietos.

Tarjeta amarilla: dar un paso adelante y otro más.

Variantes y adaptaciones:

Realizar en el sitio y en vez de caminar simular que corremos o nos movemos en el sitio (saltos, rodillas arriba Etc.)



Actividad 9.- Mueve tus articulaciones.

Disposición: De pie junto a su silla

Material: Ninguno.

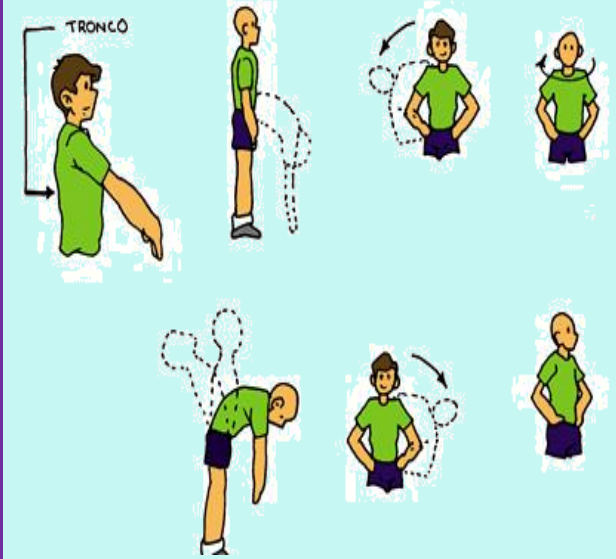
Instrucciones: Realizar movilidad articular de abajo hacia arriba, sin dejar ninguna articulación sin utilizar

Ejemplo:

Cuello, hombros, brazos, codos, muñecas.

Variantes y adaptaciones:

Dejar tiempo libre para que cada alumno pueda realizar la movilidad articular que desee.



Actividad 10.- La papa caliente.

Disposición: De pie junto a su silla.

Material: Lápiz, bolígrafo o goma de borrar.

Instrucciones: Pasar los objetos de mano en mano sin que se caiga.

Variantes y adaptaciones:

Entre compañeros, dar una palmada entre pase y pase, giro, salto.

En equipos.

En círculos.

En filas.



Actividad 11.- Estiramientos activos.

Disposición: Por parejas

Material: Ninguno.

Instrucciones: Estiramientos pasivos donde uno realiza estiramientos al otro

Ejemplo:

Levantar un brazo, levantar una pierna.

Variantes y adaptaciones:

Con estiramientos de tres en tres.

Por filas.

En círculos.



Actividad 12.- ¡¡¡¡¡ A moverse!!!!.

Disposición: De pie.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor indica una acción motriz (caminar, saltar, agacharse, girar. . . .) la intensidad de la misma (despacio, normal, rápido. El alumno lo realiza en el sitio.

Ejemplo:

Tres saltos rápido, dos giros lento.

Variantes y adaptaciones:

Por todo el espacio.

Por filas.

En círculos.



Actividad 13.- Construyendo palabras.

Disposición: De pie.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor escribe aleatoriamente 7 consonantes y 7 vocales, mientras el grupo realiza una tarea motriz(saltos, giros) uno de los alumnos forma la palabra más larga posible. En cuanto termine la actividad se detiene

Ejemplo:

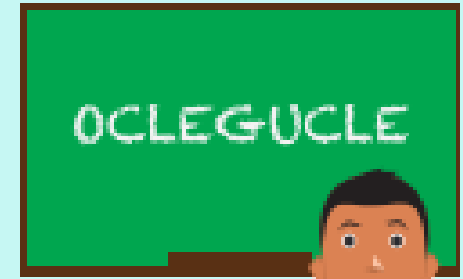
R S M P D T L A E I O U A E (MAESTRA)

Variantes y adaptaciones:

Todos a la vez compiten contra el docente

Los alumnos dictan las consonantes y vocales.

Usar la asignatura que sea prudente.



Actividad 14.- Movimientos de la tierra.

Disposición: De pie.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor va diciendo los movimientos de la Tierra y los alumnos se mueven por el aula realizándolos.

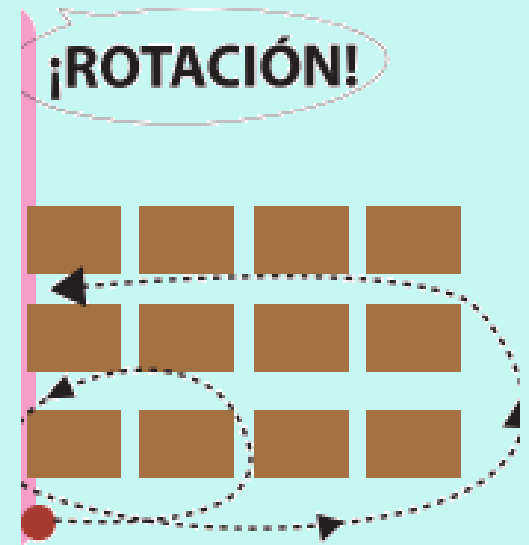
Ejemplo:

Traslación, rotación o traslación y rotación juntos.

Variantes y adaptaciones:

Pedir a un alumno que se mueva como un satélite alrededor de otro que hace la tierra.

Simular el sistema solar.



Actividad 15.- Medios de transporte.

Disposición: De pie.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor nombra el medio de transporte y los alumnos se mueven por la clase imitándolo.

Ejemplo:

Tren, Coche, bicicleta, patines, avión,

Variantes y adaptaciones:

El profesor tiene dibujos de los medios de transporte y los va mostrando

Se pronuncian en inglés



Actividad 16.- Pelotas y más pelotas.

Disposición: De pie.

Material: Hojas de papel reciclado.

Instrucciones: Los alumnos hacen una pelota con una hoja de papel reciclable, se sitúan de pie y realizan los siguientes ejercicios.

Ejemplo:

La lanzan hacia arriba y la cachan, le dan una vuelta por la cintura, rodillas, pecho, cuello, pierna

Variantes y adaptaciones:

Por parejas, en equipo.

La lanzan a un cesto y regresan por ella.



Actividad 17.- Atrás y adelante.

Disposición: De pie.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor irá indicando dónde deben colocarse alumnos en referencia a diferentes objetos.

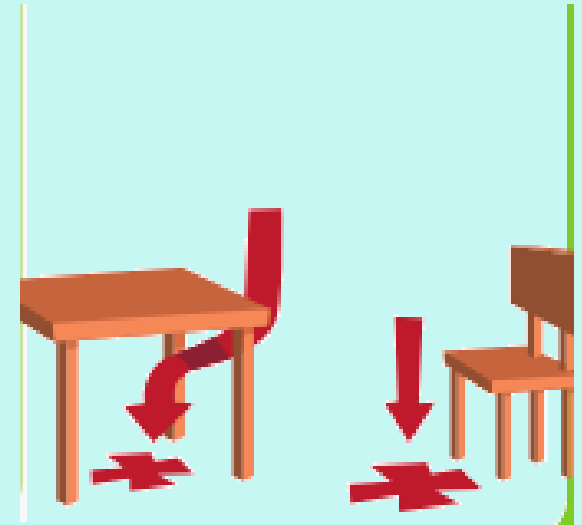
Ejemplo:

Delante de la silla, atrás, a la izquierda, derecha.

Variantes y adaptaciones:

Introducir conceptos como encima, debajo.

Salir al patio, cancha Etc.



Actividad 18.- Dibujando números.

Disposición: De pie.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor dice un número y los alumnos lo dibujan en el aire con la mano

Ejemplo:

Seis, nueve diez.

Variantes y adaptaciones:

Dependiendo del nivel, pueden ser decenas centenas, pares e impares. Con una mano, con las dos, con la cabeza, con los pies sentados, con las manos juntas.



Actividad 19.- Salta y suma.

Disposición: De pie.

Material: El pizarrón.

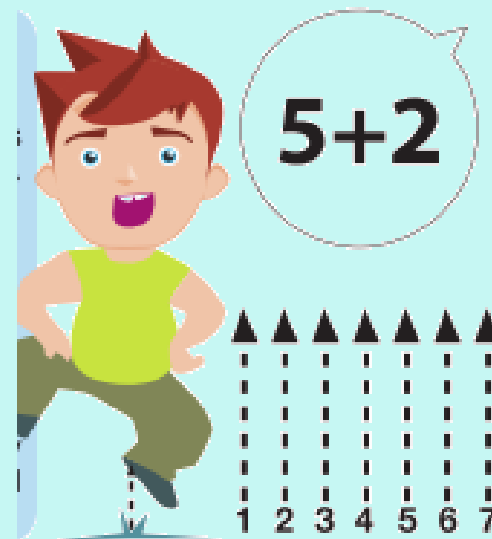
Instrucciones: El profesor dice una operación matemática y los alumnos tienen que dar tantos saltos con los pies juntos como sea el resultado.

Ejemplo:

$8 + 4 = 12$ darán doce saltos

Variantes y adaptaciones:

Si resulta muy cansado pueden dar palmadas, abriendo y cerrando los brazos, por equipo y sumar los movimientos.



Actividad 20.- Dibujando figuras.

Disposición: De pie.

Material: Mesas o sillas.

Instrucciones: El profesor pide a los alumnos l que dibujen con sus manos sobre la mesa diferentes figuras.

Ejemplo:

Líneas abiertas, cerradas, rectas, curvas, triángulos, cuadriláteros, círculos, cuadrados.

Variantes y adaptaciones:

Dibujar con la otra mano, dando saltos y dibujando en el aire, girando, con los pies juntos y sentados en su silla.



Actividad 21.- El clima.

Disposición: De pie.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor dice la situación meteorológica (viento, lluvia, tormenta, sol intenso. . .) y los alumnos se mueven imaginando estar bajo ese clima

Ejemplo:

En este momento esta lloviendo.

Variantes y adaptaciones:

En fila por el aula, el profesor va contando una historia donde el clima va cambiando, los alumnos cuentan la historia.

Con otro tema y otra asignatura.



Actividad 22.- Desarrollo humano.

Disposición: De forma libre por el aula.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Mientras los alumnos se mueven libremente por la clase el profesor dice un periodo del desarrollo humano y ellos hacen los movimientos.

Ejemplo:

Recién nacido, Bebé de dos años, aprendiendo a caminar, mayores de edad.

Variantes y adaptaciones:

Por grupos unos son bebés, otros adultos, otros niños.



Actividad 23.- Formas geométricas.

Disposición: De pie en grupos de cuatro.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Los alumnos intentarán crear con los brazos las formas geométricas que el profesor indique.

Ejemplo:

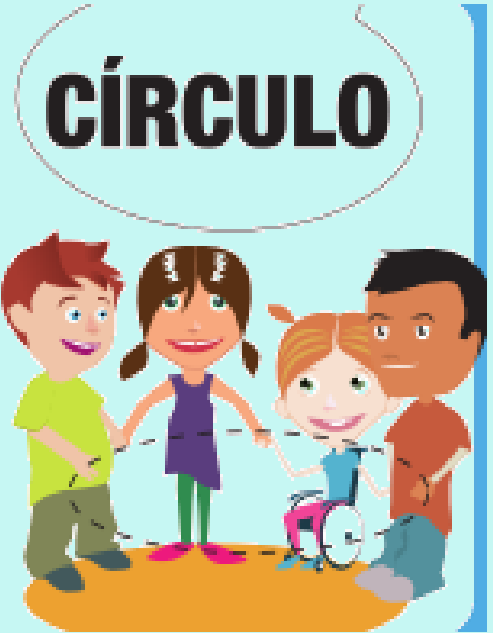
Círculo, cuadrado, rectángulo, triángulo, pentágono. . . .

Variantes y adaptaciones:

Variar el número de alumnos por equipo.

Utilizar todo el cuerpo.

Puede ser acostados en el piso.



Actividad 24.- El cuerpo.

Disposición: De forma libre por el aula.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor dice partes del cuerpo y rápidamente los alumnos se junta en parejas y tocan la parte del cuerpo citada de su compañero (no se vale repetir con el mismo compañero)

Ejemplo:

Cabeza, oreja, mano, brazo, pie..

Variantes y adaptaciones:

Formar grupos de tres o cuatro personas.

Formamos filas o círculos.



Actividad 25.- Seres vivos e inertes.

Disposición: De forma libre por el aula.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor va diciendo palabras de plantas , animales u objetos y los alumnos deberán moverse si es un ser vivo y quedarse quietos si es inerte

Ejemplo:

Roca, mariposa, foco, árbol..

Variantes y adaptaciones:

Cambiar de tema (acuático y terrestres) (vivíparos y ovíparos)

¡MARIPOSA!



Actividad 26.- División silábica.

Disposición: De pie.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor dice o pide una palabra y los alumnos dan tantas palmadas como silabas tenga,

Ejemplo:

Pájaro (tres palmadas)

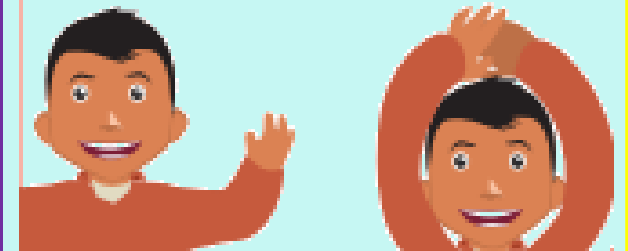
Variantes y adaptaciones:

Con los brazos por encima de la cabeza.

Desde la posición de piernas abiertas.

Con los brazos atrás de la espalda.

B-|B-LI-O-TE-CA
4 SÍLABAS = 4 PALMADAS



Actividad 27.- Memorizando.

Disposición: De pie.

Material: Pizarrón.

Instrucciones: El profesor escribe en el pizarrón un listado de palabras de un tema específico, da unos minutos para que lo memoricen antes de borrarlo o taparlo, todo este se hará realizando algún movimiento, saltando, caminando, girando. . . . Ganará el alumno que logró recordar las.

Ejemplo:

Ciclo hidrológico, cadena alimenticia, estaciones del año, meses, sistema solar.

Variantes y adaptaciones: Manteniendo el orden de las palabras.



VERANO
TERMÓMETRO
PRIMAVERA
ESTACIÓN

VERANO
TERMÓMETRO
PRIMAVERA
ESTACIÓN

Actividad 28.- Piedra, papel y tijera.

Disposición: De forma libre por el aula.

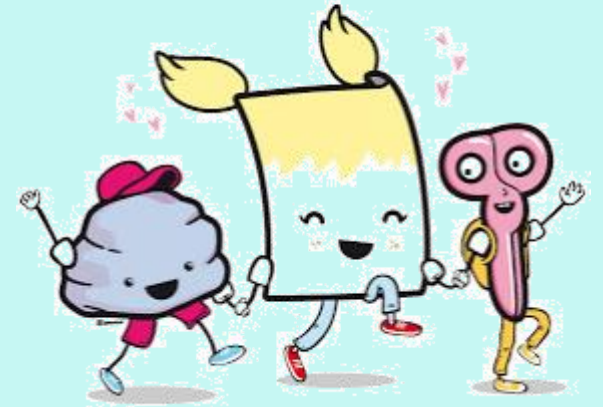
Material: Ninguno.

Instrucciones: Caminar y al encontrarse con un compañero o compañera, jugar piedra papel y tijera y el perdedor dará (tres brincos, giros, sentadillas) seguir caminando para encontrar a otro compañero.

Ejemplo:

Sólo una vez con la misma persona.

Variantes y adaptaciones: Hacer dos filas frente a frente.



Actividad 29.- Vendedores.

Disposición: De forma libre por el aula.

Material: Libros de texto o cuadernos.

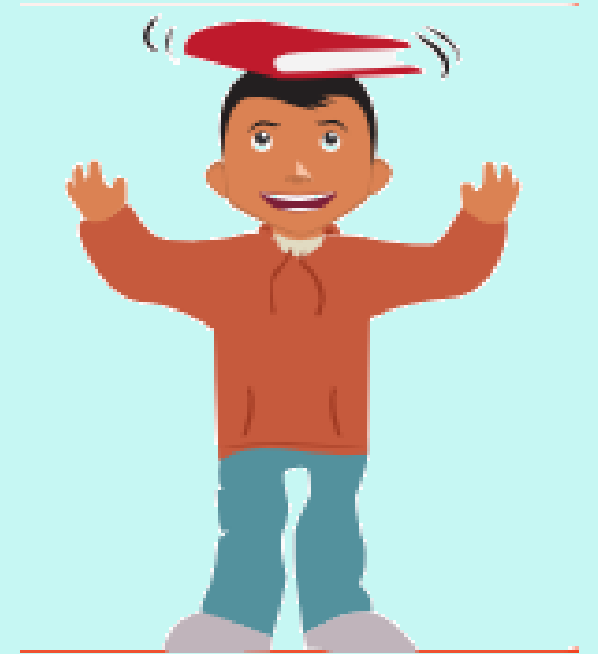
Instrucciones: Tomar un libro, un cuaderno y colocárselo encima de la cabeza, caminar manteniéndolo en equilibrio sin que se le caiga.

Ejemplo:

Caminar en línea recta y zigzagueando.

Variantes y adaptaciones:

Tomados de las manos, en parejas, en círculos en filas entrelazados con los brazos.



Actividad 30.- Malabaristas.

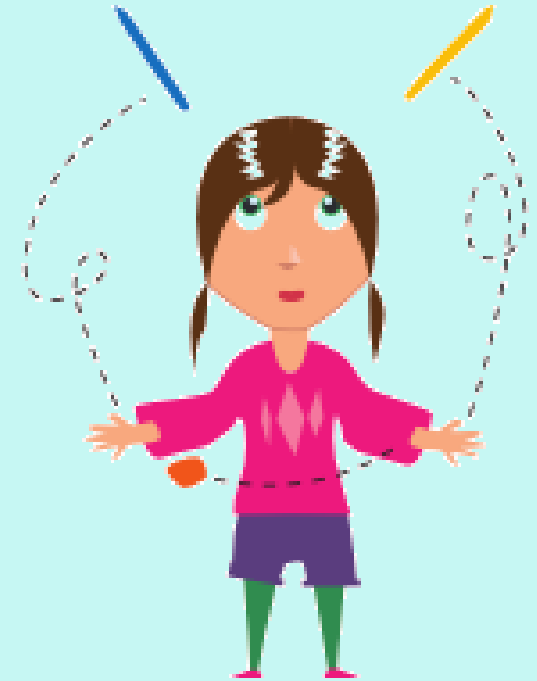
Disposición: De forma libre por el aula.

Material: Hojas reciclables

Instrucciones: Con las hojas hacer dos pelotas, intentar hacer ejercicios malabares, posteriormente con la palma de las manos.

Ejemplo:
Caminando.

Variantes y adaptaciones:
Por parejas intercambiando las pelotas de papel
En dos filas de frente.



Actividad 31.- La ola.

Disposición: Sentados en su silla.

Material: Ninguno.

Instrucciones: A la señal del profesor, la clase realizará una ola levantándose con los brazos arriba.

Ejemplo:

De la primera fila hasta la última

Variantes y adaptaciones:

De la posición de hincados (gritando números impares)

De la posición acostados (Gritando figuras geométricas)



Actividad 32.- Limas y limones.

Disposición: Sentados en su silla en forma de círculo o cuadrado con espacio libre al centro del aula.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Debe existir una silla menos para que un alumno quede sin sentarse, puede iniciar el profesor, las limas(niñas) los limones (niños)

Ejemplo: El que esta al centro grita limones y sólo se cambiarán de lugar los niños, limas, se cambian las niñas, frutas se cambian todos.

Variantes y adaptaciones:
Países, capitales, naciones.



Actividad 33.- El cartero.

Disposición: Sentados en su silla.

Material: Pelotas de diverso material , hojas de papel reciclables.

Instrucciones: Debe existir una silla menos para que un alumno quede sin sentarse, puede iniciar el profesor diciendo;

Ejemplo: “El cartero trae cartas para todos los que traigan zapatos negros” y se tienen que cambiar de lugar, el que quede sin silla, será el cartero.

Variantes y adaptaciones:

Letra con que inicie su nombre, su apellido, ropas, color de ojos, cabello.

Los que tomaron leche, cereal, café Etc.



Bibliografía consultada

1. Janssen, I., LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2010, 7:40
- 2.WHO. Global recommendations on physical activity for health 2010.
3. Ministerio de Sanidad y Política Social. Ministerio de Educación. Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. 2009.
- 4.- Declaración política de la reunión de alto nivel de la Asamblea General sobre la prevención y control de enfermedades no transmisibles (2011).
5. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE nº 52 de 1 de marzo de 2014.
- 6.- Plan de Acción Mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030.

