



La educación
es de todos

Mineducación

Red de
Padres y Madres
RED DE PADRES Y MADRES



Módulo de Actividad Física para grupos dinamizadores

Estrategia Estilos de Vida Saludables



Alimentación
saludable



Actividad
física



Prácticas
de higiene



Contenido

Presentación	4
Tema 1: Aportes de la actividad física para fortalecer Estilos de Vida Saludables	7
Actividad 1 Reflexiono sobre mi rutina de actividad física	9
Actividad 2 Aprendiendo sobre actividad física	11
Actividad 3 ¿Qué tipo de persona soy frente a la actividad física?	13
Actividad 4 ¡Hoy es el día!	15
Tema 2: Recomendaciones para la práctica de actividad física	16
Actividad 1 Momentos claves para la actividad física	17
Actividad 2 Recomendaciones de actividad física según la edad	21
Actividad 3 Mi rutina física semanal	24
Actividad 4 Multiplicando saberes sobre la actividad física	26
Tema 3: Importancia de las pausas activas para mantener el cuerpo sano y la mente activa	30
Actividad 1 Para y observa	31
Actividad 2 ¿Qué son las pausas activas?	32
Actividad 3 Pausas activas conscientes	34
Actividad 4 Ejercicios de gimnasia cerebral	36
Referencias Bibliográficas	39

Presentación

¡Hola! En esta guía encontrarás actividades que te permitirán el fortalecimiento de estilos de vida saludables desde la actividad física, te informarás sobre los beneficios de ser personas más activas y menos sedentarias. Todo esto desde el aprendizaje autónomo y el liderazgo para compartir conocimientos y experiencias con quienes te rodean.

Para lo anterior, conocerás algunos términos básicos y actividades recomendadas para fomentar prácticas de actividad física según el curso de vida en el que te encuentras, de acuerdo con tus características físicas, preferencias individuales y las posibilidades que te ofrece tu entorno para una práctica adecuada de la actividad física.



Actividad física

Como integrante del grupo dinamizador¹ de la Estrategia Estilos de Vida Saludables (EEVS) de tu Institución Educativa, esta guía te permitirá desarrollar habilidades, actitudes y prácticas en actividad física desde tres temas de interés:

1



Aportes de la actividad física para fortalecer Estilos de Vida Saludables.

2



Recomendaciones para la práctica de actividad física según la edad, las preferencias y las características del entorno.

3



Importancia de las pausas activas para mantener el cuerpo sano y la mente activa.

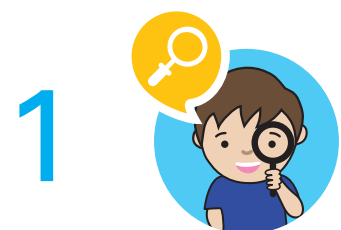


Esperamos que esta guía fortalezca tus habilidades y actitudes de liderazgo para promover la práctica de la actividad física en tu cotidianidad y así, promover tu salud y mejorar tu calidad de vida, motivando a quienes te rodean para que se sumen a tener Estilos de Vida Saludables.



¹ El grupo dinamizador en la Estrategia EVS está conformado por diferentes personas representantes de la comunidad educativa: estudiantes, docentes, familias, personas de la tienda escolar y del Programa de Alimentación Escolar, entre otras. Este grupo, además de participar en el proceso formativo de la Estrategia, es quien multiplica saberes en sus entornos, con un plan de réplica y una iniciativa pedagógica de carácter institucional orientada a la sostenibilidad de la Estrategia EVS en las Instituciones Educativas.

Estos íconos te ayudarán a identificar los momentos de aprendizaje y las actividades que te proponemos desarrollar.



1

Explora



2

Conceptualiza



3

Aplica lo aprendido



4

Asume el reto

Tema 1:

Aportes de la actividad física para fortalecer Estilos de Vida Saludables



Propósito:

Comprender la relación entre la práctica de actividad física y bienestar.



Actividad física es...

“Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. Entre las modalidades se resaltan el juego, la recreación, el deporte formal o informal” (OMS, 2010).



De acuerdo con la definición que nos brinda la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física debe hacer parte importante de nuestro día a día. Aunque más adelante se presentan las diferencias entre actividad física, deporte y ejercicio, es necesario tener presente que la actividad física hace parte de nuestra vida cotidiana, pero no solo implica movernos; es mover nuestro cuerpo con conciencia, es decir, de forma voluntaria, con una duración adecuada y con una intensidad que sea adecuada para nuestro cuerpo y nuestra edad.

Es importante tener presente que podemos realizar actividad física en todos los entornos donde nos encontremos: en la escuela, en la casa, en el trabajo, en el barrio; además, una actividad que se hace con elementos que son fáciles de conseguir o que tenemos a la mano.

Lo importante de esto es que tengas presente cuáles son los objetivos que quieres alcanzar con la práctica de la actividad física y qué acciones le harán bien a tu cuerpo mientras la llevas a cabo en forma adecuada (estirando, respirando bien e hidratándote).

Por medio de esta guía, recorreremos aspectos clave para la práctica adecuada de la actividad física y te acompañaremos con recomendaciones para que la lleves a cabo y la socialices con quienes te rodean, a fin de que se unan al propósito de mejorar sus estilos de vida.



Actividad

1

Reflexiono sobre mi rutina de actividad física



- Tiempo: 10 minutos
- Recursos: Lápiz y papel
- Tipo de actividad: Individual

Todos y todas tenemos relaciones diferentes con la práctica de la actividad física y para promoverla al interior de la comunidad educativa es importante reconocer cuál es la nuestra. Te invitamos a desarrollar esta actividad para empezar a reconocer cuál es la tuya.

1

Si tu día en promedio dura de 14 a 16 horas estando despierto o despierta, piensa por un momento, de ese tiempo, cuánto tiempo permaneces al día frente a una pantalla (televisor, computador, tableta o celular) ya sea trabajando, estudiando, en redes sociales, jugando, etc.



2

A continuación, suma todo ese tiempo y escríbelo en horas y minutos:



Horas

Minutos

3

Ahora, es momento de reflexionar cuánta actividad física realizas en el día; para eso te sugerimos que revises las siguientes actividades y escribas al frente, el tiempo que le dedicas a esa actividad:

Actividad física	Tiempo que le dedicas
Subir y bajar escaleras	
Salir a caminar	
Ayudar con las tareas del hogar	
Juego activo (fútbol, baloncesto, escondidas u otros que impliquen movimiento)	
Rutina de ejercicios en casa	
Bailar	
Jardinería	
Montar bicicleta	
Otra, ¿cuál?	





4

Con los resultados anteriores, reflexiona cómo puedes hacer para dedicar más tiempo a la actividad física durante el día y menos tiempo a las actividades sedentarias.



El sedentarismo es “la poca agitación o movimiento del cuerpo” (OMS, 2018); es decir, que las personas no gastan o queman la energía que consumen en los alimentos de manera suficiente con actividad física.

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.

El aumento en el uso de los medios de transporte “pasivos”¹ también ha reducido la actividad física, dando como resultado un aumento de la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles² en diferentes grupos de edad.

¹ Se refiere a formas de desplazamiento que implican poco movimiento o poco consumo de energía, por ejemplo, viajar en carro.
² Se trata de enfermedades cuyas causas incluyen prácticas relacionadas con el estilo de vida (OMS, 2018).

Actividad

2

Aprendiendo sobre actividad física



- **Tiempo:** 10 minutos
- **Recursos:** No requiere
- **Tipo de actividad:** Individual

Este es un ejercicio de lectura con información sencilla e importante para comprender de qué trata la actividad física y cómo debe llevarse a cabo.



Actividad deportiva

Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en una competencia sujeta a reglas establecidas.



Deporte

Es “otro tipo de actividad física, que abarca una diversidad de actividades realizadas bajo unas reglas, practicadas por placer o con ánimo competitivo en el marco de disciplinas y normas preestablecidas, el cual puede realizarse por equipos o de forma individual” (OMS, 2010).



El ejercicio

Es el desarrollo de una actividad física de forma planeada, estructurada y repetitiva con el objetivo de mejorar la condición física.



Educación física, recreación y deporte

Según los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional, la **Educación Física** es una disciplina cuyo objeto de estudio es la disposición del cuerpo humano para adoptar posturas y ejercer movimientos que favorecen su crecimiento y mejoran su condición física.



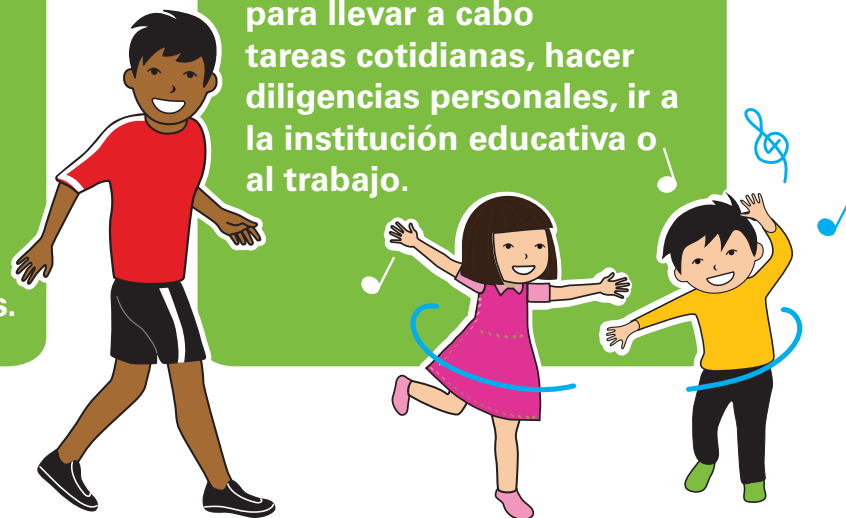
Ahora bien, la actividad física puede ser, por ejemplo:

Estructurada

- Participar en clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un profesional en la actividad física.
- Hacer parte de actividades deportivas bajo reglas como partidos reglados: básquetbol, fútbol, vóleybol, entre otros.
- Participar en carreras de calle.
- Destinar una parte de la jornada a caminar, con intensidad, longitud de recorrido y tiempos previstos.

No estructurada

- Trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento.
- Usar las escaleras en lugar del ascensor.
- Poner música y bailar en casa.
- Desplazarse caminando para llevar a cabo tareas cotidianas, hacer diligencias personales, ir a la institución educativa o al trabajo.



En este video del Gobierno de Colombia y del Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), encontrarás un mensaje sobre la actividad física y sus contribuciones a la salud:



<https://youtu.be/10S9jcQu4vQ>

Actividad

3

¿Qué tipo de persona soy frente a la actividad física?



Tema 1:
Aportes de la actividad física para fortalecer estilos de vida saludables

- Tiempo: 10 minutos
- Recursos: Lápiz
- Tipo de actividad: Individual

Te invitamos a poner toda tu energía y empezar a fortalecer los Estilos de Vida Saludables; para ello, no solo vas a estar involucrada o involucrado como integrante del grupo dinamizador; también puedes invitar a las personas con las que te encuentres en estos momentos y juntos, cuidar su salud. Para fortalecer un Estilo de Vida Saludable desde la actividad física, debes primero reconocer qué tipo de persona eres frente a la actividad física³:



Persona activa

Aquella que cumple con los requerimientos de actividad física para su rango de edad, por ejemplo: 60 minutos diarios para niños y adolescentes y 150 minutos semanales para una persona adulta.



Persona inactiva

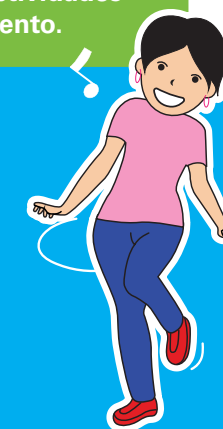
Aquella que no alcanza a completar las recomendaciones diarias de actividad física para su rango de edad; por ejemplo, si eres un adulto y no alcanzas a hacer los 150 minutos semanales o si eres un adolescente y no logras realizar los 60 minutos diarios.



Persona sedentaria

Persona con conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Estas personas están acostadas o sentadas la mayor parte de su tiempo y realizan actividades que demandan poco o ningún movimiento.

³ Tomado de: OPS y Ministerio de salud pública de Uruguay (2017). Guía de Actividad física.



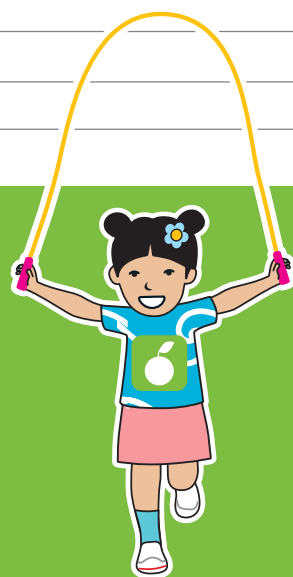


1 Según la anterior clasificación, ¿te consideras una persona activa, inactiva o sedentaria? Explica tu respuesta.

2 Identifica qué situaciones favorecen que seas una persona activa o sedentaria.

3 Enuncia algunas alternativas de cambio que consideras que están a tu alcance para mejorar tu estilo de vida.

Si tienes un estilo de vida sedentario, sería apropiado empezar con pequeñas dosis de actividad física para ir aumentando gradualmente la duración, la frecuencia y la intensidad.



Actividad

4

¡Hoy es el día!



- Tiempo: 10 minutos
- Recursos: Papel y lápiz
- Tipo de actividad: Individual o grupal

Una vez hayas identificado qué tipo de persona eres en relación con la actividad física, piensa en tus hábitos al respecto; si eres una persona activa, va a ser muy fácil continuar con tus mismos comportamientos y actitudes, fortaleciéndolas con lo que aprendas. Si, por el contrario, tienes hábitos sedentarios, puedes empezar a transformarlo poco a poco y moverte más, hasta cumplir con lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud de acuerdo con tu edad.

Identifica una actividad física que te guste, con la que sientas mayor comodidad, y escribe tus respuestas a continuación:

Preguntas	Respuestas
1 ¿Qué tipo de actividad física te gustaría hacer? <i>Si eres una persona muy activa, podrías proponer algo que nunca has hecho y te gustaría, o algo que hacías antes y quisieras retomarlo.</i>	
2 ¿En qué lugar crees que puedes hacer esta actividad?	
3 ¿Cuánto tiempo te propones realizar la actividad cada día?	
4 ¿En qué momento del día puedes realizarla?	
5 ¿Qué necesitas para hacerla? <i>Recuerda que puedes utilizar objetos que tengas a la mano en tu casa, como por ejemplo paquetes de granos como pesas o una cobija en el piso en vez de un tapete especializado.</i>	



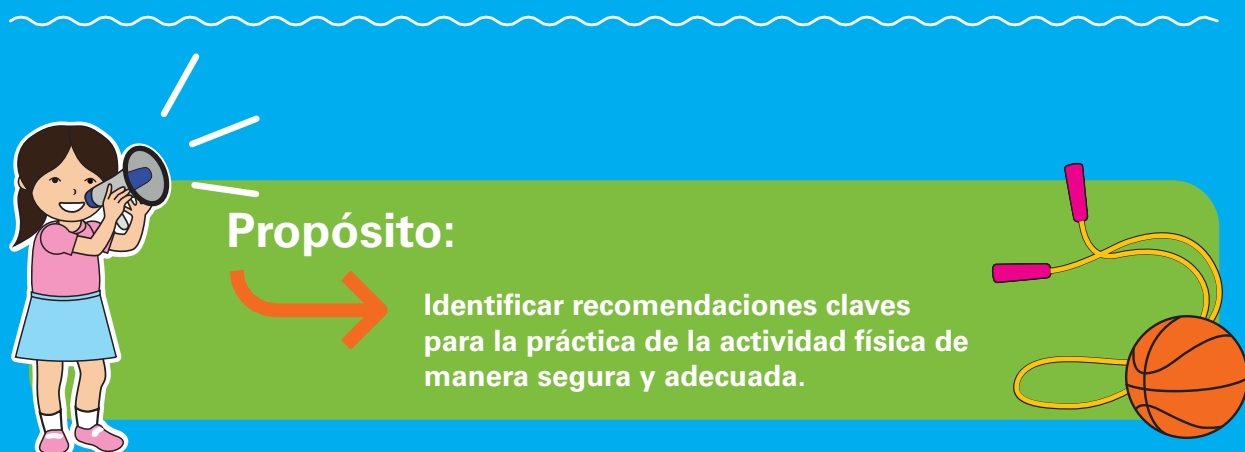
¡Listo! ¡Ahora con la motivación necesaria, ya estás a un paso de realizar la actividad que te propusiste!



Recuerda que puedes hacerlo individualmente o con otra persona, si así lo deseas; lo más importante que debes tener en cuenta es empezar con lo que tú puedes y convertirlo en un hábito.

Tema 2:

Recomendaciones para la práctica de actividad física



Para desarrollar actividad física y que esta beneficie tu cuerpo, debes seguir unos pasos previos y posteriores; así puedes evitar molestias y lesiones. Ten presente que la actividad física es para disfrutarla e ir aumentándola progresivamente sin esforzar en exceso tu cuerpo.



Actividad

1

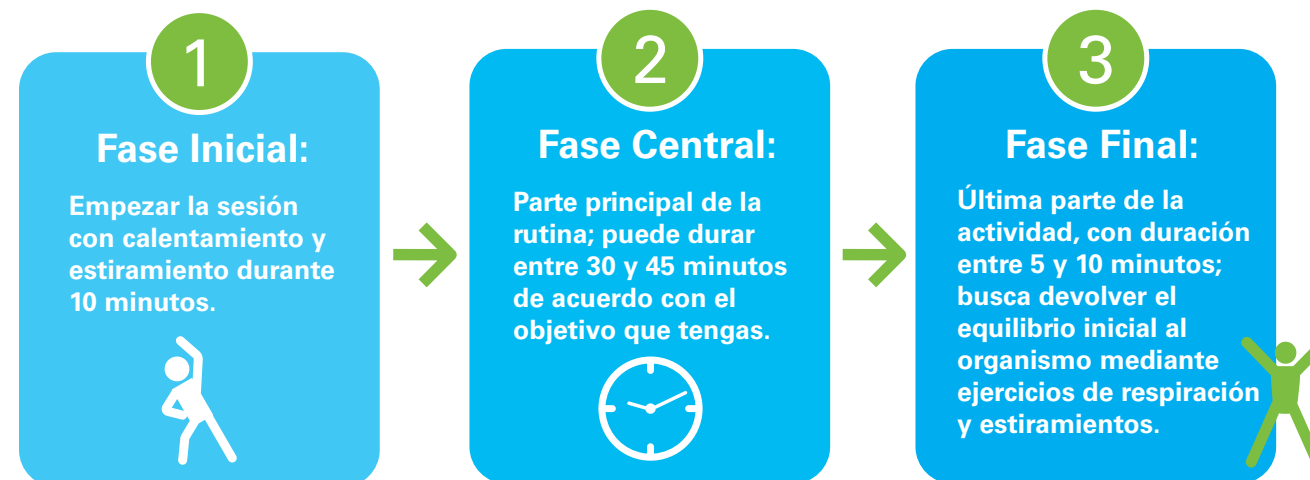
Momentos claves para la actividad física



Tema 2:
Recomendaciones para la práctica de actividad física

- Tiempo: 10 minutos
- Recursos: Papel y lápiz
- Tipo de actividad: Individual

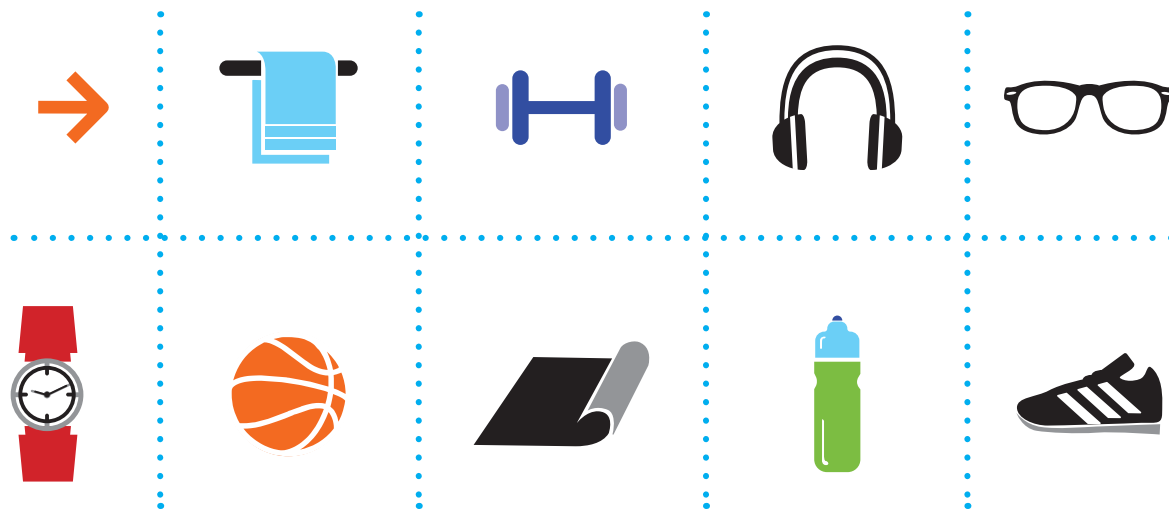
La actividad física tiene unos momentos claves: inicio, profundización y finalización. Esta es una actividad consciente de movimiento voluntario de nuestro cuerpo con el fin de tener beneficios e ir mejorando nuestras destrezas y habilidades. Esto permite preparar los músculos para las actividades del día a día o disponerlos al descanso.



La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano. Las personas físicamente activas tienen menor frecuencia de enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, accidentes vasculares cerebrales, diabetes, cáncer de colon y mama, y depresión; también tienen menos riesgo de caídas y fracturas y más probabilidades de mantener un peso saludable. (OMS, 2020)

1

A continuación, marca con una X los elementos que consideras importantes para llevar a cabo una actividad física.



2

Organiza los elementos que marcaste de acuerdo con el momento en el que se deben usar; al frente de cada momento, escribe el nombre de estos elementos:

Fase inicial	
Fase central	
Fase final	

Ahora, lee con atención la siguiente información que será de utilidad para aprender más sobre el tema.



La práctica de actividad física no requiere de elementos especializados. En casa cuentas con todo lo necesario para poner tu cuerpo en movimiento, estar cómodo e hidratarte adecuadamente.

Anímate a buscar elementos en tu casa con los que puedas realizar actividad física de acuerdo con las reflexiones que has hecho antes sobre tus objetivos y la actividad física que te gustaría realizar. Puedes, de este modo, abrir un espacio en tu hogar para practicarla; algunos ejemplos podrían ser: una cuerda, botellas o galones con agua, un bolso con libros, un palo de escoba, una silla y un tapete; utiliza tu creatividad para identificar estos u otros elementos.



Pasos claves para la actividad física

Estiramiento

Entendido como la elongación de las fibras musculares, los ejercicios de estiramiento deben incluirse dentro del calentamiento, en la fase inicial, puesto que permiten disminuir las tensiones musculares y tendinosas. Se recomienda que hagas estiramientos de 20 a 30 segundos, para extender un grupo muscular de manera estática (Solana M. 2008 p.1).



Calentamiento

"Su objetivo es preparar al organismo, aumentar la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca, el transporte adecuado de oxígeno y la intensificación de procesos respiratorios; previene lesiones musculares, tendinosas y articulares. Algunas actividades de calentamiento pueden ser: ejercicios moderados de movilidad articular, trote solo o con desplazamiento y salto de cuerda suave" (Pareja, L. A. 1993. p.28).



Actividad cardiovascular, de fortalecimiento o flexibilidad

Es la parte que demanda mayor energía y concentra el movimiento y el esfuerzo en una misma actividad. La actividad tiene mayor intensidad, velocidad o esfuerzo. Aumenta el ritmo cardíaco y la respiración; en este caso, se considera que se está realizando actividad moderada o vigorosa.



Estiramiento y reposo

Se recupera la respiración y el ritmo cardíaco; es un momento importante para hidratarse y estirar uno a uno los músculos que se trabajaron en el paso anterior a fin de prevenir la fatiga y las molestias posteriores.



Debes seguir estos pasos sin omitir ninguno.

Para una adecuada práctica de la actividad física, debes aprender a preparar tu cuerpo con estiramiento y calentamiento, y al final, luego de cumplir con el tiempo recomendado de actividad física (mínimo 60 minutos diarios), debes recuperar tu cuerpo, estirando de nuevo antes de descansar; de esta manera, cumplirás con el objetivo de mejorar tu estado físico y sentirte saludable.



Recuerda siempre que en cada paso de la actividad física y en tu vida cotidiana, debes hidratarte correctamente y respirar adecuadamente.



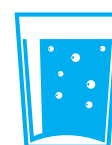


Hidratación y respiración: tus mejores aliadas para buen desempeño en la actividad física.



Inactivo

8 - 10 vasos por día 2 L - 2.5 L



Activo

10 - 12 vasos por día 2.5 L - 3 L

Antes del ejercicio

Durante el ejercicio

Después del ejercicio

Por lo menos

Cada 15-20 minutos

Por lo menos

500 ml

500 ml

600 ml



Una correcta hidratación es un objetivo que debes perseguir en la práctica de actividad física.

Cuando ejercitas tu cuerpo, generas calor que necesita disiparse a través del sudor. Esta circunstancia hace que el cuerpo necesite ser hidratado con agua.



Además de hidratarte, es importante una adecuada respiración para mejorar la oxigenación y obtener más energía;

se consigue mediante la inhalación y exhalación; este es un proceso permanente e involuntario de la vida cotidiana. Sin embargo, "durante la actividad física, [la respiración] es más intensa, puede ser realizada de manera consciente y dirigida adaptándose a las necesidades de cada persona para incrementar el rendimiento" (Colacilli, M & Bazan, N. 2017 p.46).

Actividad

2

Recomendaciones de actividad física según la edad⁵



Tema 2:
Recomendaciones para la práctica de actividad física

• Tiempo: 15 minutos
• Recursos: Papel y lápiz
• Tipo de actividad: Individual



Gestación

Al menos 150 minutos a la semana de actividad intensa y moderada.

- Evitar ejercicios extremos y realizar todo bajo la supervisión médica.
- Realizar ejercicios de tonificación muscular con objetos livianos y ejercicios del suelo pélvico.



0 a 3 años

Debe promoverse el juego activo; al menos 180 minutos diarios de actividad física.

- Promover el juego con otras niñas y niños.
- Ejemplos: poner objetos e intentar que se desplacen para alcanzarlos en el gateo, además de caminar y correr.



3 a 5 años

180 minutos de actividad física diariamente con patrones de movimientos básicos, como lanzar, agarrar, empujar, girar, trepar, saltar y correr.

- Facilitar el juego activo; explorar el medio, el cuerpo y el movimiento mediante actividades diarias de socialización.



6 a 17 años

60 minutos o más de actividad física diaria moderada o vigorosa, que aporte a la coordinación, la fuerza muscular y el fortalecimiento óseo.

- Como parte de los 60 minutos, mínimo 3 días a la semana niñas, niños y adolescentes necesitan varios tipos de actividades:
Vigorosa: Correr o jugar.
De fortalecimiento de los músculos: Escalar o hacer flexiones.
De fortalecimiento de los huesos: Hacer gimnasia o saltar cuerda.



18 a 64 años

Al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica vigorosa e intensa a moderada.

- Caminar rápido.
- Al menos 2 días a la semana, actividades para fortalecer músculos.
- Intentar el nivel de actividad recomendado, pero ser activo hasta que sus capacidades se lo permitan.



65 años o más

Al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada.

- Caminar rápido.
- Al menos 2 días a la semana, actividades para fortalecer músculos.
- Actividades para mejorar el equilibrio, como pararse sobre un pie.
- Intentar el nivel de actividad recomendado, pero ser activo hasta que sus capacidades se lo permitan.

⁴ Tomado de: OPS y Ministerio de salud pública de Uruguay (2017). Guía de Actividad física.

Atributos claves de la actividad física⁵

Es importante reconocer los elementos que configuran la práctica de la actividad física. De acuerdo con las recomendaciones anteriores y la edad de la persona, se estima el tipo, la duración, la frecuencia, la intensidad y la cantidad o volumen para la práctica.



Tipo de actividad

Forma de participación en la actividad física

Anaeróbicas: actividades que se realizan con una muy corta duración (pocos segundos) pero con una gran intensidad. Correr unos pocos metros a la mayor velocidad posible para alcanzar el bus es una actividad anaeróbica; se le llama así porque la energía requerida para esta explosión de actividad no alcanza a involucrar el consumo de oxígeno.

Aeróbicas: cualquier tipo de movimiento que obligue a los músculos a utilizar oxígeno por un periodo de tiempo suficiente, de modo que se incrementen las funciones del sistema cardiovascular y muscular (caminar, correr, trotar, montar en bicicleta o nadar varios minutos, o durante varias horas sin interrupción).



Duración

Por cuánto tiempo

Intervalo de tiempo que corresponde a una sesión, expresado en minutos o en horas, durante el cual se realiza actividad física sin interrupción.



Frecuencia

Cuántas veces

Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios o tandas por semana.



Intensidad

Ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad

Corresponde a la magnitud del esfuerzo que se realiza durante cada sesión, así:

Actividad física moderada: en una escala absoluta, intensidad de 3 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

Actividad física vigorosa o de fortalecimiento muscular: en una escala absoluta, intensidad 6 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder a entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10.



**Volumen
o cantidad
total**

**Acumulado
de tipo, duración,
frecuencia
e intensidad**

La cantidad total de actividad física corresponde a la relación entre la intensidad de las sesiones, su frecuencia semanal, la duración de cada una y la constancia de su realización a través del tiempo, en términos de meses y años. Ello quiere decir que se produce un efecto acumulativo o sumatorio por la interacción de estos factores entre sí y con la constancia de la realización de la actividad física a largo tiempo.

Al ser multidimensional, también se le puede denominar volumen de actividad física.



De acuerdo con lo que acabas de leer y teniendo en cuenta tu edad, (señalado en el cuadro anterior) reflexiona si estás realizando la actividad física recomendada y describe a continuación qué te motiva a realizar algún tipo de actividad física, ya sea un deporte o ejercicios que hagas diariamente o en la semana:



Recuerda...

Para lograr mayores beneficios, evitar complicaciones y favorecer la práctica segura de actividad física, las personas con alguna enfermedad o dolencia deben pedir asesoría previa a un profesional de la salud.



Actividad

3

Mi rutina física semanal



- Tiempo: 15 minutos
- Recursos: Papel y lápiz
- Tipo de actividad: Individual

Piensa que estás empezando a transformar tu vida hacia un estilo más saludable; primero trata de inhalar y exhalar contando de 10 a 1. Ahora ten en cuenta lo propuesto a continuación:

- 

1 Haz ejercicios de estiramiento durante 5 minutos; puedes empezar con la parte superior y luego la inferior.
- 

2 Haz 3 series de tijera con 10 tijeras: ponte de pie y salta abriendo y cerrando tus piernas y los brazos por encima de la cabeza al tiempo.
- 

3 Ahora realiza 2 series de 12 sentadillas: debes tener en cuenta que la rodilla no debe superar la punta del pie y la espalda debe estar lo más recta posible.
- 

4 Si tienes una cuerda, brinca con ella por tres minutos; si no la tienes trota por tres minutos de manera estática, es decir, sin desplazamiento.
- 

5 Finalmente, realiza estiramientos por 10 segundos en cada uno de los músculos que activaste durante la rutina, inhala y exhala profundamente y toma agua para recuperarte.

En el siguiente enlace encuentras otros ejercicios propuestos por el Ministerio de Deporte de Colombia para realizar actividad física desde casa en cuarentena nacional del COVID – 19:



https://www.youtube.com/watch?v=PAJV_mjaK40



¿Cómo te sientes después de haber desarrollado tu rutina de actividad física?



¿Qué beneficios sientes al realizar actividad física?



¿En qué momentos del día y de la semana consideras repetir esta rutina de actividad física?



¿Sabías que?

Los beneficios para la salud se logran practicando actividad física cotidianamente; no es necesario ser un súper atleta para estar saludable.

¡Todos podemos lograrlo!

Actividad

4

Multiplicando saberes sobre la actividad física



- **Tiempo:** 40 minutos
- **Recursos:** Lápiz, celular, grabadora o radio.
- **Tipo de actividad:** Grupal: Entre 2 y 8 personas



En esta actividad es importante vincular a las personas con las que vives, conocer si identifican los beneficios de la actividad física, para reflexionar juntos y así, motivarse a cambiar sus rutinas por un estilo de vida saludable.

Te proponemos invitar a las personas con las que vives a una conversación grupal en un lugar de la casa en el que se sientan cómodos.

Registra sus respuestas a continuación:

1 Pregunta a alguien de tu familia: ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

2 Indaga sobre las diferentes formas de hacer actividad física en familia o con amigas o amigos que prefieren; por ejemplo: juegos tradicionales, bailes o deportes. Escribe uno o dos y si no los conoces, pregunta cómo se juegan y descríbelos:

3 De las actividades que te mencionaron, elije con tu familia una que puedan llevar a cabo juntos; escribe su nombre: _____; y ahora, practícala con las personas de tu hogar.

4 Describe cómo te sentiste a nivel físico y emocional:



Recuerda

En los Estilos de Vida Saludables, además de la práctica de la actividad física, debes tener buenas prácticas complementarias, junto con una alimentación saludable y prácticas de higiene.



Al respecto, la Guía Autoformativa del módulo de Alimentación Saludable, de la Estrategia Estilos de Vida Saludables, presenta recomendaciones sobre este tema. Puedes consultar también las Guías Alimentarias para la Población Colombiana (GABAS) que sugieren alimentos frescos y variados de los 6 grupos alimenticios que se mencionan a continuación:



La actividad física, junto con una alimentación saludable, disminuye el riesgo de presentar una enfermedad cardiovascular, primera causa de muerte en el mundo.

Diseño mi rutina de baile



El baile es una de las actividades más divertidas y saludables que pueden hacer las familias en cualquier momento. Si quieres vivir un momento divertido en familia, lo único que vas a necesitar para alcanzar este objetivo es levantarte de tu silla, poner un poco de buena música y dejar que tu cuerpo se mueva al ritmo de la diversión.



Te proponemos que consultes a las personas con las que te encuentras cuáles creen que son las rutinas de baile y los movimientos que más nos aportan para tener una buena salud física y mental.



Luego realiza una rutina o coreografía de baile que incorpore los bailes propios de tu región.



Recuerda seleccionar pasos o movimientos que se puedan hacer con brazos, piernas, tronco. Estos movimientos pueden efectuarse en forma repetitiva, rítmica y, sobre todo, divertida.



Anímate a responder las siguientes preguntas:

1

¿Qué relación hay entre el baile y la actividad física?

2

¿Cómo se puede relacionar el baile con las características de la actividad física?

3

¿Qué emociones sentiste al bailar y al hacer actividad física?







Tema 3:

Importancia de las pausas activas para mantener el cuerpo sano y la mente activa



Propósito:

Conocer las pausas activas y sus aportes al cuerpo y a la mente.

Moverse le hace bien al cuerpo y al cerebro

Estudiar o trabajar desde casa en ocasiones te puede llevar a adoptar malas costumbres como estar al frente del celular, el computador o el televisor durante largos periodos sin levantarte de tu silla o desarrollar tus labores en lugares no indicados como tu cama. A largo plazo, esos malos hábitos pueden tener consecuencias negativas sobre tu salud.

Para mitigar los riesgos de sufrir consecuencias negativas, te recomendamos: adecuar en casa un buen espacio para estudiar y trabajar y comprender que estar más en casa no implica dejar de hacer actividad física.

Actividad

1

Para y observa



•Tiempo: 5 minutos
•Recursos: Papel y lápiz
•Tipo de actividad: Individual

Recuerda que puedes invitar a otras personas a conversar contigo sobre las preguntas que te planteamos.

Es importante saber que durante ese tiempo prolongado en el que realizas una actividad, puedes tener pausas activas que sirven para recuperar energía, para mejorar tu desempeño y para disminuir el estrés.

➔ Durante tu día de estudio o trabajo ¿haces pausas que te permitan tener un descanso?

SI ☐ NO ☐

➔ ¿Cuál de las siguientes pausas activas haces? Puedes marcar una o varias:

- ☐ Caminar mientras conversas en una llamada telefónica
- ☐ Levantarte para buscar un vaso con agua para tomarlo
- ☐ Estirar
- ☐ Jugar con tu mascota
- ☐ Regar las plantas
- ☐ Bailar
- ☐ Hacer una caminata dentro de tu casa
- ☐ Ninguna de las anteriores



➔ ¿Consideras que las acciones mencionadas anteriormente te traen beneficios en tu día a día?

SI ☐ NO ☐ ¿Por qué?

¿Qué son las pausas activas?



- Tiempo: 10 minutos
- Recursos: No requiere
- Tipo de actividad: Individual

¡Actívate!

→ Las pausas activas son descansos cortos durante la jornada laboral o de estudio que permiten reducir el cansancio, favorecer la circulación, disminuir el cansancio visual, recuperar la energía y promover un estilo de vida saludable. Hay varias técnicas que pueden denominarse pausas activas: desde los ejercicios de estiramiento hasta los juegos mentales o de concentración.

¿Cuáles son los beneficios de las pausas activas?



Fisiológicos

- Mejoran la movilidad articular, la flexibilidad y la postura.
- Disminuyen la tensión muscular innecesaria.
- Reducen dolores musculares y estrés cotidiano.

Psicológicos

- Refuerzan la autoestima.
- Incrementan la capacidad de concentración y creatividad.
- Minimizan la ansiedad.

Sociales

- Despiertan el surgimiento de los nuevos líderes.
- Favorecen el sentido de pertenencia.
- Promueven la integración personal.



Con el movimiento se promueve la circulación sanguínea. Estirar las articulaciones que más podamos es una primera recomendación: cuello, hombros, muñecas, tronco, cadera y piernas.



Los ojos también necesitan descansar. La recomendación es parar y mover los ojos; por ejemplo: mirar arriba y abajo, hacer movimientos circulares, cerrarlos y volverlos a abrir **entre 5 y 10**.



Si pasas la mayor parte del tiempo en casa, puedes emplear el tiempo que usabas para dirigirte al lugar de trabajo o de estudio para hacer ejercicio; una rutina corta de 15 o 20 minutos servirá para activar tu día y ¡no olvides las pausas activas!



Estas pausas no tienen por qué ser aburridas; hay formas y estilos para hacerlas mucho más divertidas; no es necesario que inviertas largos periodos de tiempo; existen maneras de hacerlas mucho más atractivas; la música y la danza son muy buenas alternativas ya que nos permiten activar el cerebro, el corazón, el alma, todos los sentidos y casi todas las partes del cuerpo.



Pausas activas conscientes

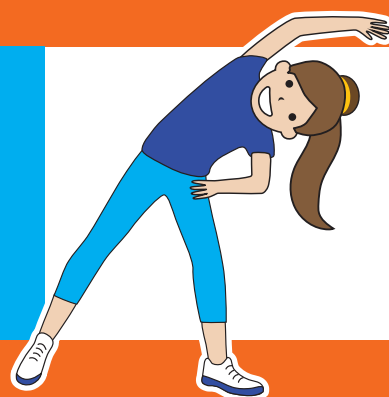


- **Tiempo:** 10 minutos
- **Recursos:** No requiere
- **Tipo de actividad:** Individual

Para esta actividad, necesitarás ubicarte en un espacio en el que puedas estirar tus brazos y tus piernas, y puedas estar de pie cómodamente. Puedes hacer esta actividad de manera individual, pero también puedes invitar a otras personas que viven contigo a que se unan.

Las siguientes son algunas pausas activas que puedes realizar:

Lleva el brazo derecho hacia arriba e inclina el tronco hacia el lado izquierdo; luego, repite el ejercicio hacia el lado contrario. Sostén de 10 a 15 segundos cada posición.



Apóyate contra la pared y adelanta una pierna. La otra queda estirada con la planta del pie totalmente contra el suelo. Sin elevar el talón, desplaza las caderas hacia adelante hasta sentir elongación en los gemelos de la pierna de atrás.



Estira ambos brazos, como si trataras de tocar el techo. Suavemente gira tu cintura hacia ambos lados, pero mantén la cadera fija.



De pie, puede ser sostenido del espaldar de una silla, dobla la pierna hacia atrás sin inclinarte, como lo indica la figura; alterna y sostén durante 10 segundos. Repite el ejercicio cinco veces.



Coloca la mano en la cintura y lleva el talón hacia la cola. Para el equilibrio, te puedes apoyar en una silla.

1

Marca con una X los sentimientos que tuviste al realizar las anteriores pausas activas; puedes escoger varios:

- ☐ **Felicidad**
- ☐ **Tranquilidad**
- ☐ **Dolor**
- ☐ **Timidez**
- ☐ **Ninguna de las anteriores**

2

¿Cómo, desde tu rol en el grupo dinamizador, puedes promover pausas activas en tu familia y comunidad educativa?

[illegible]

Mediante ejercicios de estiramiento se pueden evitar las contracciones musculares, así como reducir la rigidez y el dolor que se genera por permanecer tiempo prolongado en una misma posición.

Ejercicios de gimnasia cerebral



- Tiempo: 10 minutos
- Recursos: No requiere
- Tipo de actividad: Individual

Las pausas activas recargan a las personas de energía y abren la mente. No en todas las pausas se ejercita el cuerpo; también son para distraerse y luego volver a lo que estaba haciendo. La gimnasia para el cerebro ayuda a salir de la rutina, mejora la capacidad de atención y concentración y, además, permite obtener un mayor desarrollo de la imaginación y la creatividad.

Los siguientes ejercicios de agilidad mental están diseñados tanto para adultos como para niñas, niños y adolescentes; te retamos a que lo realices de manera individual o en compañía de uno de tus familiares para que sea más divertido.

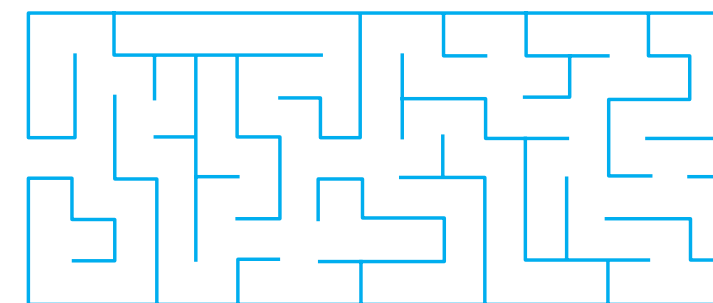
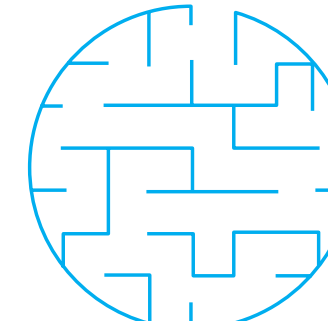
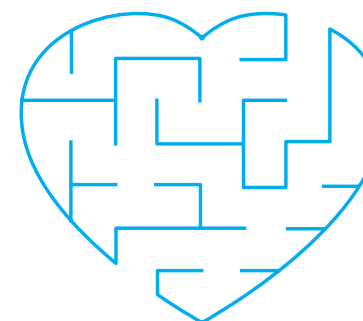
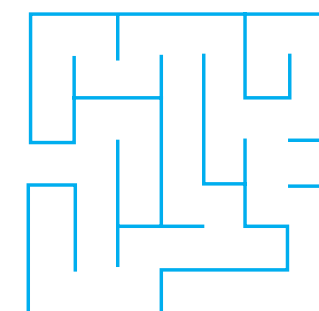
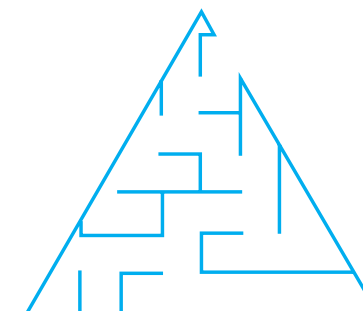
1

Nombra las palabras sin confundirlas con el color de las letras. Tienes 40 segundos para hacerlo:

AMARILLO AZUL NARANJA
NEGRO ROJO VERDE
PÚRPURA AMARILLO ROJO
NARANJA VERDE NEGRO
AZUL ROJO PÚRPURA
VERDE AZUL NARANJA

2

Une con una sola línea la entrada y la salida del laberinto.



Admiramos tu capacidad de liderazgo y te motivamos a que sigas con tu compromiso con los estilos de vida saludables, y aportando con la transformación de tus entornos





Cuéntanos qué fue lo que más te gustó de la guía

¿Qué dirías a las personas que conoces, sobre la actividad física?

¿Cómo harías para promover la actividad física sin salir de casa?

Y por último...de acuerdo con lo aprendido ¿cómo te gustaría que se promoviera la actividad física en la institución educativa de la que haces parte?

Referencias bibliográficas:

- Colacilli, M & Bazan, N (2017). UNIDAD V: Fisiología Respiratoria, Capítulo 46: adaptaciones respiratorias, p. 46. Recuperado de: <https://umnutrideporte.files.wordpress.com/2012/05/cap-046-adaptaciones-respiratorias.pdf>
- Escalante, L. & Pila, H. (2012) Educación Física y Deportes. Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N.º 170, Julio de 2012. Recuperado de: [file:///E:/Users/Acer/Downloads/Dialnet-LaCondicionFisica-4742009%20\(4\).pdf](file:///E:/Users/Acer/Downloads/Dialnet-LaCondicionFisica-4742009%20(4).pdf)
- Ministerio de Educación Nacional y Unicef (2020) Módulo conceptual de la Estrategia Estilos de Vida Saludables. Caja de herramientas en EVS, segunda versión.
- Ministerio del Deporte (Sin Fecha) Sesión especial de actividad física desde la comodidad de tu casa [Archivo de Video]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=PAJV_mjaK40
- Ministerio de Salud y Protección Social (2014 enero 22) El Remedio: Actividad Física [Archivo de Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=10S9jcQu4vQ&feature=youtu.be>
- Ministerio de Salud y protección social (2015). ABECÉ Actividad física para la salud. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-para-la-salud.pdf>
- Organización Mundial de la Salud - OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1
- Organización Mundial de la Salud - OMS (2018). Enfermedades no transmisibles. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Mundial de la Salud - OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. En https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/ consultado 14 de enero 2021
- OPS y Ministerio de salud pública de Uruguay (2017). Guía de Actividad física. Recuperado de: https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307
- Pareja Castro, L. A (1993) El calentamiento, estructura y contenido. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3643580>
- Solana, M (2008). Los estiramientos: apuntes metodológicos para su aplicación. Recuperado de: [file:///E:/Users/Acer/Downloads/92265-Text%20de%20l'article-117693-1-10-20080602%20\(1\).pdf](file:///E:/Users/Acer/Downloads/92265-Text%20de%20l'article-117693-1-10-20080602%20(1).pdf)
- UNICEF (2019). La actividad física en niños, niñas y adolescentes, prácticas necesarias para la vida. Recuperado de: <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>



www.unicef.org.co

www.unicef.org.co/donar

donacionescolombia@unicef.org

Línea nacional: 01 8000 919 866

Call center: 312 0022



UNICEFCOLOMBIA



UNICEF_COLOMBIA



UNICEFCOLOMBIA



UNICEFCOLOMBIA

