Mi escuela saludable

EN TU CASA

Mi Escuela Saludable es un programa que promueve hábitos alimentarios saludables y de actividad física en las escuelas de gestión estatal colaborando en la formación de entornos más saludables.

Desde el programa queremos brindarles a los docentes, diferentes propuestas de actividades para trabajar con los niños y niñas de Nivel Primario. Las mismas podrán adaptarse a los contenidos abordados en cada ciclo y esperamos que sirvan de insumo para el desarrollo de las clases en el contexto actual.

MARCO TEÓRICO

VIDA ACTIVA

Llevar una **vida activa** tiene una amplia variedad de beneficios para todas las edades y colabora con un crecimiento y desarrollo óptimos. Se considera **actividad física** a todo movimiento muscular que implique gasto de energía. Por consiguiente, la actividad física incluye tanto el ejercicio físico -una rutina de gimnasia o la práctica de deportes-, y también actividades que impliquen movimiento corporal y se realicen como parte de nuestra rutina -momentos de juego, del trabajo, tareas domésticas, actividades recreativas, etc.-.

Lamentablemente, en la actualidad, existe una marcada tendencia generalizada hacia un estilo de vida sedentario. Entre otras cosas, los niños dedican excesiva cantidad de tiempo a actividades sedentarias frente a las pantallas; la Academia Americana de Pediatría (AAP) y la OMS recomiendan que los niños no superen las 2 horas al día delante de las pantallas.

El tiempo semanal destinado a la actividad física por niños y niñas está por debajo de lo recomendado por la OMS, organismo según el cual para niños, niñas y adolescentes entre 5 a 17 años, la recomendación es realizar actividad física 60 minutos al día, en su mayor parte aeróbica y sumar la práctica de algún deporte 3 veces por semana.

Según la Encuesta Alimentaria y Nutricional (EAN CABA 2011), 9 de cada 10 niños/as en edad escolar no destina ni una hora por semana a estar en movimiento. Además en estudiantes de 13 a 17 años, según datos más recientes de la Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE 2018), sólo el 16,5% son físicamente activos.

A su vez, según la EMSE 2018, un 50,3% de los estudiantes evidenció sedentarismo, entendido como haber pasado 3 horas o más frente a pantallas, conversando con amigos o haciendo otras cosas que exigen permanecer sentado, como leer un libro o chatear, en un día típico y fuera del horario escolar. En la Ciudad de Buenos Aires, más de un tercio de los niños (37,7%) no alcanza a realizar 60 minutos diarios de actividad física y la mitad (49,6%) pasa más de 15 horas semanales frente a la televisión, superando el máximo recomendado de 2 horas diarias (GCBA, 2011).

Un estilo de **vida sedentaria** con poca o nula actividad física y con un aumento de las **horas de pantalla** (tablet, televisión, celulares, videojuegos) puede traer **consecuencias negativas** en la salud. Un menor gasto de energía, puede provocar aumento de peso y un incremento en el riesgo de sobrepeso y obesidad. Además puede producir pérdida de masa muscular, los huesos se debilitan, puede haber cambios en el metabolismo, desequilibrio hormonal, y mala circulación de la sangre. Todo esto, aumenta la probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y diabetes 2.

Tipos de actividad física e intensidades:

Se denomina **actividad física moderada** a aquella que tiene una intensidad de entre tres y seis veces superior a la que se realiza en estado de reposo. Por ejemplo: caminar a paso rápido, bailar, participar activamente en juegos y deportes con niños, los paseos con animales domésticos, etcétera.

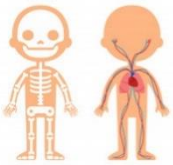
Por su parte, se denomina **actividad física vigorosa** a aquella cuya intensidad es seis o más veces mayor a la actividad en reposo para los adultos, y siete o más para los niños y jóvenes. Una actividad vigorosa o intensa requiere de gran esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Podemos nombrar a los desplazamientos rápidos en bicicleta, la natación rápida, levantamiento de pesas, carreras de velocidad, deportes y juegos competitivos (fútbol, básquet, vóley), entre otros.

¿A qué llamamos ejercicio aeróbico y anaeróbico?

El ejercicio aeróbico es aquel en el que el organismo utiliza oxígeno y en el que es posible sostener el esfuerzo de forma prolongada, ya que no es intenso en exceso. La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, mejora la función cardiorrespiratoria. Los ejemplos más comunes de este tipo de actividad física son: caminar, bailar, andar en bicicleta, nadar, trotar o correr a ritmo moderado. De acuerdo con la intensidad con la que se realicen y al grado de entrenamiento de las personas, pueden alcanzar el nivel de actividades moderadas cuando aceleran el ritmo cardíaco de forma perceptible.

Las actividades que mayor esfuerzo requieren o se deben realizar por períodos muy breves debido a la dificultad que implica sostenerlas en el tiempo, se consideran ejercicios anaeróbicos por ejemplo, la carrera de cien metros llanos, el lanzamiento de bala, jabalina o martillo, o las disciplinas olímpicas que involucran saltos.

Beneficios de la actividad física en los niños:



Beneficios para el cuerpo: adecuada maduración de músculos y huesos, aumento de las habilidades motoras, mejora en la coordinación, la fuerza y el funcionamiento del corazón. Sumado a esto, junto a una alimentación saludable, contribuye a la regulación del peso corporal.

Beneficios para la mente y sociales: en los deportes y juegos con movimiento niños y niñas se divierten, aprenden a asumir responsabilidades, ganan confianza en sí mismos, aprenden a cooperar, ponen en práctica el respeto a sus semejantes y la tolerancia. Con todos estos recursos, niños y niñas logran ampliar y fortalecer sus mecanismos de relacionamiento social.

Mejoras en el rendimiento cognitivo y escolar: al mejorar la circulación sanguínea, esto colabora con un mejor desarrollo del cerebro, lo cual puede permitir una mejora en la atención en clase, la conducta, el rendimiento cognitivo, la memoria y la concentración. Además, facilita un mejor descanso durante las horas de sueño.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

PRIMER CICLO

PROPUESTA DIDÁCTICA: " Movimiento al cuadrado"

PRESENTACIÓN: En esta actividad se les propondrá a los alumnos ponerse en movimiento al ritmo de una canción, y luego la idea es reflexionar sobre los beneficios de mantenerse activo.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1

Para arrancar con la actividad se propone que los niños y niñas se pongan en movimiento y bailen la canción "El baile del Cuadrado".
En el siguiente link podrán ver el video:
https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U

2

Luego se les propone que contesten las siguientes preguntas:

a- ¿Te gustó bailar? ¿Qué pasa con nuestro cuerpo mientras bailamos?
b- ¿Qué es la actividad física? ¿Cómo la definirían?
c- ¿Cuáles son los beneficios de hacer actividad física?
d- ¿Qué actividades podemos hacer en casa para estar en movimiento?

3

Ahora, para sumar movimiento se les propone a los niños crear un Bowling. En 4 simples pasos, pueden armarlo:

•Juntar de 6 a 10 botellitas de plástico vacías.
•Rellenarlas con algún material que les de peso puede ser arena, piedritas, o agua.
•Pintarlas de colores divertidos.
•Con una pelota ¡Arranca el juego!

3 Pueden enviar una foto a la/el docente para compartir el bowling que crearon en el blog de la escuela.

Para más información sobre el tema te proponemos entrar al siguiente link y descargar la edición Nro 13 de Mi Revista Saludable:

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs13.pdf

Te sugerimos continuar con la actividad
"Preparemos una sopa " (pág. 16)

Además podes encontrar más propuestas didácticas e información en el capítulo 4 del Manual "Hábitos Saludables, hacía un abordaje integral":

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual_para_docentes_-_habitos_saludables_hacia_un_abordaje_integral..pdf

TE INVITAMOS A CONOCER LAS OTRAS PROPUESTAS DIDÁCTICAS Y TODOS NUESTROS RECURSOS PEDAGÓGICOS INGRESANDO A :

https://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable

¡Muchas gracias!
Mi Escuela Saludable

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

SEGUNDO CICLO

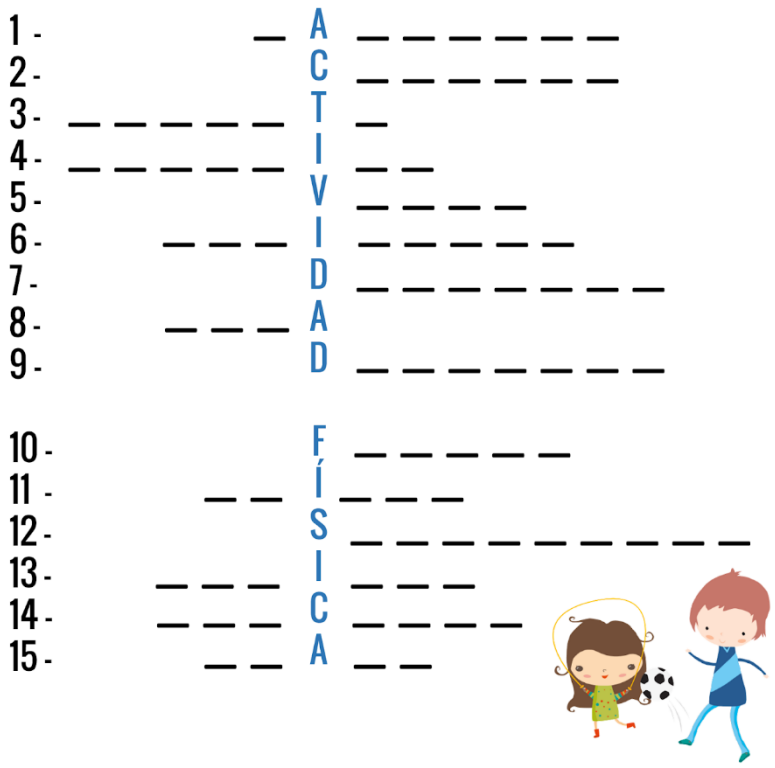
PROPUESTA DIDÁCTICA: “Palabras en movimiento”

PRESENTACIÓN: A través de la propuesta se busca que los niños y niñas identifiquen la importancia de la actividad física y reconozcan cuáles acciones de su vida diaria implican poner el cuerpo en movimiento.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1 Para comenzar se les propone completar el siguiente crucigrama.

CRUCIGRAMA ACTIVO



Referencias:

1) Deporte que se realiza en el agua.
2) Órgano del cuerpo que se beneficia con la realización de actividad física.
3) Cantidad de minutos diarios que se recomienda hacer actividad física.
4) Juego que se usa en el recreo. Se necesitan 2 amigos para que uno pueda saltar.
5) Para este juego se necesitan una red y dos equipos. La pelota bien arriba!!!
6) Me lleva y me trae, tiene dos ruedas y es muy saludable usarla.
7) Hacer deporte o jugar con amigos nos pone contentos y nos _____ mucho!!
8) La mejor bebida para tomar antes, durante y después de hacer actividad física.
9) Existen muchos de ellos. En algunos corro, en otros salto. A veces se juega en equipo y a veces solo.
10) Deporte que despierta pasiones. Los mejores lo juegan cada 4 años, nosotros lo podemos practicar todos los días.
11) Personas con las que es lindo compartir, jugar y moverse. Si se hace con ellos es más divertido!
12) La persona que no realiza ninguna actividad es….
13) Es la actividad más fácil de hacer y se hace todo el tiempo. A veces no nos damos cuenta!
14) Al hacer actividad física se fortalecen los…
15) Lugar donde se puede realizar actividad física al aire libre.

Respuestas: 1) Natación. 2) Corazón. 3) Sesenta. 4) Elástico. 5) Voley. 6) Bicicleta. 7) Divierte. 8) Agua. 9) Deportes. 10) Fútbol. 11) Amigos. 12) Sedentaria. 13) Caminar. 14) Músculos. 15) Plaza.

2

¡A buscar lápiz y papel! Se les pedirá a los niños y niñas que armen un listado con deportes que conozcan y acciones con movimiento que suelen realizar. Por ejemplo: andar en bici, patinar, barrer, hacer la cama, ordenar, saltar, subir y bajar escaleras, bailar, etc. y deportes que conozcan como por ejemplo: fútbol, patín, vóley, básquet, esquí, surf, etc.

3

¡Dígalo con mímica! Recortamos el papel donde anotamos los diferentes deportes y acciones para jugar en familia o con amigos por video llamada. Para hacerlo más difícil y divertido se puede agregar a los deportes palabras más específicas por ejemplo: “partido de tenis”, “patinaje sobre hielo”, “vóley en la playa”, “bailar folclore”, “bailar tango”, etc.

<u>Comienza el juego:</u> Colocar los papelitos en una caja o una bolsa. Cada participante deberá sacar uno, y sin mostrarlo a nadie debe hacer las mímicas para que el resto de los participantes descubran de qué deporte o acción se trata. El que adivina gana un punto y luego pasará otro participante. Ganará la persona que más puntos tenga.
¡Pueden sacar una foto para compartir con el/la docente!

4

Y ahora, ¡a ponernos en movimiento!: Momento de bailar. Se propone que los niños y niñas puedan armar una coreografía con una música que les guste. También pueden ver el siguiente video y seguir la coreografía “El baile del Cuadrado”:

https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U

Para más información sobre el tema te proponemos entrar al siguiente link y descargar la edición Nro 6 de Mi Revista Saludable:

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs6.pdf

Te sugerimos continuar con la actividad
“¡Sopa deportiva! ” (pág 6)

Podés descargar también la edición Nro 17 de Mi Revista Saludable:

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs17_0.pdf

Te sugerimos continuar con la actividad “¡A ordenar los deportes! ” (pág. 12)

Además podes encontrar más propuestas didácticas e información en el capítulo 4 del Manual “Hábitos Saludables, hacía un abordaje integral”:
https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual_para_docentes_-_habitos_saludables_hacia_un_abordaje_integral..pdf

TE INVITAMOS A CONOCER LAS OTRAS PROPUESTAS DIDÁCTICAS Y TODOS NUESTROS RECURSOS PEDAGÓGICOS INGRESANDO A :

https://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable

¡Muchas gracias!
Mi Escuela Saludable

Mi escuela saludable

EN TU CASA

miescuelasaludable@buenosaires.gob.ar

buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable

Buenos Aires Ciudad

Vamos Buenos Aires