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 Inicial. Las mismas podrán adaptarse a los contenidos abordados en cada sala 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.

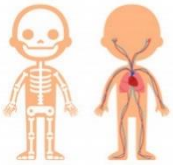
Por su parte, se denomina **actividad física vigorosa** a aquella cuya intensidad es seis o más veces mayor a la actividad en reposo para los adultos, y siete o más para los niños y jóvenes. Una actividad vigorosa o intensa requiere de gran esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial 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

SALA DE 3

PROPUESTA DIDÁCTICA: "A poner el cuerpo en movimiento"

PRESENTACIÓN: En esta actividad, se les propondrá a los alumnos ponerse en movimiento para poder reflexionar sobre los beneficios de mantenerse activo y crear un juego para practicar en familia.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1 Para comenzar la actividad se propone jugar a las "Estatuas". Se pondrá música y cuando arranque, los niños van a moverse por todo el espacio saltando, caminando. Cuando la música se corta, los niños deben quedarse quietos y volver a moverse cuando la música se reanuda.

2 Para reflexionar en familia: ¿Qué pasó con nuestro cuerpo mientras sonaba la música?, ¿y cuándo la música se cortó?. La actividad física es muy importante para nosotros ¿Qué cosas hacemos en casa para estar en movimiento?

3 ¡A jugar! Dejamos la soga en línea en el suelo y utilizamos los nombres "cielo, tierra y mar" a los lados de la soga para indicar dónde hay que saltar. Si decimos cielo, saltamos adelante; tierra, sobre la soga y mar, saltamos atrás. Los adultos pueden dar las consignas tratando de confundir a los más pequeños.

Para más información sobre el tema te proponemos entrar al siguiente link y descargar la edición Nro 12 de Mi Revista Saludable:

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs12_digital.pdf

Te sugerimos continuar con la actividad
"Sombras en acción" (pág. 21)

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

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

SALA DE 4 y 5

PROPUESTA DIDÁCTICA: ¡A mover nuestro cuerpo!

PRESENTACIÓN: A través de la propuesta se les propondrá a los niños y niñas ponerse en movimiento, trabajar sobre el espacio y estimular el equilibrio.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1 Para comenzar se propone a las familias jugar a imitar los movimiento de los animales a través de diferentes preguntas como por ejemplo: ¿Cómo se mueve el gato? (continuar con diferentes animales: el conejo, la rana, la tortuga, el cangrejo). Podemos acompañar la actividad con música para generar más estímulo. ¡Pueden probar con todos los animales que quieran!

2 Nos sentamos y reflexionamos en familia: ¿Qué pasó con nuestro cuerpo mientras imitamos los animales? ¿Por qué es importante movernos? ¿Cómo se mueven ustedes?

3 Ahora llegó el turno de jugar:

a-Armar una línea recta con una soga, hilo o cinta y caminar haciendo equilibrio sobre la misma.
b- Pasar por sobre la línea, pero con piernas separadas sin tocar el soga, hilo o cinta
c- Pasar caminando de forma lateral haciendo equilibrio.
d- Pasar de un lado al otro de la línea recta, pero saltando.
e- Ahora armamos con la soga, hilo o cinta una figura como por ej: un triángulo, cuadrado, etc.
f- Recorro la figura caminando o trotando por fuera sin tocarla.
g- Recorro la figura caminando o trotando por dentro sin tocarla.
h- Salto adentro y afuera de la figura, con los dos pies juntos.
i-Salto adentro y afuera de la figura, con un solo pie.

Pueden jugar en familia, mientras escuchamos música, caminamos por fuera de la figura, pero cuando se termine la canción, nos metemos dentro, el último tiene prenda.

3

Para terminar pueden dibujar con tizas o marcar en el piso con cinta de papel una rayuela pero ubicando los números de manera salteada, por ejemplo: 1, 3, 2, 4, 6, 5…

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
"El mejor camino" (pág. 19)

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