

MANTENERSE EN MOVIMIENTO



RANGO DE EDADES

10–13

RESUMEN

En primer lugar, los estudiantes aprenderán la importancia de la actividad física y la cantidad de actividad física recomendada a nivel nacional para reducir el riesgo de desarrollar ENT. A continuación, jugarán en grupos a un juego de mesa que los invita a realizar sesiones breves de actividad física mientras mueven su ficha a lo largo del juego.

DURACIÓN

45–60 minutos

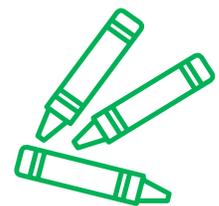
OBJETIVOS

Los estudiantes lograrán:

- Aprender la relación entre la actividad física y las ENT
- Participar en actividades físicas y juegos cooperativos

MATERIALES QUE NECESITAN LOS ESTUDIANTES

- Lápiz
- **Pautas de actividad física para niños y adolescentes**, impresión para el estudiante, una por persona*
- **Juego de mesa de actividad física**, uno por grupo*
 - Juego de mesa
 - 4 fichas de juego, pueden ser círculos de plástico, fichas de bingo o monedas
 - 1 dado



MATERIALES QUE NECESITA EL VOLUNTARIADO

- Dispositivo con acceso a Internet y cámara web si la sesión se impartirá de forma virtual

PREPARACIÓN DEL VOLUNTARIADO

1. Lea detalladamente las instrucciones de la actividad para familiarizarse con el contenido. Tenga en cuenta que las lecciones están diseñadas para duración de 45-60 minutos, pero cada situación es única. Utilice la *Lección en un vistazo* como guía para saber cuánto tiempo dedicar a cada sección.
2. Prepare todos los materiales antes de su sesión. Comuníquese con el docente anfitrión previamente para que pueda preparar a los estudiantes y ayudar a organizar el espacio.
3. Pida ayuda al educador anfitrión para formar grupos de 3 a 4 alumnos y organizar la clase antes de la sesión.

PREPARACIÓN PARA IMPARTIR LA SESIÓN VIRTUAL

Si realiza la presentación de forma virtual, tenga en cuenta los siguientes pasos complementarios que pueden ser necesarios:

1. **Nota sobre los materiales:* Por adelantado, comunique al docente anfitrión la lista de materiales que los estudiantes necesitan para que pueda prepararlos y asegurarse de que cada uno tenga las impresiones necesarias. A continuación, se ofrecen opciones de facilitación en caso de que los estudiantes se encuentren en un entorno virtual y no tengan acceso a las impresiones.
2. Esta actividad fue pensada para que la imparta un solo voluntario de forma virtual. Si más de un voluntario desea hacer una presentación virtual conjunta, se recomienda hablar con el docente anfitrión sobre sus preferencias y limitar el número de presentadores voluntarios a tres. También se recomienda que los grupos de voluntarios asignen secciones y practiquen antes de sus sesiones virtuales.
3. Antes de su sesión, coordine con el docente anfitrión respecto de la plataforma de reunión preferida (es decir, Zoom, Skype, Ring Central, Google Hangouts, etc.). Determine quién será responsable de configurar las credenciales de acceso a la reunión. Además, defina si los estudiantes aparecerán en el video, usarán la función de chat, estarán silenciados, etc. para poder planificar mejor.
 - Si es posible, considere planificar una sesión de práctica con el docente anfitrión para resolver inconvenientes antes de la sesión.
4. Si una actividad exige que se trabaje con un compañero o un grupo, los estudiantes que aprenden de forma virtual pueden compartir sus respuestas en voz alta o escribir sus definiciones para consultarlas luego, añadirlas a un documento compartido/en tiempo real o comentarlas en una ventana de chat. También puede preparar las salas para grupos pequeños de su sistema de gestión del aprendizaje antes de la sesión. Las plataformas como [Zoom](#) le permiten preasignar a los participantes las salas para grupos.
 - [Google Meet](#) distribuye los participantes de forma aleatoria.

SUGERENCIAS PARA IMPLEMENTAR REUNIONES VIRTUALES

- **Iluminación:** Ubicarse a contraluz impide que el público lo vea con claridad. No olvide colocar la iluminación de frente para asegurarse de que lo vean.
- **Ubicación de la cámara:** Asegúrese de que la cámara esté ubicada a la altura de los ojos. Esto ayuda a crear contacto visual y compromiso con su audiencia. Puede utilizar libros u otros objetos para elevar el equipo (si utiliza una computadora portátil).
- **Sonido:** Realice una prueba de sonido rápida antes de empezar la sesión. Asegúrese de que su voz se escuche de forma clara y que los participantes no escuchen un efecto de eco. Considere el uso de auriculares equipados con micrófono.
- **Establecer conexiones:** Trate de conectarse con su audiencia, a pesar de lo difícil que puede ser en un entorno virtual. Conéctese con ellos contando anécdotas rápidas o apelando al humor. Se incluyen algunas sugerencias.
- **Solución de problemas:** Es aceptable cometer errores o tener dificultades con la tecnología. Si tiene un inconveniente tecnológico o las cosas no salen según lo planeado, haga un esfuerzo para volver a conectarse y seguir adelante con su lección. Lo mejor que puede hacer es prepararse con anterioridad a la sesión, probando la conexión a Internet y la configuración de audio y video.

LA LECCIÓN EN UN VISTAZO

Sección	Actividad	Duración aproximada en una sesión de 45 minutos	Duración aproximada en una sesión de 60 minutos
Enganchar	Presentación de las y los voluntarios y preguntas para enganchar a los estudiantes	5–7 minutos	7–8 minutos
Aprender	ENT	4–5 minutos	6–7 minutos
	Pautas de actividad física	7–8 minutos	8–10 minutos
Aplicar	Juego de mesa de actividad física	20–25 minutos	30–35 minutos
Reflexionar	Reflexión sobre lo aprendido	3–4 minutos	5–6 minutos

PROCEDIMIENTO

Enganchar

1. Tómese de **3 a 4 minutos** para presentarse y presentar a Abbott ante la clase. Explique que se encuentra allí en nombre del programa *Future Well Kids* de Abbott. Abbott es una empresa mundial dedicada al cuidado de la salud que fabrica productos innovadores, como dispositivos médicos, equipos de diagnóstico, productos nutricionales y medicamentos genéricos. La empresa cuenta con oficinas cerca de ellos. Cuénteles que le entusiasma ayudar a los estudiantes a tener una vida más plena gracias a una mejor salud y enseñarles hábitos saludables que podrán utilizar toda su vida. Trate de compartir un dato divertido sobre usted para ayudarles a conocerlo, por ejemplo su forma favorita de actividad física cuando tiene poco tiempo. Considere dar un ejemplo, de ser posible. Un buen ejemplo podría ser cómo hace usted para mantenerse activo durante las reuniones en línea o qué hace durante los descansos.
2. Durante aproximadamente **2–3 minutos**, haga participar a los estudiantes en la lección que verán, formulando una o más de las siguientes preguntas abiertas. El objetivo de estas preguntas es hacer que los alumnos piensen en su próxima experiencia de aprendizaje y no tienen respuestas correctas o incorrectas:
 - ¿Qué actividad al aire libre te gusta más?
 - ¿Le gusta alguna actividad que se realiza en interiores?
 - ¿Le gustan más las actividades que puedes hacer solo o con otras personas?

OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA SESIÓN VIRTUAL

- Si los estudiantes participan en video y usan micrófonos, permítales compartir sus respuestas con sus compañeros.
- Si los estudiantes no usan video o micrófonos, anímelos a escribir sus respuestas para consultar más adelante.

Aprender

3. Explique a los alumnos que mantenerse activo físicamente puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, que son enfermedades no infecciosas o contagiosas, como la gripa. Las ENT se desarrollan gradualmente a lo largo del tiempo y suelen ser consecuencia del estilo de vida elegido, como la cantidad de actividad física que realiza una persona. Algunos ejemplos de enfermedades no transmisibles son la diabetes de tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.
4. Informe a los alumnos de que el aumento de la actividad física no solo reduce el riesgo de desarrollar ENT. También puede ayudarles a sentirse mejor y con más energía todos los días. Puede mejorar el sueño y ayudarles a sentirse más alertas mentalmente.

5. Pregunte a los alumnos si saben cuánta actividad física deben realizar al día. Pida a los voluntarios que compartan sus conjeturas. Si lo recuerdan, los estudiantes también pueden indicar dónde aprendieron estas recomendaciones.
6. Distribuya una impresión de las **Pautas de Actividad Física para Niños y Adolescentes** a cada estudiante. Haga énfasis en que la recomendación nacional a nivel nacional es que realicen 60 minutos al día de actividad física de moderada a intensa.
7. Defina rápidamente cada uno de los tres tipos de actividad física.
 - Actividad aeróbica: A veces se le llama “cardio.” Todo ejercicio que aumente el ritmo cardíaco y le haga respirar con más fuerza entra en esta categoría. Cuando se ejercita el corazón y los pulmones, estos se fortalecen y pueden bombear sangre y oxígeno a todo el cuerpo con mayor eficacia.
 - Actividades de fortalecimiento muscular: Este tipo de ejercicio actúa sobre los músculos. Al fortalecer sus músculos, usted se hace más fuerte y tiene menos probabilidades de sufrir lesiones. El aumento de la masa muscular también ayuda a mantener un peso saludable.
 - Actividades de fortalecimiento óseo: Este tipo de ejercicio ejerce una fuerza sobre los huesos (a menudo debido a un impacto con el suelo) que los estimula a crecer y fortalecerse.
8. Informe a los alumnos que tendrán la oportunidad de participar en los tres tipos de actividad en el siguiente ejercicio.

OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA SESIÓN VIRTUAL

- Si los estudiantes se encuentran en un entorno virtual y no tienen acceso a las impresiones:
 - Muestre su impresión por la cámara web o pantalla compartida y explique de qué se trata.

Apply

9. Distribuya un juego de mesa a cada grupo. Lea las instrucciones y responda preguntas antes de que los estudiantes comiencen a jugar. Haga una demostración de cada una de las actividades enumeradas en el juego antes de que comenciar a jugar.
10. Mientras trabajan, todos los voluntarios recorrerán el aula y le darán a cada grupo una opinión breve de su trabajo o le brindarán ayuda. Opcionalmente, se puede “asignar” a cada grupo un voluntario para que brinde ayuda o incluso participe junto a ellos durante el juego.
11. Dé a los alumnos al menos **20–25 minutos** para jugar al juego de mesa.

PUNTO INTERMEDIO



Reflexionar

12. Tómese **3–4 minutos** para que los alumnos vuelvan a sus asientos. Considere guiar a los estudiantes para que respiren profundamente y así vuelvan a centrar su atención en la lección y se relajen después del juego.
13. Para facilitar la reflexión de los alumnos sobre sus experiencias durante la sesión, formule una o varias de las siguientes preguntas:
 - ¿Hay algún tipo de actividad física que prefiera en particular?
 - ¿Cuál fue su actividad favorita del juego?
 - ¿De qué manera puede incorporar estas actividades a su rutina diaria para aumentar la cantidad de actividad física?
14. Antes de retirarse, agradezca al docente y a los estudiantes por permitirle acompañarlos, y anímelos a aplicar lo que aprendieron durante esta actividad incorporando algunas de estas actividades en sus rutinas diarias.

OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA SESIÓN VIRTUAL

- Si los estudiantes se encuentran en un entorno virtual y no tienen acceso a los materiales del juego, considere organizar a los estudiantes en salas de grupos pequeños para que jueguen con un juego compartido y en vivo (presentado como una imagen en un documento). Cada alumno puede crear una forma que puede mover con el mouse por la pizarra.

IDEAS DE EXTENSIÓN PARA EDUCADORES

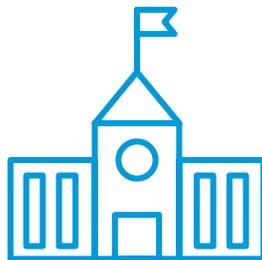
- Los estudiantes pueden utilizar las actividades del juego de mesa para crear una rutina o un video de ejercicios para compartir con sus compañeros y familias.
- Los estudiantes pueden crear sus propios juegos de mesa, de cartas o de computador que estimulen a los jugadores a participar en actividades físicas.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS

COLOMBIA

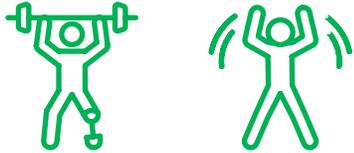
- Estándares Básicos de Competencias en Ciencias Naturales
 - Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.
 - ¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones. (Competencias integradoras).
- Estándares Básicos de Competencias del Lenguaje
 - Produzco textos orales de tipo argumentativo para exponer mis ideas y llegar a acuerdos en los que prime el respeto por mi interlocutor y la valoración de los contextos comunicativos.

- Procesos de formación y desarrollo físico y motriz
 - El estudiante controla a voluntad los movimientos de su cuerpo y de las partes del mismo y realiza actividades que implican coordinación motriz fina y gruesa.
 - El estudiante entiende el ejercicio físico como agente determinante y hábito diario, para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales. Aplica en su comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.



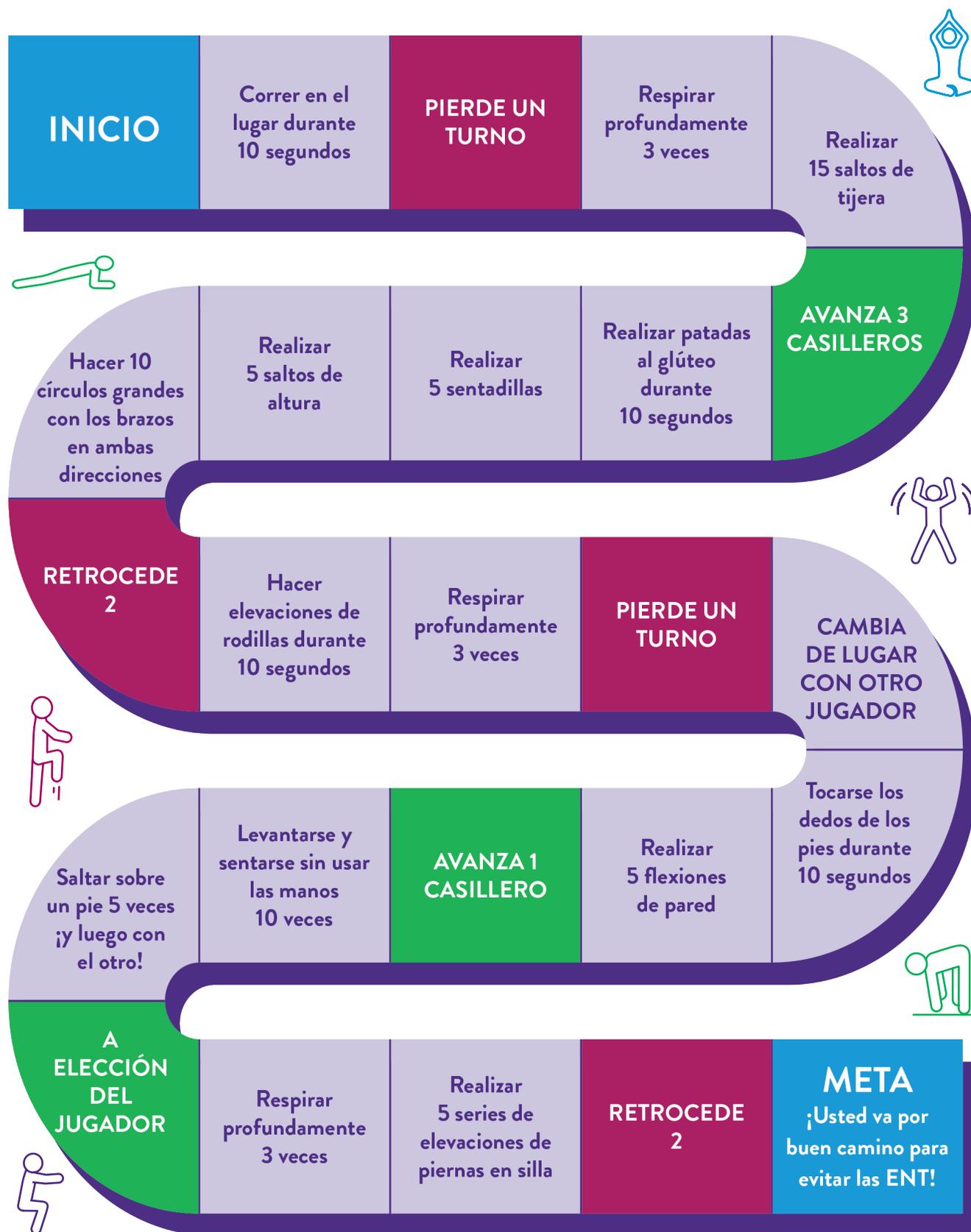
PAUTAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Todos los días: 60 minutos de actividad física.

Tipo de actividad	Recomendación	Ejemplos ¹
<p>Aeróbico</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • La mayor parte de los 60 minutos debe consistir en actividades aeróbicas de intensidad moderada o vigorosa. • La actividad vigorosa debe realizarse al menos 3 días a la semana. 	<p>Intensidad moderada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminar a la escuela • Senderismo • Yoga <p>Intensidad vigorosa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote • Baile enérgico • La mayoría de los deportes de competencia
<p>Fortalecimiento muscular</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 días a la semana (como parte de los 60 minutos de actividad diaria) 	<ul style="list-style-type: none"> • Flexiones • Sentadillas • Levantamiento de pesas • Ejercicios con bandas de resistencia
<p>Fortalecimiento óseo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 días a la semana (como parte de los 60 minutos de actividad diaria) 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar • Saltar lazo • Levantar pesas • Vóleibol

¹ <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/se-activo-fisicamente-sientete-bien.pdf>

JUEGO DE MESA DE ACTIVIDAD FÍSICA



OPCIONES DE EJERCICIO INCLUSIVO



ELEVACIÓN DE TALONES

Colocar los pies en el suelo, elevar los dedos del pie y luego llevarlos de nuevo hacia el suelo despegando los talones.



ELEVACIÓN DE RODILLAS

Sujetar los bordes de la silla mientras se elevan las rodillas hacia el pecho.



GIRO LATERAL

Girar la parte superior del torso hacia un lado con los brazos hacia delante, luego girar hacia el lado opuesto. Posteriormente, volver a girar hacia el centro.



POSTURA DE LA MEDIA LUNA

Entrelazar las manos por encima de la cabeza delicadamente (o utilizar un brazo a la vez) e inclinarse hacia un lado y mantenerse, luego hacia el otro lado y mantenerse.



POSTURA DEL ÁRBOL

Estando sentados o de pie, juntar las palmas de las manos (usar una sola mano si se utiliza la otra como apoyo) y flexionar una rodilla, colocar la planta del pie en la parte interna de la pantorrilla y hacer equilibrio sobre la pierna estirada.



POSTURA DE LA MONTAÑA

Sentados o de pie, comenzar con los brazos a los costados y las palmas de las manos hacia adelante, levantar los brazos por encima de la cabeza de manera que queden mirando hacia adelante.



SENTADILLAS SUAVES

Apoyar la parte inferior del cuerpo sobre la silla utilizando los soportes necesarios (andador, muletas, etc.), volver a ponerse de pie sujetando los apoyabrazos.