

ACTIVIDAD 1

BAILAR AL RITMO DE LA MÚSICA



RESUMEN BREVE

¿A su familia le gusta bailar? En esta actividad, crearán juntos una coreografía para su propio video musical, idiseñado exclusivamente para entrenarlos!

COMENZAR

Comience bailando al ritmo del video musical *Mantenerse saludable* y haga que su corazón se acelere. Desafíe a su familia a mostrar sus pasos de baile favoritos e incorpore pasos nuevos, mientras trata de mover su cuerpo al máximo. Mientras lo hace, anime a todos a prestar atención a la reacción del cuerpo.

Cuando termine la canción, compartan sus observaciones entre ustedes. ¿Cómo sintió su cuerpo mientras bailaba? Debería sentirse como cuando termina de hacer ejercicio.

APRENDER POR QUÉ

No es de extrañar que el baile cuente como ejercicio. El ejercicio, o la actividad física, se define como toda actividad que implica poner el cuerpo en movimiento. En función de los movimientos, el baile puede hacer trabajar el sistema cardiovascular (corazón y pulmones), el sistema óseo (huesos) y el sistema muscular, que configuran los tres tipos principales de actividad física.

La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar 60 minutos diarios de actividad física de moderada a intensa para estar más sanos y reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.

Las enfermedades no transmisibles (o ENT) son enfermedades que no se contagian. Por lo general, se producen a causa del estilo de vida elegido, como la mala alimentación y la falta de ejercicio, pero también pueden influir factores genéticos, fisiológicos y ambientales. La diabetes de tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares son tres de las ENT más comunes.

Los sesenta minutos de actividad física diaria, recomendados para reducir el riesgo de desarrollar ENT, no tienen por qué realizarse de una sola vez. De hecho, resulta mucho más fácil incluir el ejercicio en la rutina diaria si se lo divide en segmentos más cortos. Por eso, bailar puede ser la actividad perfecta. Usted puede moverse al ritmo de canciones diferentes (o de la misma canción una y otra vez) a lo largo del día.

APLICAR

Junto a su familia, cree una nueva coreografía para el video musical *Mantenerse saludable*. Traten de incluir pasos basados en las categorías que se encuentran a continuación, para poder trabajar varias partes del cuerpo. Se incluyen algunos ejercicios de ejemplo, pero sea creativo y vea si puede transformarlos en pasos de baile que se adapten mejor a la letra o al ritmo de la canción.

- **Movimientos aeróbicos:** También conocido como “cardio,” el ejercicio aeróbico es toda actividad cardiovascular que aumenta la respiración y el ritmo cardíaco. Además de la danza, los ejemplos incluyen:
 - Actividades como correr, trotar, karate, nadar, saltar lazo, caminatas, andar en monopatín, patinar, hacer gimnasia, etc.
 - Ejercicios como saltos de tijera, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos laterales, marcha en silla, círculos de brazos, aplausos o zapateo, etc.

¿No sabe cómo incluirlos en un paso de baile?

¿Qué tal si hace saltos de tijera mientras mueve los brazos al ritmo de la canción? ¿O patinar para que sus pies se deslicen al ritmo de la canción? ¡Sea creativo! Todo paso de baile que haga trabajar el corazón y los pulmones más de lo normal cuenta como ejercicio aeróbico.

- **Movimientos para fortalecer los huesos:** Toda actividad que implique levantar peso o ejercer resistencia es buena para los huesos. Además del baile, los ejemplos incluyen:
 - Actividades como saltar, correr, caminar, hacer gimnasia, escalar, artes marciales, juegos de pelota como el fútbol o voleibol, o deportes de raqueta como el tenis.
 - Ejercicios como subir escaleras, hacer flexiones de brazo, sentadillas, tijeras, etc.



SUGERENCIAS PARA BAILAR CON UN MIEMBRO DE LA FAMILIA QUE TIENE UNA DISCAPACIDAD:

- **Dificultades de aprendizaje, TDA, TDAH:**
 - Cuente los compases mientras baila
 - Ofrezca una base para monitorear su posición
 - Utilice bandas elásticas de colores en cada mano y pierna para poder identificar qué parte del cuerpo debe mover
 - Primero intente hacer el ejercicio sin música
- **TEA y otros TDP:**
 - Utilice accesorios de color para aumentar la motivación
 - Dé ejemplos adicionales, y realicen los ejercicios juntos
 - Considere reproducir la música de *Mantenerse saludable* a un volumen más bajo
 - Asocie los ejercicios a una película favorita, un personaje de dibujos animados, un juego, etc.
 - Haga que las instrucciones para los movimientos sean sencillas y claras
- **Trastorno emocional:**
 - Elogie las respuestas positivas y no agresivas a los movimientos
 - Cree un espacio para los movimientos que sea seguro (por ejemplo, tener en cuenta el tamaño de la habitación)
 - Trabaje con movimientos sencillos que puedan generar confianza gracias a los logros obtenidos

¿No sabe cómo incluirlos en un paso de baile?

Intente agacharse doblando sus rodillas al ritmo de la música o subir escaleras mientras mueve el cuerpo al mismo tiempo. Todo ejercicio que oponga resistencia a su cuerpo cuenta como paso de baile si usted también se mueve al ritmo de la música.

- **Movimientos de fortalecimiento muscular:**

Los ejercicios para fortalecer los músculos suelen centrarse en un grupo muscular importante a la vez, como por ejemplo:

- Brazos y tren superior: Flexiones, barras, carretillas, caminata de cangrejo, flexiones contra la pared, ejercicios con balón medicinal, medialunas, extensiones de espalda acostado, levantar peso en una silla, elevaciones de brazos frontales/laterales, círculos con los brazos, compresión de globos/balones, etc.
- Parte central del cuerpo: Planchas, medialunas, caminatas de cangrejo, abdominales, elevaciones de rodillas, giros laterales, entre otros.
- Piernas y tren inferior: Saltos de tijera, tijeras o tijeras caminando, sentadillas, caminatas de cangrejo, extensión de espalda, puentes, elevaciones de pies/piernas, marcha, círculos con las piernas, giros de tobillos, entre otros.

¿No sabe cómo incluirlos en un paso de baile?

Considere la posibilidad de mover la parte superior del cuerpo al ritmo entre cada sentadilla, o de ponerse en cuclillas mientras mueve también los brazos al compás de la música. Si usted logra coordinar sus movimientos con la música que escucha, todos los movimientos de fortalecimiento muscular pueden convertirse en pasos de baile.

Una vez completada la coreografía, reproduzca la canción *Mantenerse saludable* y repase su nuevo baile varias veces en familia. ¿Siente cómo trabajan sus músculos, sus huesos y su corazón? ¡Usted está haciendo ejercicio!

- **Trastornos del habla, el lenguaje y la audición:**

- Amplíe las acciones de la lengua de señas para convertirlas en frases de baile
- Estimule el movimiento mediante la percepción del ritmo en el suelo o con instrumentos
- Haga que el movimiento sea visual mediante el uso de pelotas, luces, aplausos o movimientos exagerados
- Realice una demostración visual y una indicación física, así como una práctica adicional

- **Discapacidad intelectual/cognitiva:**

- Realice movimientos sencillos y claros
- Utilizar accesorios para lograr un enfoque multisensorial (por ejemplo, pañuelos, aros de hula, globos)

- **Discapacidad física y motriz:**

- Considere la posibilidad de utilizar el suelo/alfombra o incorporar aparatos de apoyo (por ejemplo, silla de ruedas, bastón, muleta, andador)
- Estimule el uso de los brazos y el torso para explorar la amplitud de movimiento y el gasto de energía (por ejemplo, extienda los movimientos de la parte superior del cuerpo utilizando accesorios como bufandas o telas elásticas)

- **Discapacidad visual:**

- Disponga de un espacio de baile seguro y sin obstáculos
- Brinde una descripción oral clara de cada tarea, detallando el movimiento y contando los pasos.

**Consejo*: ¿Nunca escuchó hablar de los ejercicios anteriores? Mediante una búsqueda rápida en internet, encontrará imágenes y videotutoriales.

MIRANDO HACIA EL FUTURO

Baila al ritmo de *Mantenerse saludable* con la frecuencia que desee para realizar sesiones de movimiento rápidas que le ayuden a alcanzar los 60 minutos de actividad física diaria.

- Utilice las texturas del suelo para facilitar el uso del espacio
- Utilizar el tacto y la forma para marcar el tono del movimiento (por ejemplo, “dé una patada hacia delante como si se tratara de un balón de fútbol”)

Además de llevar la cuenta de los minutos de actividad diaria, su familia también puede explorar otras formas de medir, controlar y aumentar la actividad física. Por ejemplo:

- Registre su frecuencia cardíaca en reposo en comparación con su frecuencia cardíaca después de bailar. En otras palabras: cuente cuántas veces late su corazón por minuto después de haber estado un rato sentado y cuántas veces late su corazón por minuto al terminar de bailar. Cuanto más aumente el ritmo cardíaco, más estará trabajando!
 - Se puede medir la frecuencia cardíaca con facilidad encontrando el pulso en uno de estos dos lugares:
 - En el cuello: desplace los dedos por la mitad del cuello, a ambos lados de la tráquea, hasta que sienta el pulso (por ejemplo, una sensación de palpitación o latido).
 - En la muñeca: deslice los dedos hacia abajo desde la base del pulgar hasta que sienta su pulso.
 - Luego cuente cuántas veces siente el pulso en 30 segundos y multiplique este número por dos para obtener la frecuencia cardíaca.
- Controle el número de pasos que da cada día con la ayuda de un podómetro, un rastreador de actividad o un teléfono inteligente. ¿Puede aumentar esta cifra cada semana?
- Piense en su estado de ánimo antes y después de bailar. Su salud mental es tan importante como su salud física... ¡ambas se relacionan! Se ha demostrado que las sesiones breves de actividad física aumentan el estado de alerta, la energía y mejoran el estado de ánimo. Además puede reducir el estrés. Así que la próxima vez que baile, piense en cómo se siente por dentro y por fuera... y si es necesario, modifique su coreografía para que sea aún más divertida.

No olvide aplaudir y elogiar todo paso de baile que haga su familia, sin importar la frecuencia y la duración. El baile es único para cada persona. No tiene que ser un baile perfecto, lo importante es que usted se mueva!

