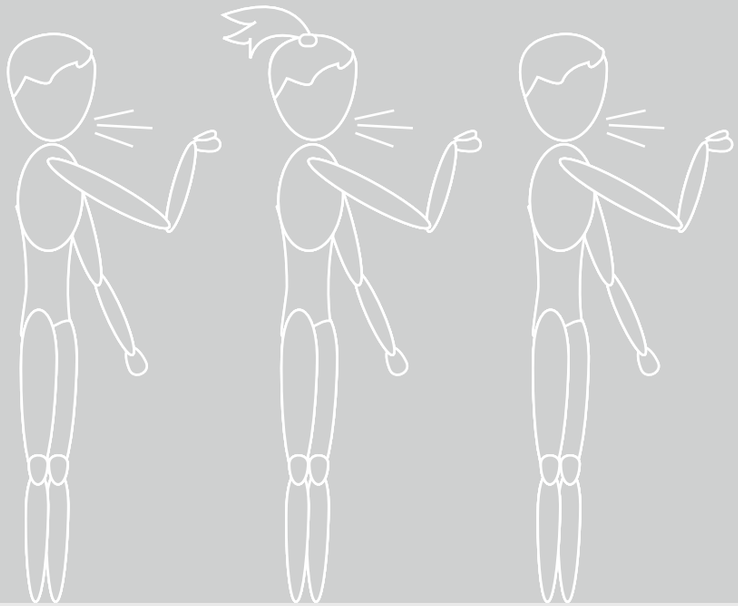


Escolar Primaria

Guía de Actividad Física

Gobierno Federal

SEP

Guía de Actividad Física

Escolar Primaria



Actívate, vive mejor

acivacionfisica@conade.gob.mx

www.conade.gob.mx

CONADE

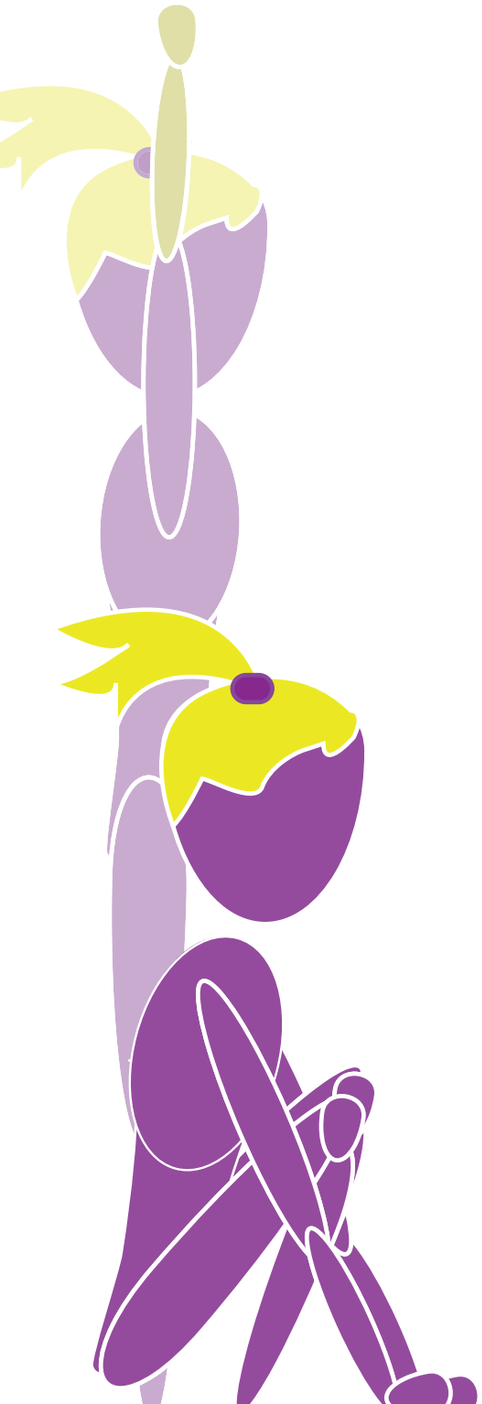
Vivir Mejor

Guía de Actividad Física

Escolar Primaria



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte



Secretaría de Educación Pública
Josefina Vázquez Mota

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte
Carlos M. Hermosillo Goytortúa

Subdirector General de Cultura Física
César R. González Arjona

Elaboración
Dirección de Activación Física y Recreación

Diseño de portada e interiores, edición
Leticia Barrios Ayala

Colaboración
Celia Angelica Kim Domínguez

Avalada por la Dirección General de Educación Física del Distrito Federal

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte
México, 2008



Contenido

Mensaje del Sr. Carlos M. Hermosillo Goytortúa 7

2. Presentación 9

3. Antecedentes 10

4. Objetivo 12

5. Propósito 12

6. Descripción 13

7. Organización y funciones 15

7.1 Instituto, Comisión y/o Consejo Estatal del Deporte 15

7.2 Coordinador o resposable Estatal 16

7.3 Promotor 17

8. Desarrollo de la Rutina de Actividad Física 20

9. Propuesta de Rutina de Actividad Física 23

10. Actividades sugeridas para la elaboración de Rutinas de Actividad Física 71

11. Recreación 103

11.1 Juegos Recreativos 105

12. Recomendaciones 111

12.1 Detección de Riesgos 111

12.2 Hidratación 112

12.3 Alimentación - Nutrición Saludable 114

12.4 Grupos de Alimentos 116

13. Anexos 119

Bibliografía 123





Mensaje

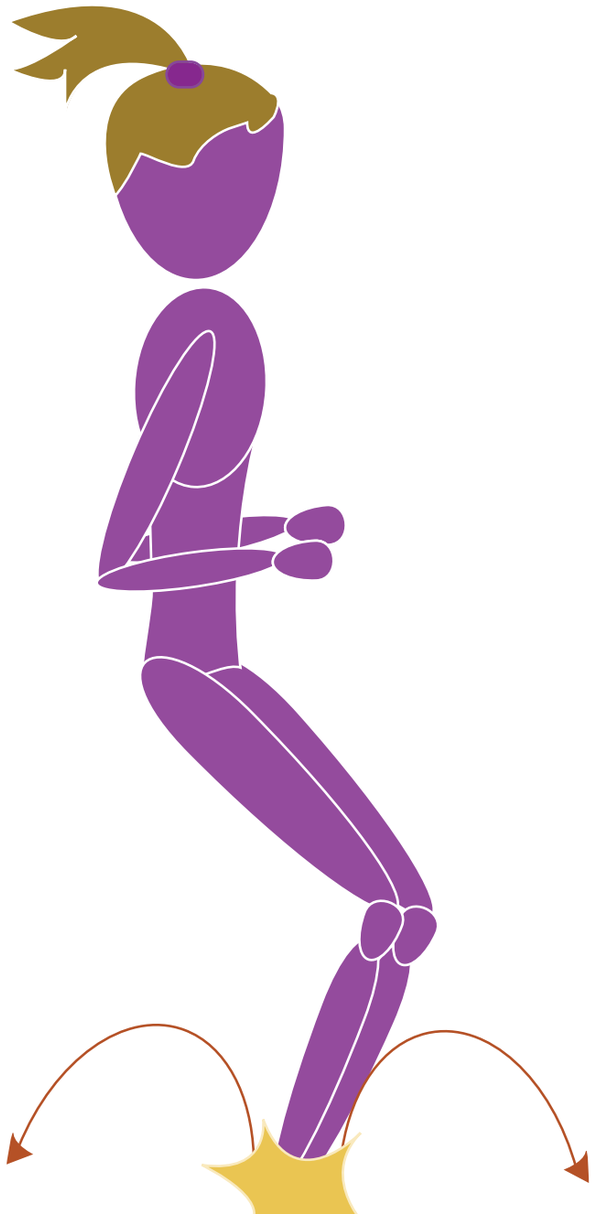
La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte se suma a los esfuerzos implementados por el Gobierno Federal respecto de la Estrategia Nacional *Actívate, vive mejor,* por lo cual en coordinación con la Secretaría de Educación Pública, presentan la Guía de Actividad Física Escolar, enfocada al nivel básico, primaria.

Conocedor de los beneficios que la actividad física proporciona a la salud y convencido de que se convertirá en una herramienta valiosa para contribuir a que la niñez de México eleve su calidad de vida y que oriente en la práctica de la actividad física dentro y fuera de los centros escolares, brindando alternativas para su desarrollo y sobre todo, con la firme convicción de disminuir el sedentarismo.

Actívate, Vive Mejor

Carlos M. Hermosillo Goytortúa

Director General de CONADE



2. Presentación

Con la voluntad de fortalecer las estrategias del Gobierno Federal para alcanzar un modelo nacional de desarrollo de la cultura física, que promueva entre los alumnos de la educación básica, el acceso masivo a la práctica sistemática de actividades físicas y recreativas, contribuyendo con ello a elevar la calidad de vida de todos los alumnos del país, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte a través de la Subdirección General de Cultura Física, presenta a ustedes la Guía de Activación Física Escolar, nivel primaria.

Para hacer realidad los objetivos y estrategias propuestos en este documento, se implementan las siguientes rutinas que son tomadas como ejemplo para que el profesor de educación física, los maestros de grupo, padres de familia o persona que por su liderazgo y habilidad para realizar estas actividades, logren fungir como aplicadores de la presente guía, ya que con su habilidad creativa puedan desarrollar sus propias rutinas que contribuyan en los alumnos a incidir en la disminución del sedentarismo.

3. Antecedentes

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2006 (ENSANUT) la prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en niños y niñas de 5 a 11 años es de 26% para ambos sexos.

La prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad aumentó en 7 años, en el mismo grupo de edad, en 65% para niños y en 33% para las niñas (1999-2006), lo que significa un aumento de millones de niños con estos problemas.

Estudios recientes demuestran que la incidencia y prevalencia de obesidad en México ha aumentado de manera progresiva durante las 6 últimas décadas, y de modo alarmante en las últimas dos, hasta alcanzar cifras entre 10-20%, es decir, 2 de cada 10 niños.

Los niños mexicanos presentan tendencias a un estilo de vida sedentario, se confirma que en sus actividades cotidianas, tienen un elevado número de horas dedicadas a ver TV o videojuegos, navegar en internet y sus hábitos de consumo alimentario que se traducen en una ingesta calórico excesiva.

Esta guía tiene como idea principal concientizar y sensibilizar a la población escolar, de la importancia de la actividad física y el logro en la jerarquización de los valores para una sana convivencia familiar y una integración social.

4. Objetivo

Promover y fortalecer la participación e integración de la población escolar a la práctica de la actividad física, recreativa y predeportiva para contribuir al desarrollo de la cultura física del país.

5. Propósito

Fortalecer el hábito de realizar actividad física entre la población escolar del nivel básico, de todo el país, con la finalidad de contribuir y fomentar una cultura física y consecuentemente desarrollar estilos de vida saludable y una mejor calidad de vida, acumulando 60 minutos diarios o más.

6. Descripción

La actividad física inicia en la infancia con movimientos como brincar, girar, gatear y caminar, progresando hacia actividades más complejas a medida que se desarrolla el control neuromuscular.

Con el crecimiento, la madurez y la experiencia, los movimientos básicos son integrados y coordinados dentro de habilidades más especializadas y complejas propias del juego libre y estructurado, deportes, así como otras actividades.

Los tipos y contextos de las actividades son variables y cambian con la edad, ayudan a los niños a adquirir las habilidades motoras básicas. Al entrar a la pubertad estas destrezas se incorporan a una variedad de movimientos individuales y de grupo en muchos deportes organizados.

Este documento establece estrategias para implementar la actividad física en la población escolar del nivel primaria, en donde se presenta de manera sencilla rutinas recreativas, físicas y predeportivas que propicien su tendencia, en un ambiente sano.

En la edad escolar los niños y niñas conforme crecen, necesitan más alimentos, más energía y más ejercicio. La actividad física debe formar parte de sus rutinas cotidianas. No importa si estas son de tipo estructurado, como en el caso de las clases de educación física, o sin estructura, todo forma parte de las necesidades de los niños y niñas para mantenerse saludables y en buena condicion física. Algunas escuelas solamente ofrecen de una a dos clases de educación física por semana. Durante estas actividades los niños y niñas son guiados para desarrollar o mantener su flexibilidad, resistencia y fuerza, así como estimular la coordinación, equilibrio, ritmo, reacción y psicomotricidad. Típicamente el tiempo programado para jugar en el patio o recreo se limita de 20 a 30 minutos.

La actividad física debe implementarse a toda la población de educación primaria diariamente como lo propone el programa, realizando actividad física por 60 minutos o más diarios durante toda la semana, dividida en 30 minutos mínimos durante la jornada escolar (en sesiones de 15 minutos, al inicio de clases, y la siguiente en el recreo y/o previo a la salida) y el resto (30 minutos o más) fuera de la escuela en actividades extraescolares, con los amigos y la familia.

7. Organización y funciones

A continuación se presentan las funciones principales de los actores:

7.1 Funciones del Instituto, Comisión y/o Consejo Estatal del Deporte

1. Es el responsable de comunicar a la instancia correspondiente (Secretaría de Educación Pública Estatal y/o Dirección de Educación Física Estatal) los lineamientos del Subprograma de Activación Física Escolar y del Programa Nacional de Activación Física para su debida aplicación y seguimiento, en el ámbito de su competencia.

2. El Director del Instituto, Comisión y/o Consejo Estatal del Deporte debe remitir trimestralmente a la Conade el informe estadístico de participación de acuerdo al formato anexo. [1]

3. Recibe el recurso correspondiente y en coordinación con el responsable estatal (sep/Educación Física), definen las necesidades del material que se requiere para la operación.

[1] Anexo 1

4. Distribuye los materiales de promoción y difusión, al coordinador o responsable estatal (SEP/Educación Física).

7.2 Funciones del Coordinador o responsable Estatal (SEP/Educación Física)

1. Difunde el Subprograma de Activación Física Escolar, de acuerdo a la organización estatal.

2. Supervisa y lleva un control estadístico respecto del número de participantes y escuelas, el cual deberá remitir oportunamente al Instituto, Consejo y/o Comisión del Deporte de su entidad.

3. Define con el Instituto, Consejo y/o Comisión del Deporte de su entidad, las necesidades de material.

4. Recibe y distribuye los materiales de promoción, difusión y operación en los diferentes planteles.

7.3 Funciones del promotor

(Profesor de educación física, director, profesor frente al grupo, padres de familia, alumnos o persona que por su liderazgo y habilidades para realizar estas actividades, puedan fungir como aplicador de la presente guía).

1. El Director de la escuela, conforme a las necesidades propias de ésta, designa al promotor que debe impartir la actividad física. Se sugiere que el profesor de educación física sea quien lleve a cabo esta actividad, en caso de no ser así, la persona designada debe ser capacitada y asesorada por él.

2. El promotor debe tener facilidad para trabajar con grupos, ser líder, contar con el respeto de la comunidad escolar, gusto por la activación física pero sobre todo, esté convencido de los beneficios que aporta.

3. Es necesario que el promotor indique constantemente a los niños y niñas, las etapas de la rutina que se está realizando, con la finalidad de fomentar el hábito de la actividad física estructurada y, con ello, formar una cultura física.

4. La rutina de actividad física puede realizarse con música, tambor, palmadas o instrumentos que en la escuela se utilicen con frecuencia, y apoyado con material didáctico como: aros, pelotas de vinyl y esponja, dados, cuerdas, costalitos rellenos de arena o semillas, etc., buscando siempre que la actividad sea lúdica, divertida, dinámica, variada y así el aprendizaje de los movimientos se ejecuta de manera espontánea e imitativa.

5. Se recomienda que durante el desarrollo de la actividad física participe toda la comunidad docente y los padres de familia, quienes se convertirán en los principales promotores.

6. El promotor debe propiciar la participación de los padres de familia, ya que es decisiva para la consolidación de los hábitos adquiridos por los alumnos, se recomienda formar grupos, comités o guardias que se integren a la dirección de las actividades y participen conjuntamente en el trabajo de sus hijos dentro y fuera de la escuela, logrando acumular los 60 minutos diarios o más de actividad física.

7. El promotor asesora respecto de las actividades extraescolares que los alumnos pueden realizar tales como; visitas a zoológicos, parques, excursiones, juegos recreativos y tradicionales, caminar, correr, trotar, bailar, entre otras.

8. Al término de la rutina o actividad física, el promotor debe indicar a los niños y niñas que deben acumular 60 minutos diarios o más de actividad física, así como sugerencias relativas a hidratación, alimentación, higiene y propuestas en general para vivir mejor.

8. Desarrollo de la rutina de Actividad Física

La rutina es una secuencia lógica y cronológica de actividades o ejercicios que debe estar compuesta por: **Parte Inicial** (calentamiento), **Parte Medular** (fase central) **y Parte Final** (relajación).

Parte Inicial
CALENTAMIENTO

Es la introducción a la actividad física mediante la preparación del cuerpo con la finalidad de evitar lesiones, se sugiere que sea de menos a más y de cabeza a pies o de pies a cabeza, considerando todas las articulaciones y músculos (cuello, hombros, brazos, manos, tronco, cadera, piernas, rodillas y pies). El tiempo sugerido para esta fase es de 3 minutos.

Parte Medular
FASE CENTRAL

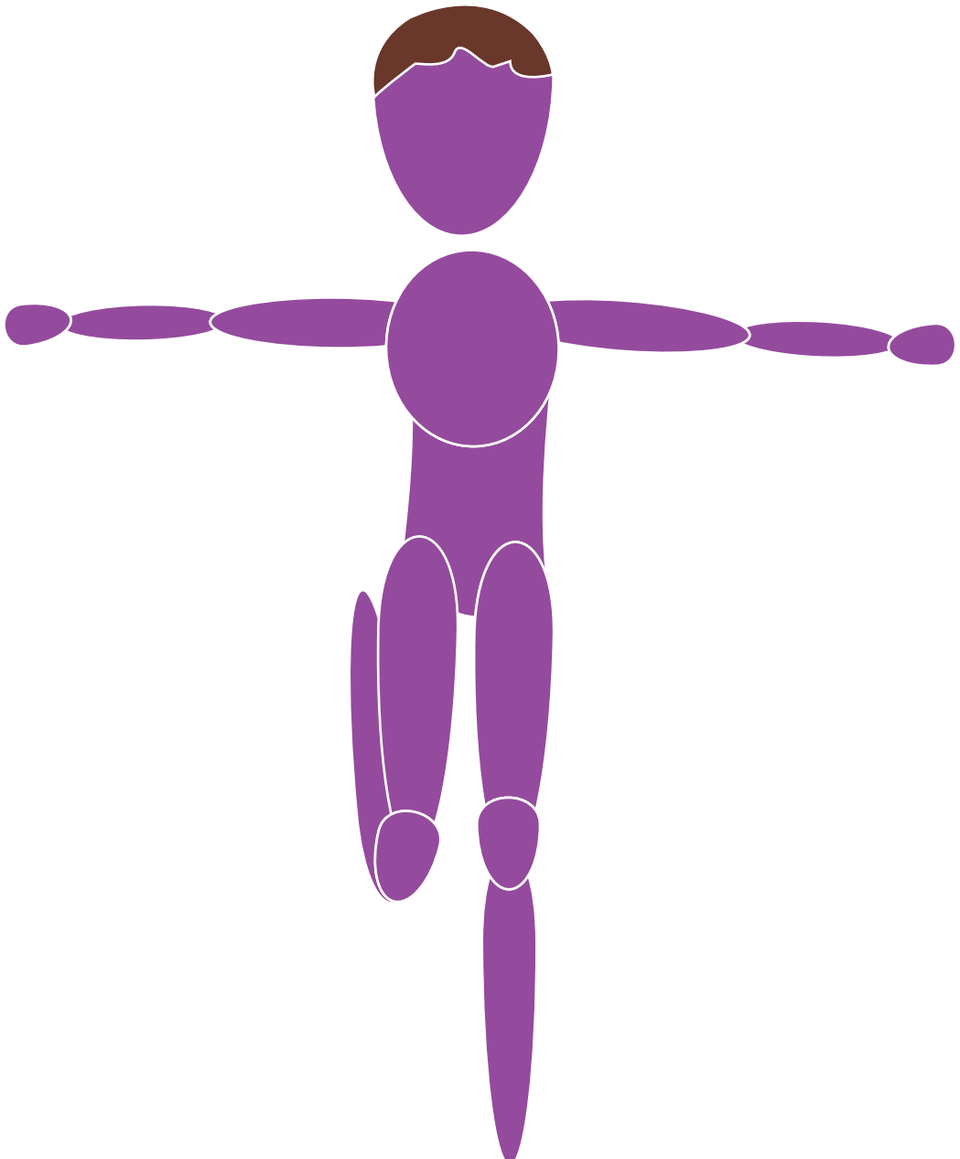
Es la fase donde se incluyen los ejercicios con mayor esfuerzo o dificultad, estos requieren un periodo más prolongado y con mayor exigencia en su ejecución, los cuales elevan la temperatura corporal, así como la frecuencia cardiaca y respiratoria. Algunos ejemplos son: caminar (vigorosamente), trotar, correr, saltar, bailar, juegos recreativos, etc. El tiempo sugerido para esta fase es de 10 minutos.

Parte Final
RELAJACIÓN

Es la fase en la que el organismo se estabiliza nuevamente, regresando a su estado normal, después del esfuerzo realizado en la parte medular o fase central, considerando la frecuencia cardiaca, respiración y tensión muscular. Se realizan ejercicios con movimientos lentos y pausados, alternándolos con respiraciones profundas. El tiempo sugerido para esta fase es de 2 minutos.

Todo lo anterior, se debe considerar para la integración de la rutina.

Nota: Los tiempos señalados en los párrafos anteriores están considerados para una rutina de 15 minutos.



9. Propuesta de Rutina de Actividad Física

Esta propuesta pretende brindar ejemplos de las partes básicas que conforman una rutina.

La rutina deberá de contemplar tres pasos importantes:

Parte inicial, calentamiento, 3 minutos.
Parte Medular, fase central, 10 minutos
Parte Final, relajación, 2 minutos

Durante el calentamiento se deberán realizar movimientos amplios, seguido de ejercicios de flexibilidad y estiramiento.

Parte inicial, es donde el alumno realizará una serie de actividades en donde, el principal objetivo es trabajar alguna de las cualidades condicionales y coordinativas.

En la parte final, el alumno deberá de regresar al estado físico con el que inició la rutina.

Rutina en el salón de clase

15 minutos

Inicio de clases

A continuación se presentan los movimientos que pueden realizar las diferentes articulaciones, estos movimientos pueden combinarse entre sí hasta hacerlos más complejos, mismos que se tomarán como base para cada una de las rutinas.

Se realizará la actividad física iniciando con los

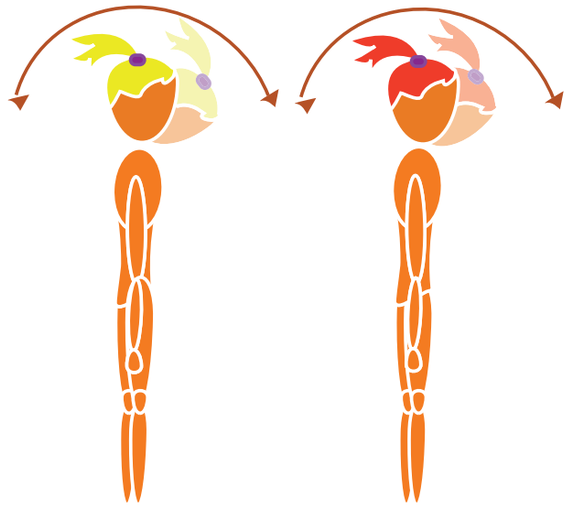
músculos del cuello

16 tiempos en cada uno de los movimientos

Parte inicial



1. Flexión lateral del cuello, izquierdo y derecho



2. Flexión del cuello al frente y extensión de cuello atrás

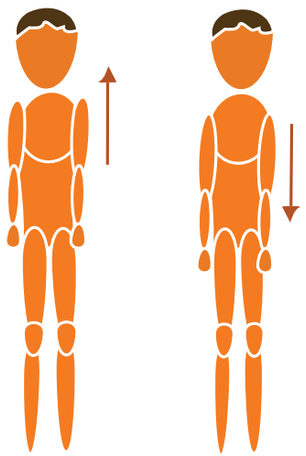


3. Torsión del cuello hacia el lado izquierdo y hacia el lado derecho

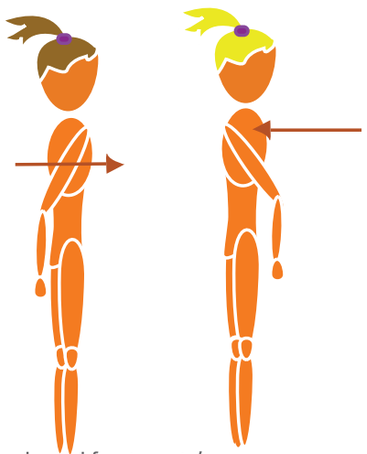
Rutina en el salón de clase

Músculos del hombro

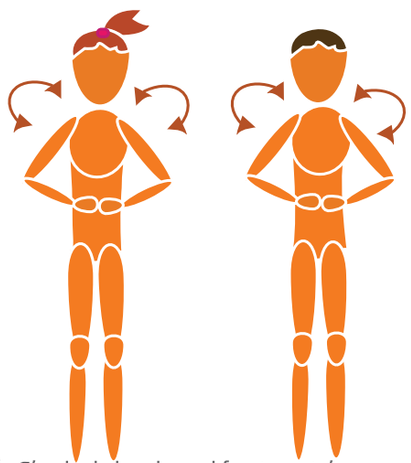
16 tiempos en cada uno de los movimientos



4. Elevación y descenso de hombros



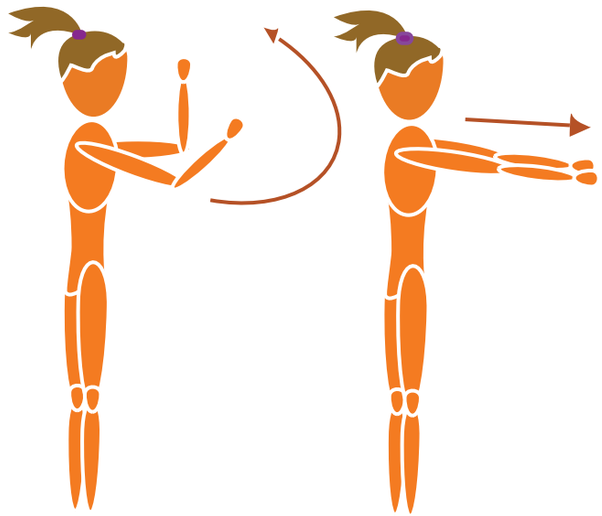
5. Hombros al frente y atrás



6. Círculo de hombros al frente y atrás

Músculos de Brazos

16 tiempos en cada uno de los movimientos

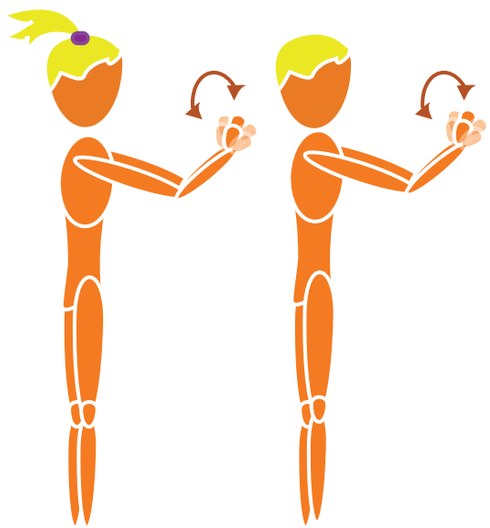


7. Flexión y extensión del codo

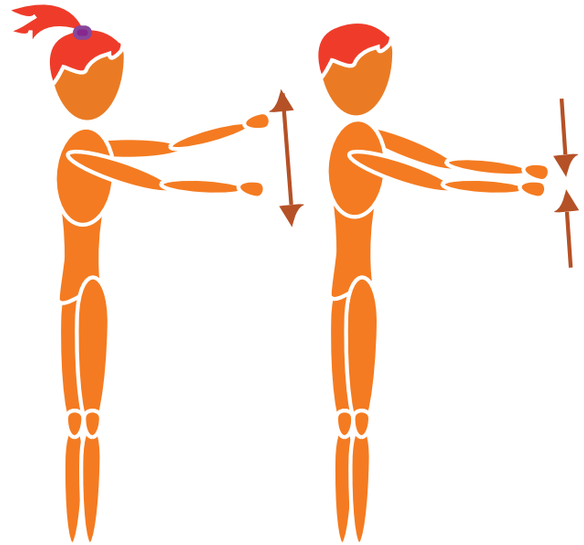
Rutina en el salón de clase

Músculos de las muñecas de las manos

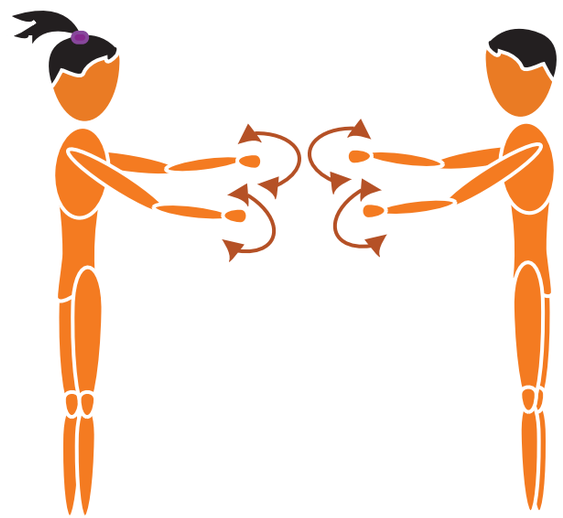
16 tiempos en cada uno de los movimientos



8. Flexión y extensión de manos



9. Abrir y cerrar las manos

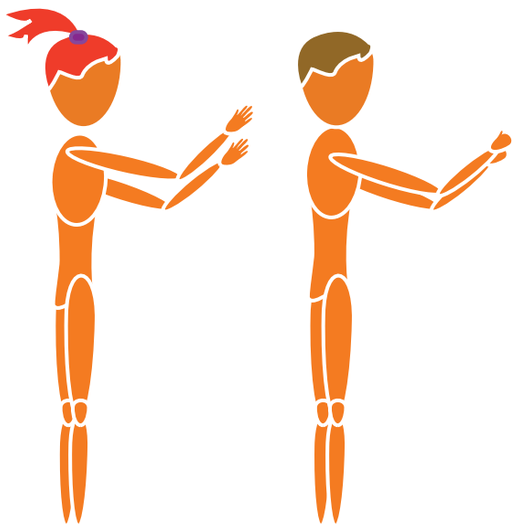


10. Círculo de las muñecas hacia el lado derecho e izquierdo

Rutina en el salón de clase

Músculos de los dedos

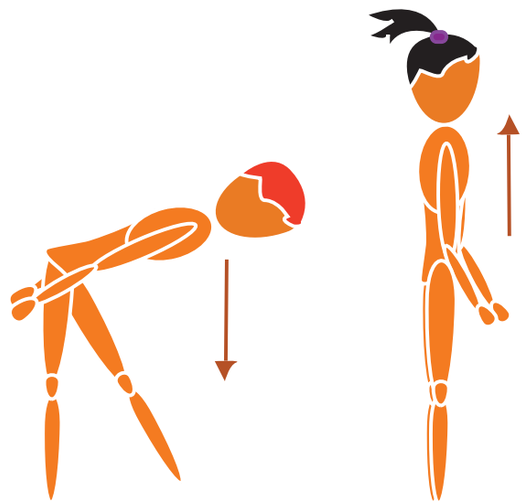
16 tiempos en cada uno de los movimientos



11. Flexión y extensión de dedos

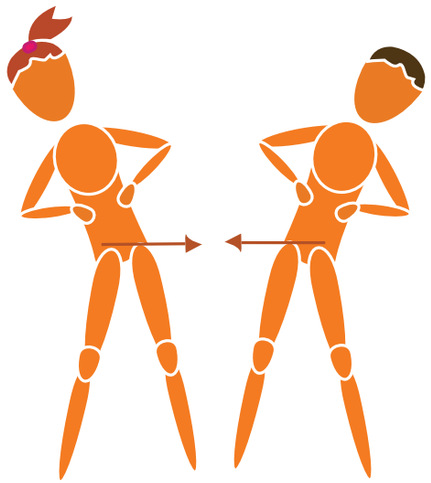
Músculos de la cadera

16 tiempos en cada uno de los movimientos

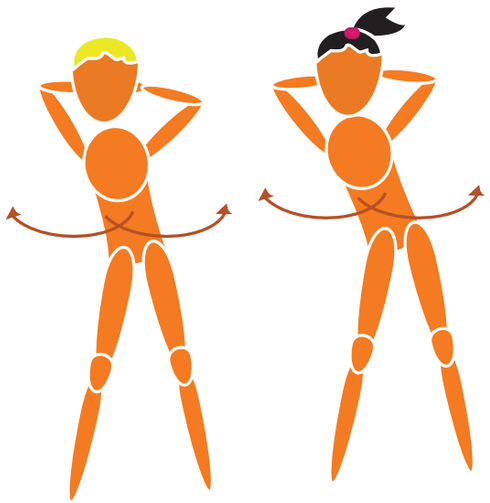


12. Flexión y extensión del tronco, (al frente y atrás)

Rutina en el salón de clase



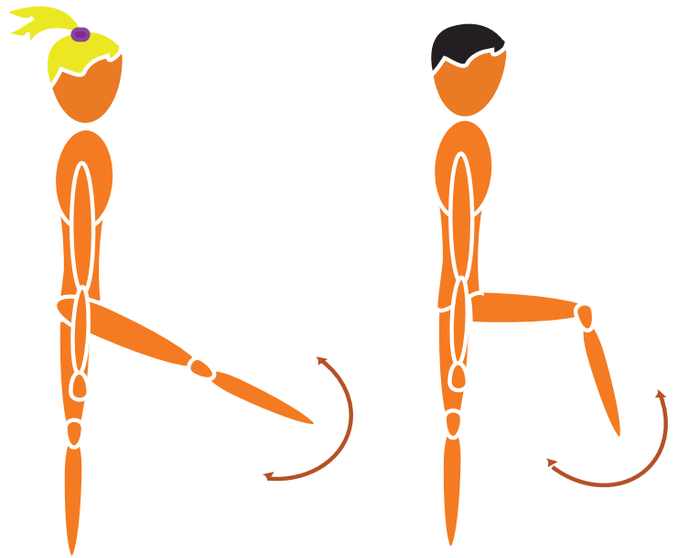
13. Flexión lateral del tronco izquierdo y derecho



14. Torsión del tronco al lado derecho e izquierdo

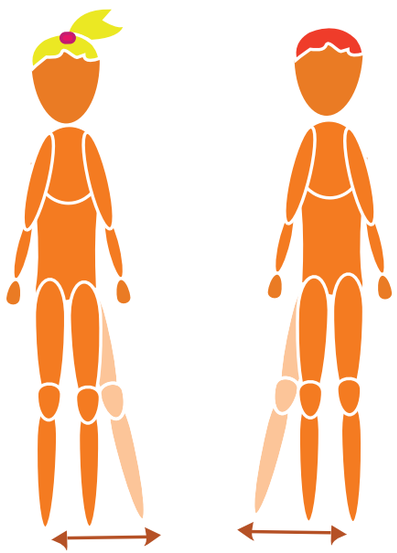
Músculos de la pierna

16 tiempos en cada uno de los movimientos

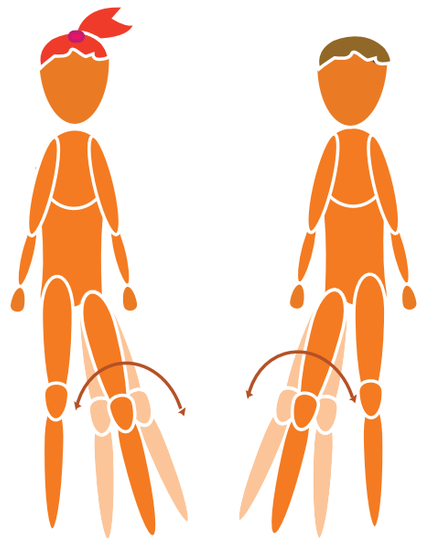


18. Flexión y extensión de la rodilla

Rutina en el salón de clase



16. Abrir y cerrar la pierna derecha e izquierda

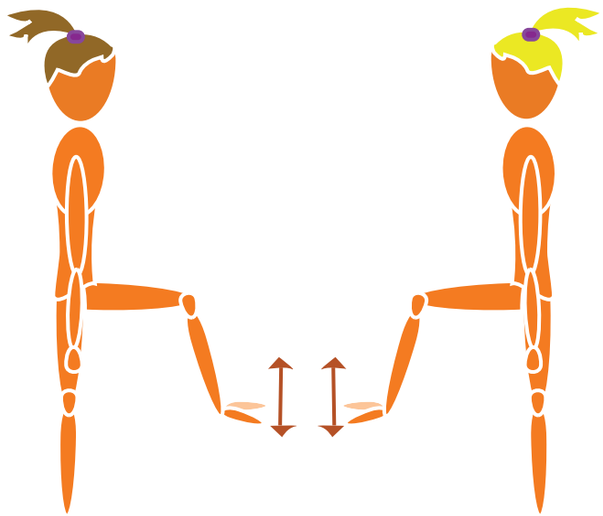


17. Rotación de la pierna derecha y de la pierna izquierda, hacia el lado derecho e izquierdo

Rutina en el salón de clase

Músculos del tobillo

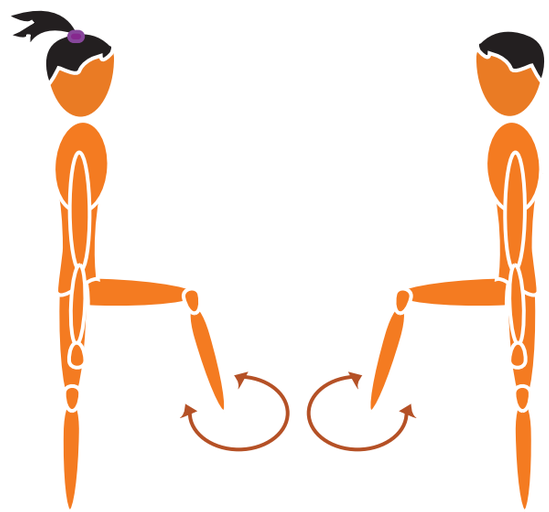
16 tiempos en cada uno de los movimientos



19. Flexión y extensión del tobillo derecho e izquierdo



20. Movimientos en círculo del tobillo derecho e izquierdo



21. Círculo de tobillo derecho y círculo de tobillo izquierdo

Rutina en el salón de clase

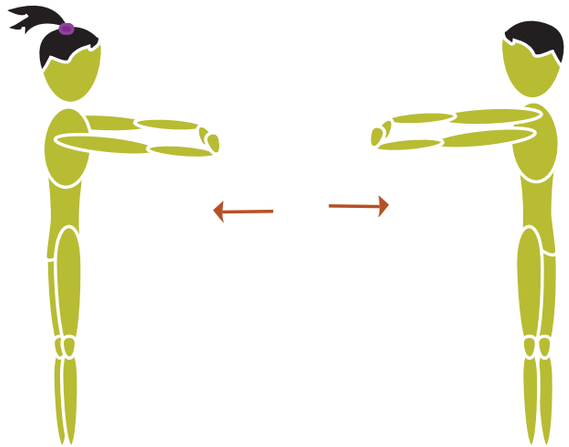
Todos estos ejercicios pueden ser acompañados de alguna canción como: El juego del calentamiento; Este es el juego del calentamiento, hay que atender la orden del sargento, jinetes a la carga, una mano. Este es el juego del calentamiento, hay que atender la orden del sargento, jinetes a la carga, una mano, la otra:

1. Que el alumno cante la canción diciendo todas las partes del cuerpo.

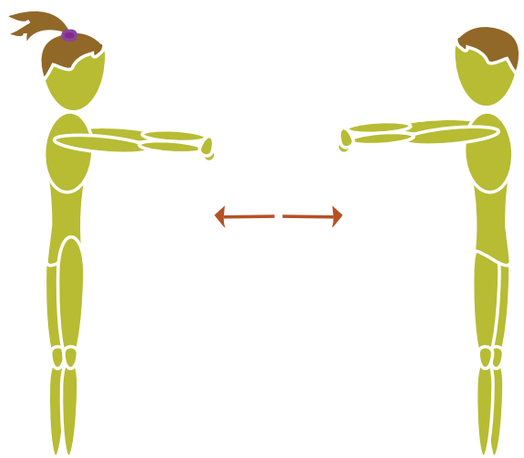
Después de activar a todas las partes del cuerpo. Se deben realizar ejercicios de flexibilidad y estiramiento.

Los ejercicios de flexibilidad y estiramiento deberán de realizarse durante la rutina del calentamiento y al final de la misma, deberá de mantenerse la posición por lo menos 10 segundos y hasta 30 segundos.

Parte Medular

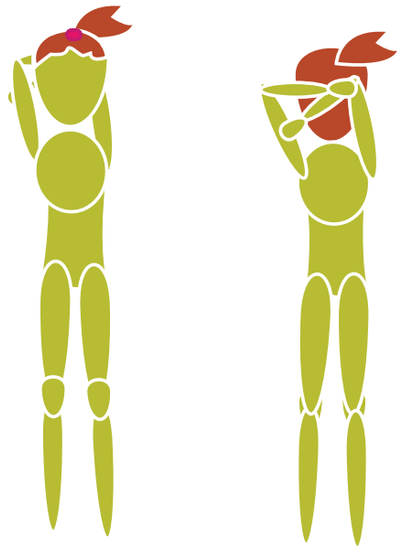


22. Estiramiento de la mano en extensión. Se coloca el brazo extendido con la palma de la mano hacia abajo, con el auxilio de la mano contraria se jala hacia atrás la mano de la parte de la palma de ésta, se alterna con la otra mano.

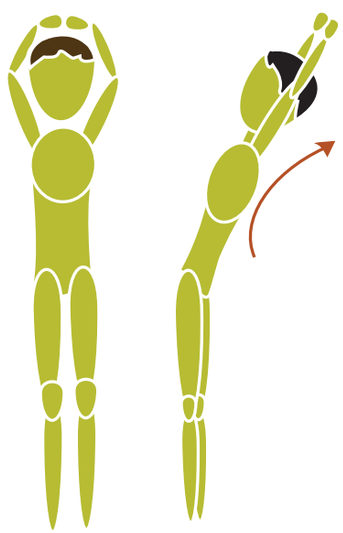


23. Estiramiento de la mano en flexión. Se coloca el brazo extendido con la palma de la mano hacia abajo, con el auxilio de la mano contraria se flexiona la mano de la parte del dorso de la mano y se jala hacia atrás, se alterna con la otra mano

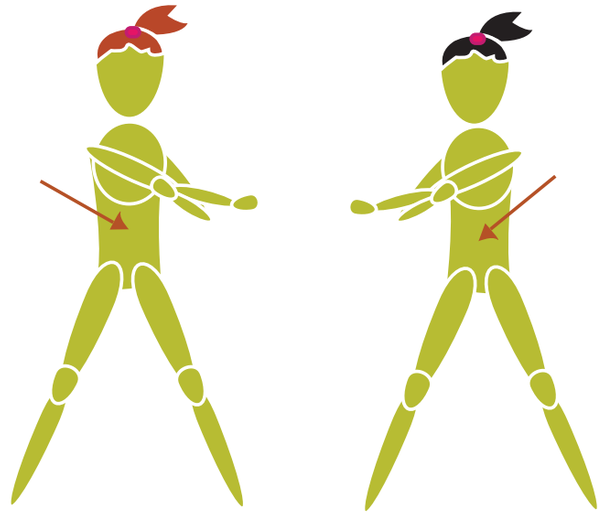
Rutina en el salón de clase



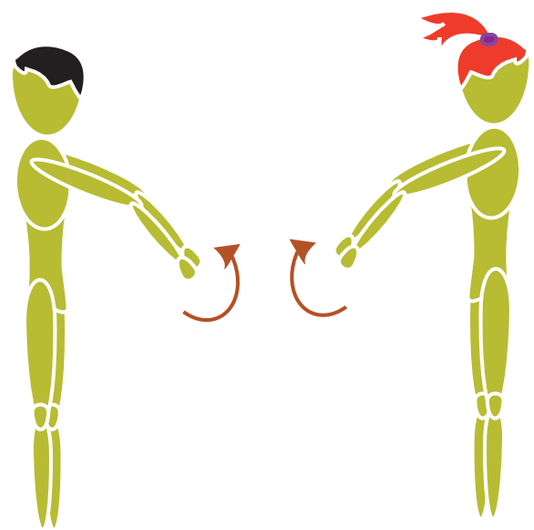
24. Estiramiento de músculos tríceps. Se coloca el brazo izquierdo flexionanado al frente a 180°, flexionando el codo, con el auxilio de la mano contraria por arriba de la cabeaza se empuja el codo hacia atrás, se alterna al lado contrario



25. Estiramiento de la columna vertebral en extensión. De la posición de firmes se entrelazan los dedos de las manos y se colocan con las palmas de las manos hacia arriba por encima de la cabeza (flexión de los brazos atrás) y se hace una pequeña flexión del tronco hacia atrás

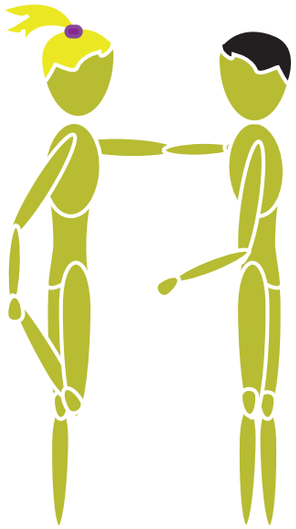


26. Brazo derecho extendido al lado izquierdo, mano izquierda empuja el codo derecho hacia el cuerpo



27. Estiramiento de los músculos del pecho. De la posición de firmes se colocan las manos atrás con los brazos estirados (extensión de los brazos), con el auxilio de un compañero se juntan las manos y se hacen un poco hacia arriba

Rutina en el salón de clase

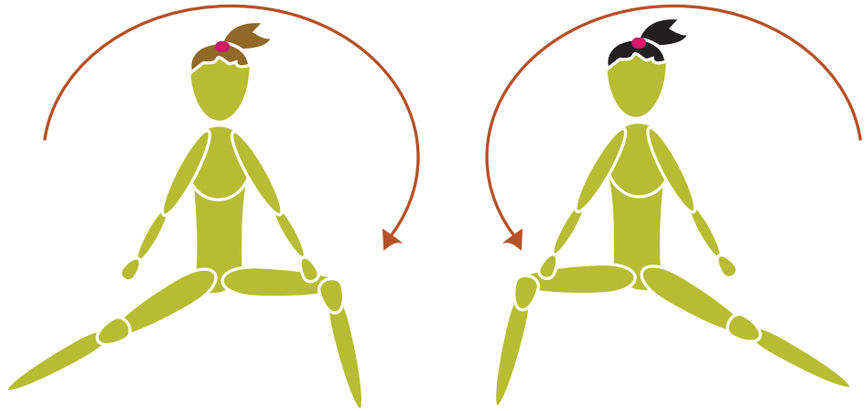


28. Estiramiento del músculo cuadríceps. (Se puede hacer sólo y/o con auxilio de un compañero). De la posición de firmes, se flexiona la rodilla con el pie hacia atrás, con el auxilio de un compañero o con la mano contraria se levanta el pie hacia el glúteo



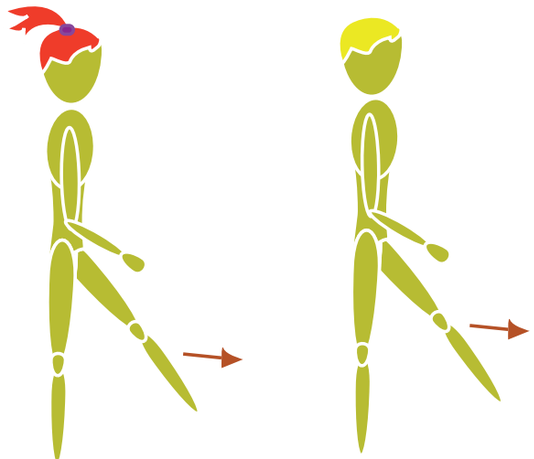
29. Estiramiento de los músculos posteriores de la pierna (bíceps crural, simimenbranoso, semitendinoso). Se hace desplante de la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada y la pierna izquierda se mantiene estirada

Rutina en el salón de clase

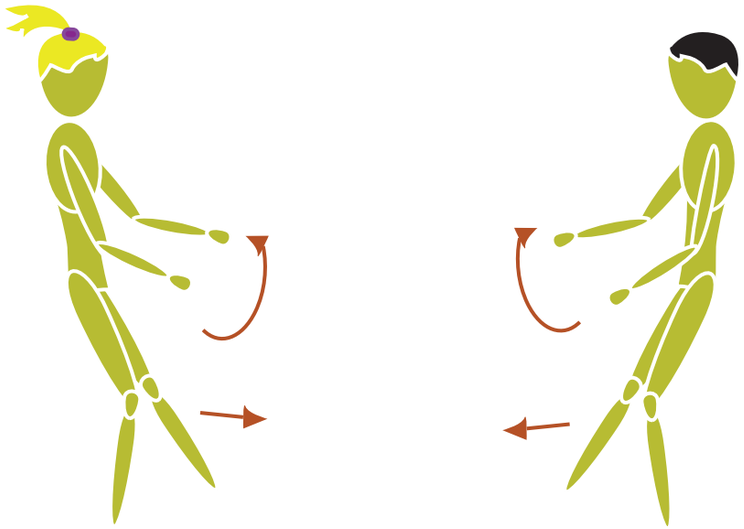


30. Estiramiento del músculo abductor de la pierna. (tibial anterior), se hace desplante de la pierna derecha al mismo lado, se flexiona la pierna izquierda, bajando lo más que se pueda el tronco

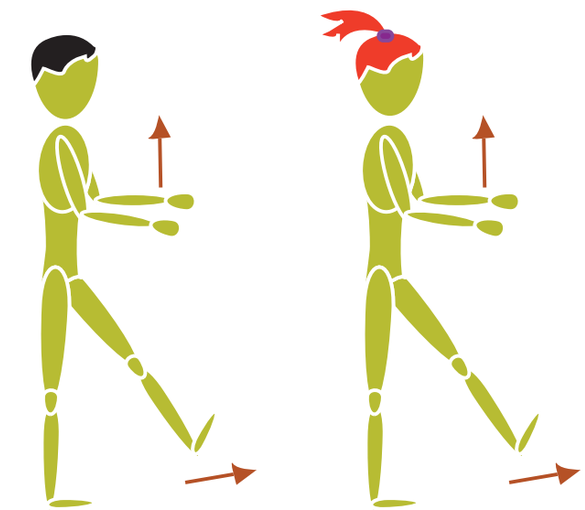
En esta parte se puede apoyar con música. Canción Speedy González



31. 16 tiempos se coloca el talón al frente, alternando derecho e izquierdo en su lugar se eleva los hombros



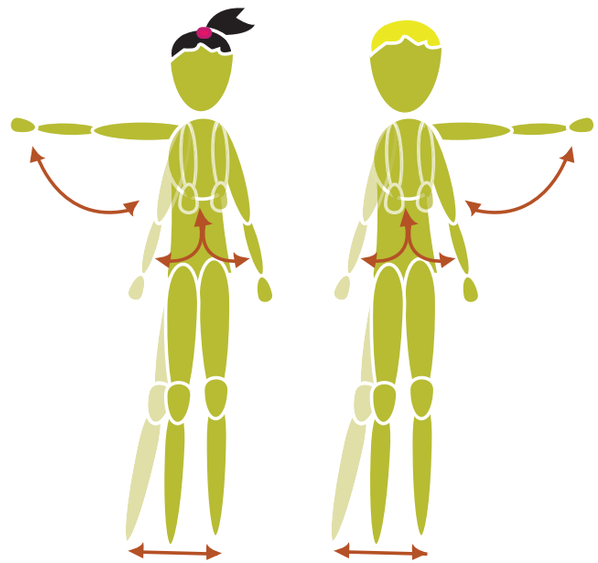
32. 16 tiempos se coloca talón izquierdo al frente y se eleva, con brazo derecho, alternando



33. 16 tiempos se coloca talón al frente, alternando derecho e izq1uierdo en su lugar se eleva los dos brazos

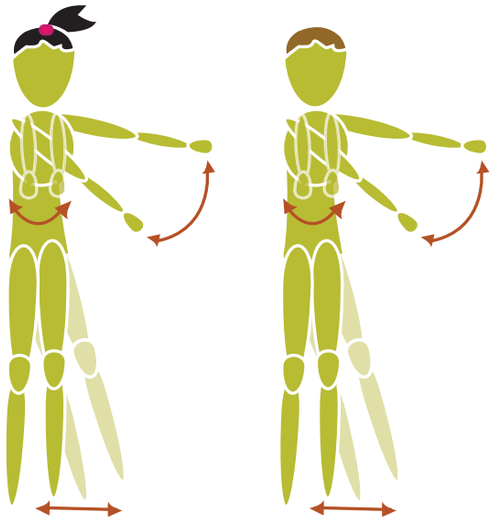


34. Marcar 4 aplausos, repetir 8 veces

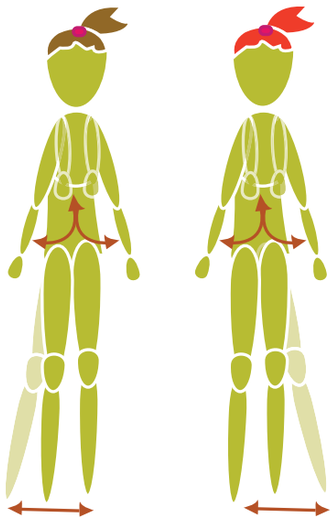


35. 16 tiempos se colocan los brazos al frente, al mismo tiempo se hace desplante lateral del pie derecho, seguido se eleva brazo derecho en movimiento lateral a posición de firmes. Se repite el ejercicio hacia el lado izquierdo

Rutina en el salón de clase



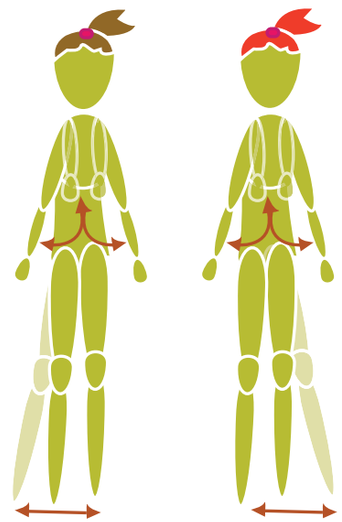
36. 16 tiempos se colocan brazos al frente flexionando, al mismo tiempo se hace desplante lateral del pie derecho, se raliza torsión del tronco y brazos hacia el lado derecho, se regresa a posición de firmes, se repite el ejercicio hacia el lado izquierdo



37. 16 tiempos desplante lateral del pie derecho, seguido del pie izquierdo quedando en posición del firmes, se repite el desplante lateral del pie derecho y seguido pie izquierdo, se regresa con desplante lateral iniciando con pie izquierdo seguido derecho y se repite el mimso movimiento quedando en posición de firmes, el movimiento de los brazos será elevando estos a la altura de los hombros

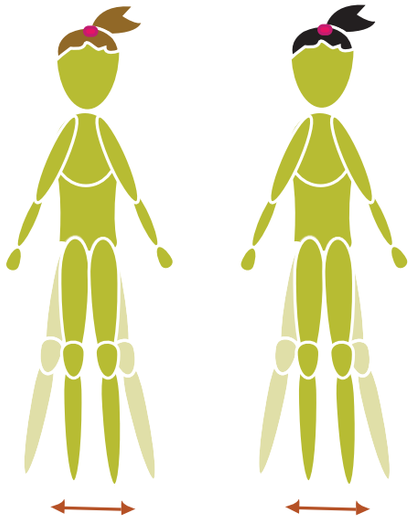


38. Bailar libremente



39. Se repite el ejercicio 37 comenzando con el pie izquierdo

Rutina en el salón de clase



40. 32 tiempos desplante del pie derecho al frente, seguido del desplante del pie izquierdo al frente quedando con abertura de ambos pies a la altura de los hombros, se regresa pie derecho atrás seguido del pie izquierdo, quedando en posición de firmes



41. Marcamos 4 aplausos y terminamos

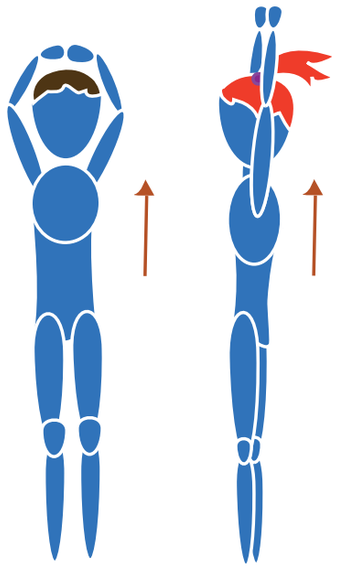
Durante esta parte se debe de realizar la actividad ligera para que el organismo vuelva a su estado de inicio para lo cual nos valdremos de respiraciones profundas, y de ejercicios de flexibilidad y estiramiento. Se puede utilizar música, debe ser lenta.



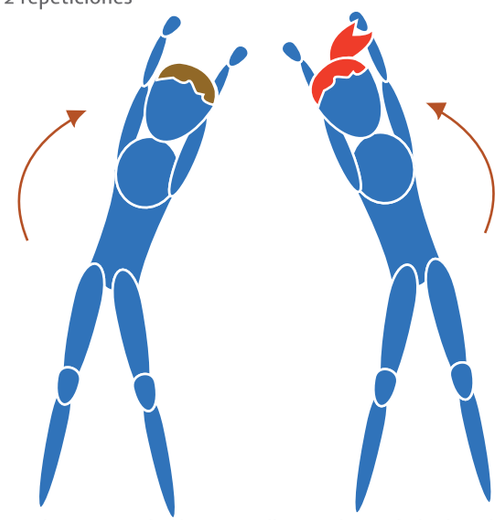
42. Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos 3 repeticiones

Rutina en el salón de clase

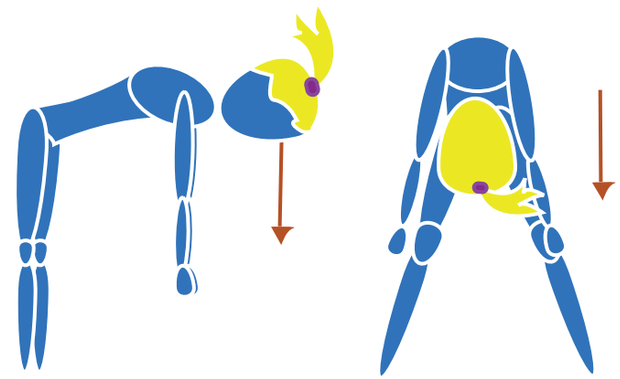
Parte Final



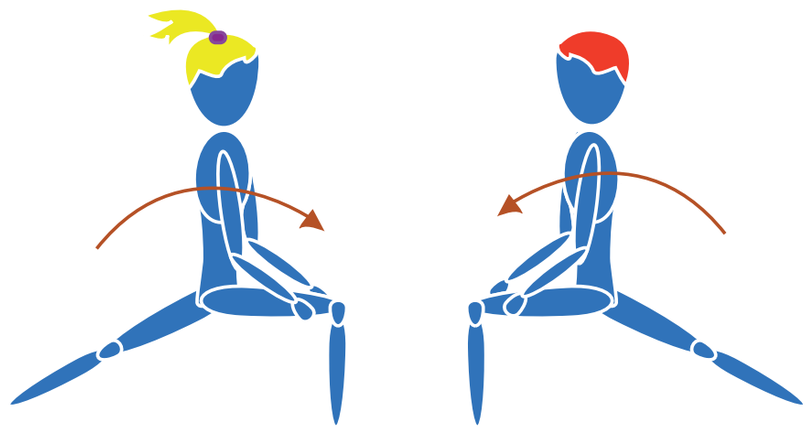
43. Estiramiento de la columna vertebral en extensión. De la posición de firmes se entrelazan los dedos de las manos y se colocan con las palmas hacia arriba por encima de la cabeza, se estiran éstas y se mantiene esta posición 10 segundos 2 repeticiones



44. Se flexiona el tronco lateralmente con los brazos arriba, se alterna lado derecho e izquierdo, mantener 10 segundos y cambio, 2 repeticiones

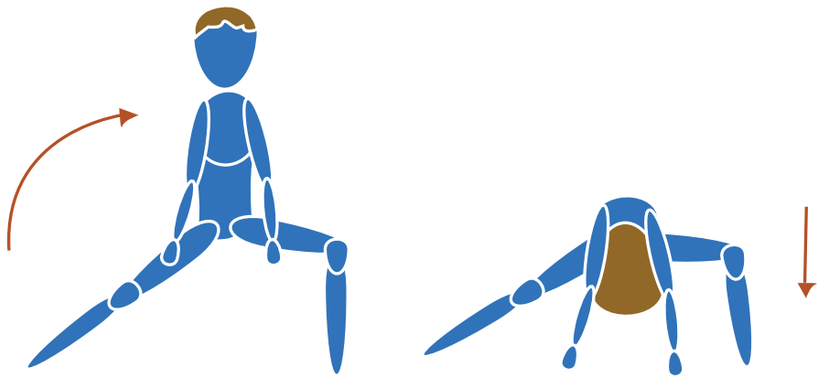


45. Separación de piernas a la altura de los hombros se flexiona el tronco tratando de tocar la punta de los pies, mantener 10 segundos, 2 repeticiones

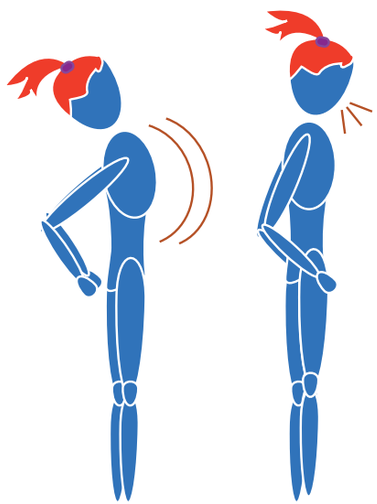


46. Desplante de la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada, mantener 10 segundos alternar a cada lado 2 repeticiones.

Rutina en el salón de clase



47. Desplante lateral de la pierna derecha con la rodilla flexionada, la pierna izquierda se mantiene estirada, tratar de tocar el piso con las manos mantener 10 segundos alternar al lado contrario, 2 repeticiones



48. Respiración: Inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones

Recomendaciones

Cada vez que se hace actividad física de moderada a intensa es recomendable hacer respiraciones.

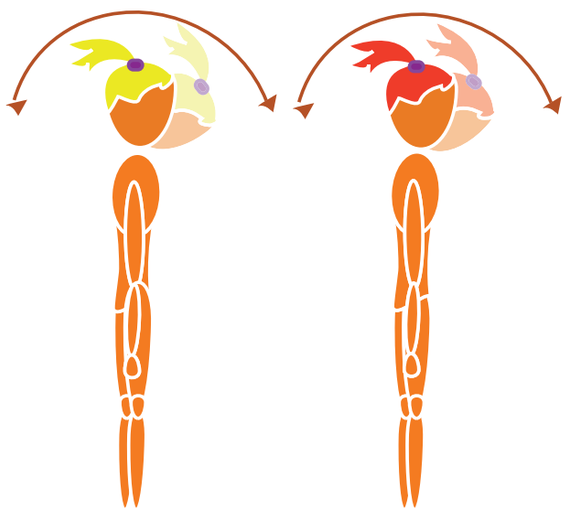
Se debe respetar lo que los niños puedan hacer.

No forzarlo a hacer una actividad debido al exceso de grasa.

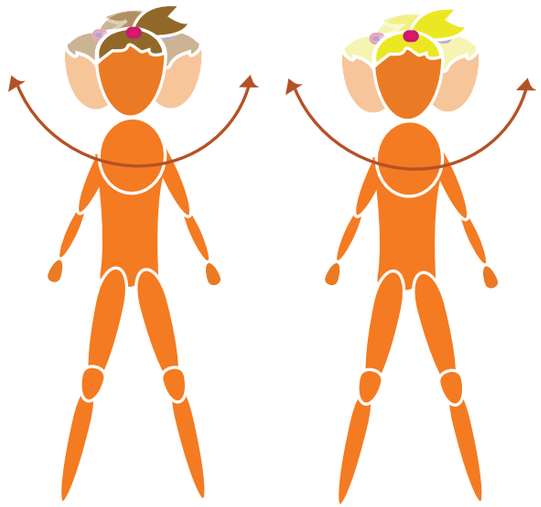
Rutina en el salón de clase



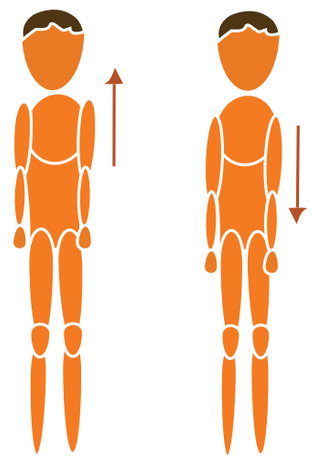
1. Flexión lateral del cuello, izquierdo y derecho



2. Flexión del cuello al frente y extensión de cuello atrás

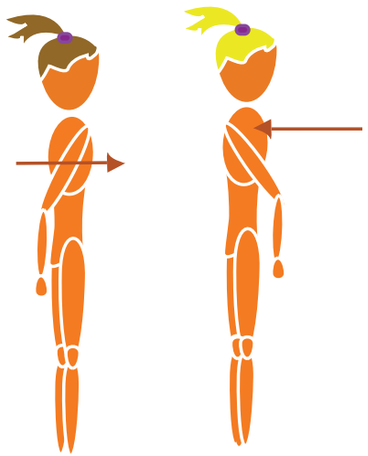


3. Torsión del cuello hacia el lado izquierdo y hacia el lado derecho

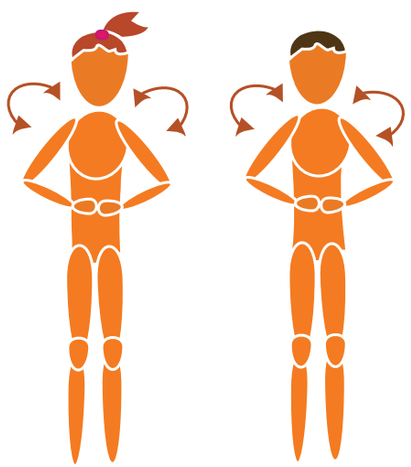


4. Elevación y descenso de hombros

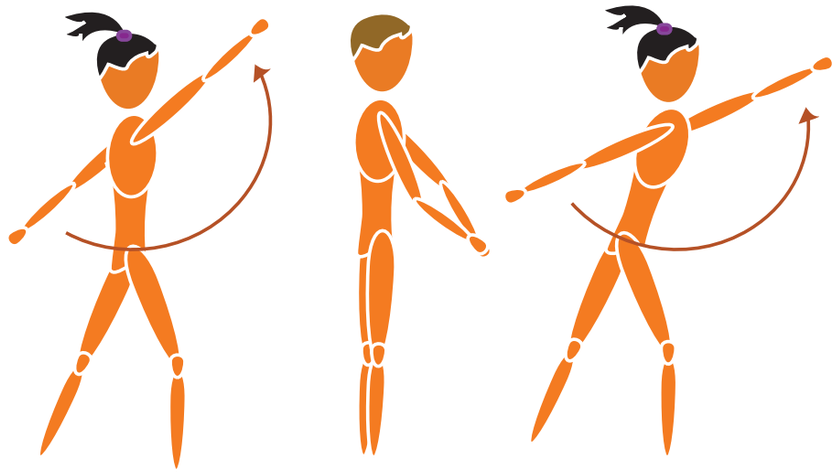
Rutina en el patio



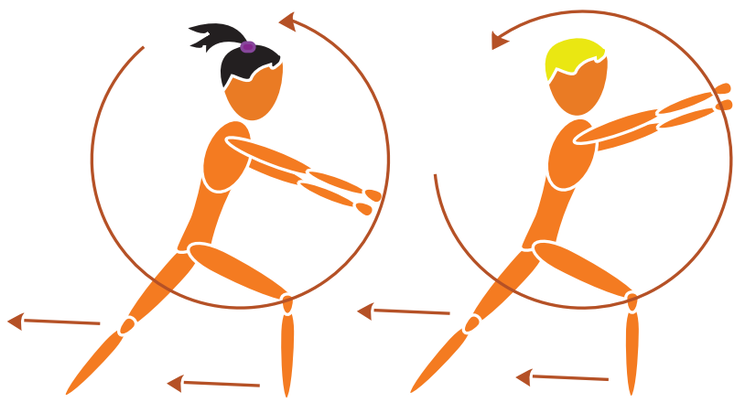
5. Hombros al frente y atrás



6. Círculo de hombros al frente y atrás

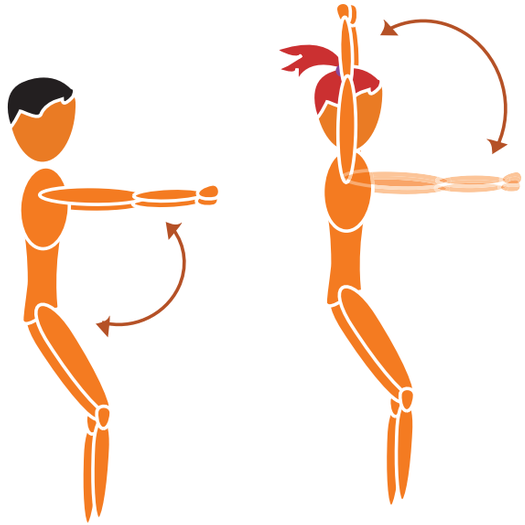


7. Desplante de pie adelante; balancear brazo alternando

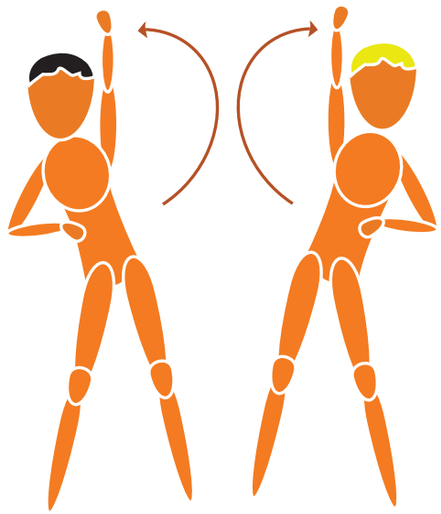


8. Pie izquierdo atrás, tronco adelante, realizar círculos con brazos extendidos alternando

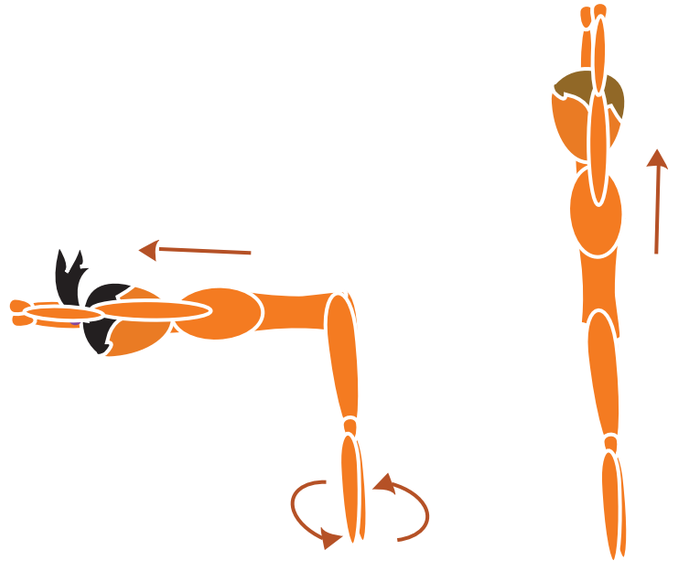
Rutina en el patio



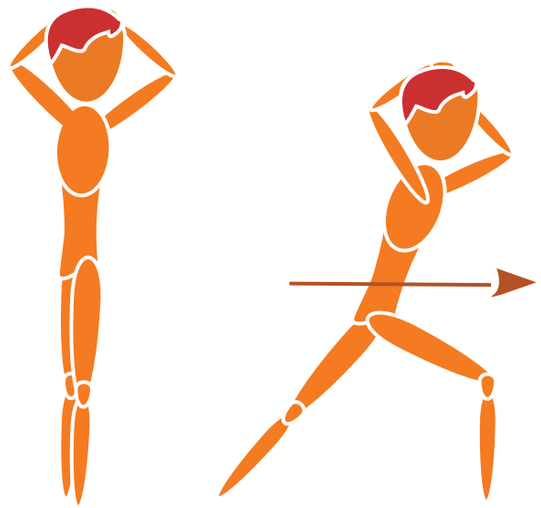
9. Piernas semiflexionadas, brazos al frente y abajo, al frente y arriba



10. Estiramiento lateral izquierda y derecha

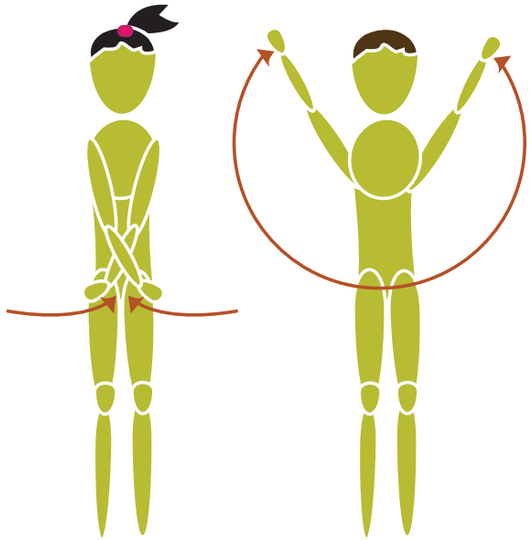


11. Pies cruzados, flexión del tronco al frente con brazos extendidos, regresando a prosición inical, alternando

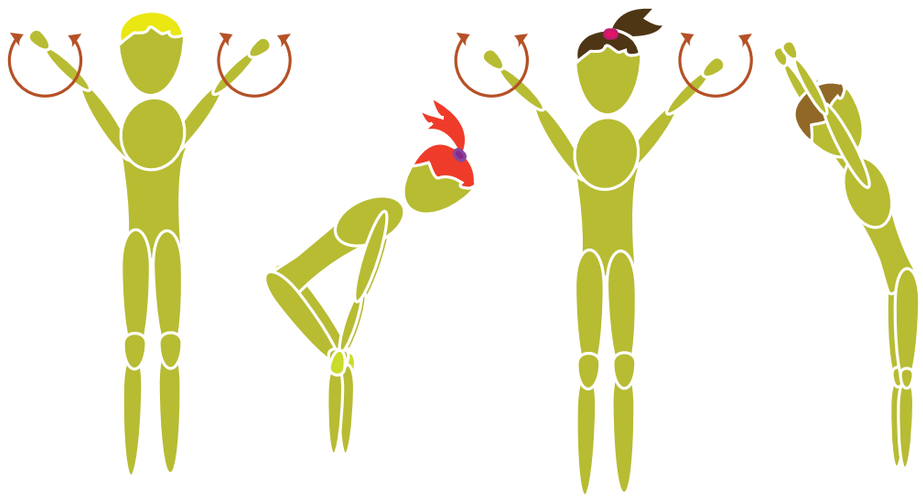


12. Desplante al frente alternando

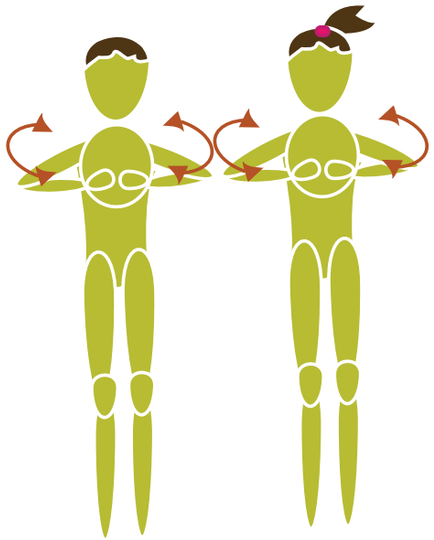
Rutina en el patio



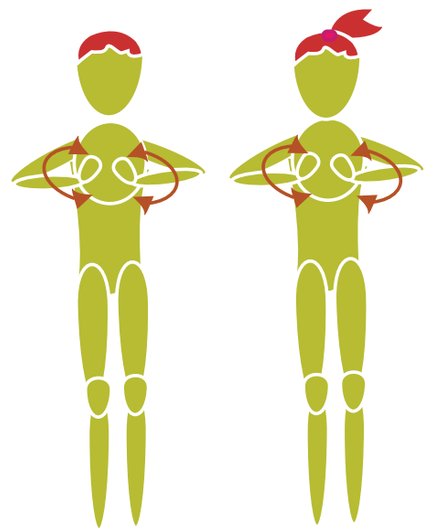
13. Movimiento de brazos al frente y arriba al mismo tiempo, subir y bajar sobre la punta de pies, alternando



14. Con brazos diagonales arriba realizar 3 círculos, al 4° tiempo tocarse las rodillas, regresar y hacer círculos atrás, al 4° tiempo extenderse hacia atrás

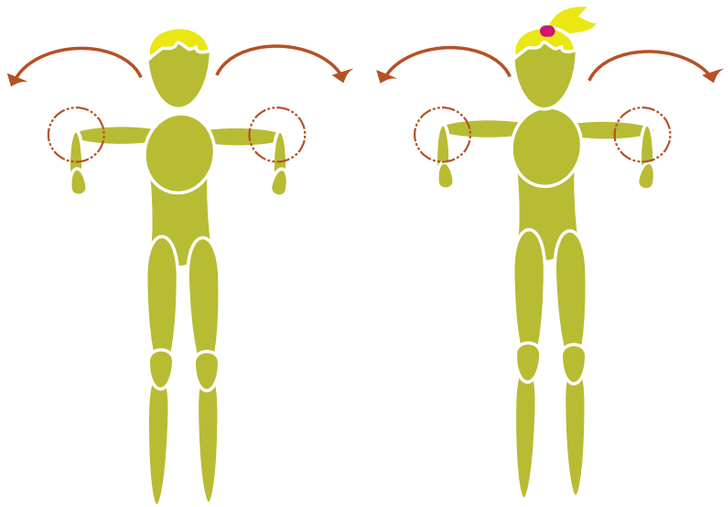


15. Rotación de hombros, al mismo tiempo, subir y bajar sobre puntas de pies, alternando



16. Con brazos flexionados realizar rotación de muñecas adentro y afuera, alternar con brazos laterales

Rutina en el patio



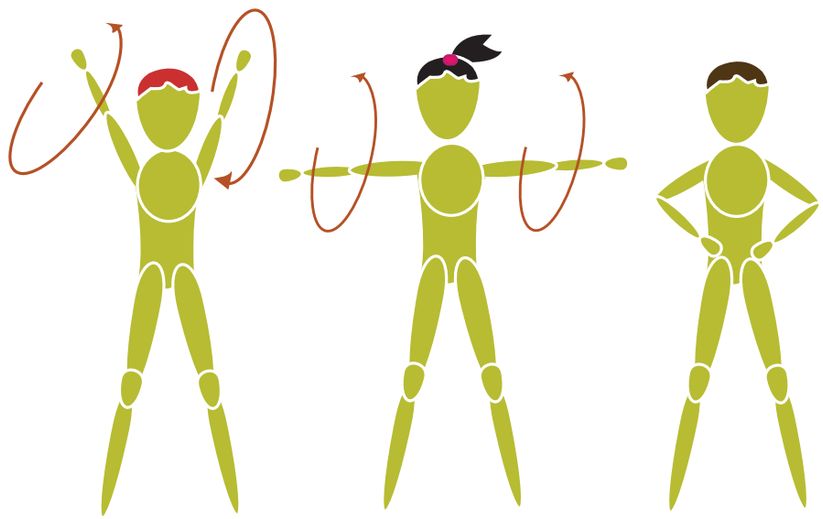
17. Movimiento circular con codos



18. Estiramiento y flexión de piernas derecha e izquierda, alternando



19. Estiramiento lateral derecha e izquierda

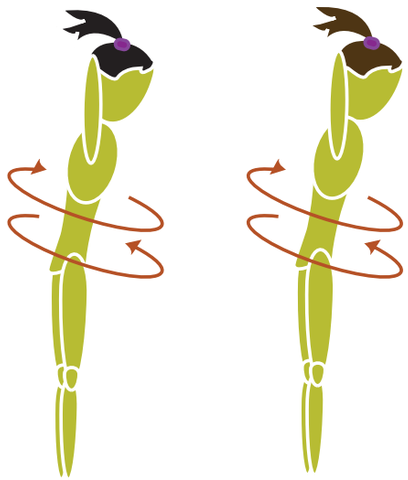


20. Círculos con los brazos arriba, laterales extendidos y con las manos en la cintura, repetir 4 veces cada uno

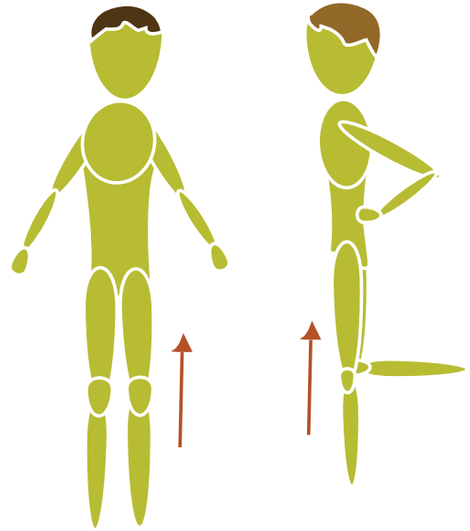
Rutina en el patio



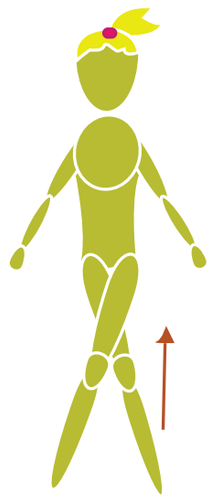
21. Rotación de cadera, piernas separadas



22. Rotación de cadera, piernas juntas

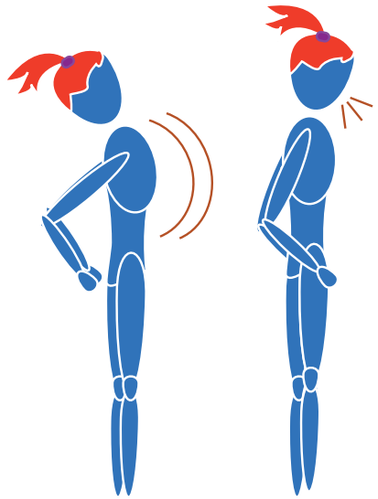


23. Saltitos con los pies juntos y con un solo pie, alternar derecho e izquierdo

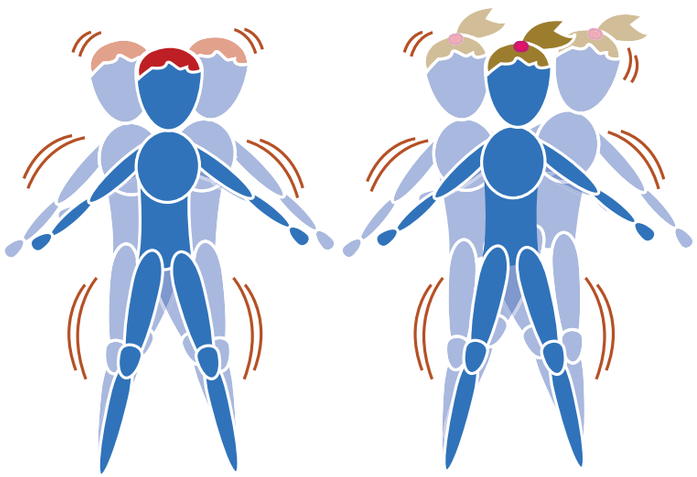


24. Saltitos con los pies cruzados, alternando

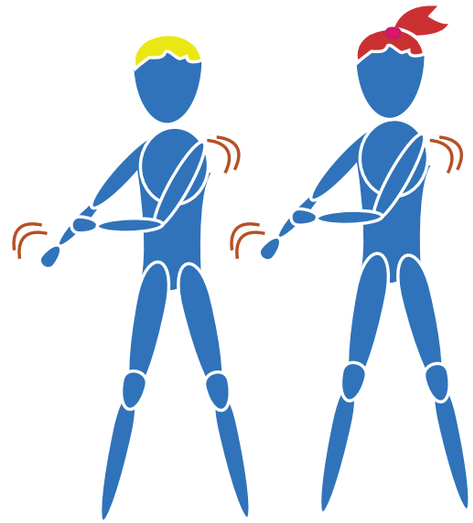
Rutina en el patio



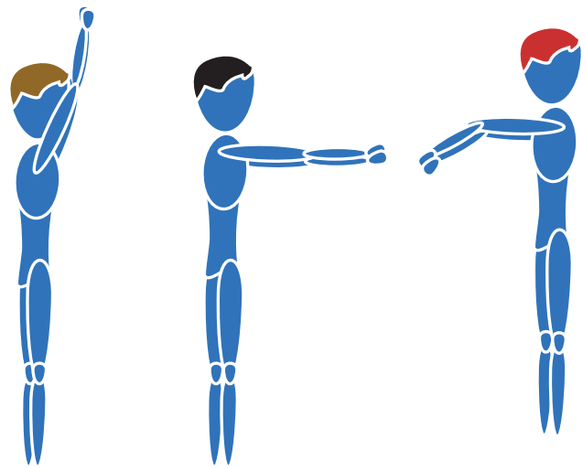
25. Respiración profunda: inhalar y exhalar



26. Mover todo el cuerpo

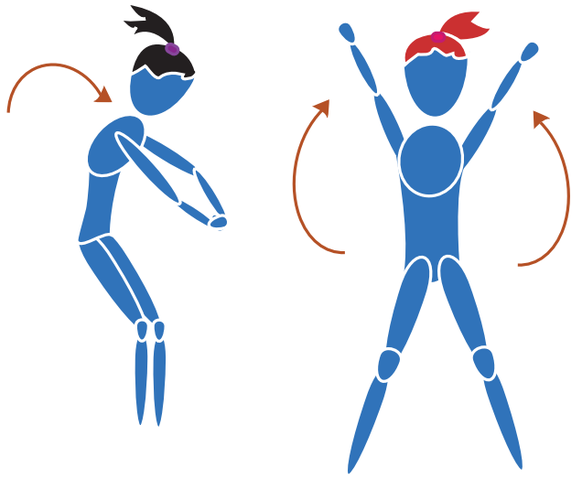


27. Dar un masaje a todo el cuerpo con las manos, en dirección al corazón

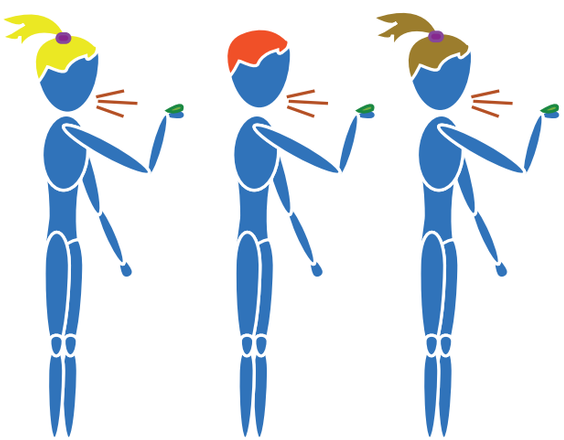


28. Brazos extendidos, manos entrelazadas, arriba, al frente y atrás, 4 repeticiones

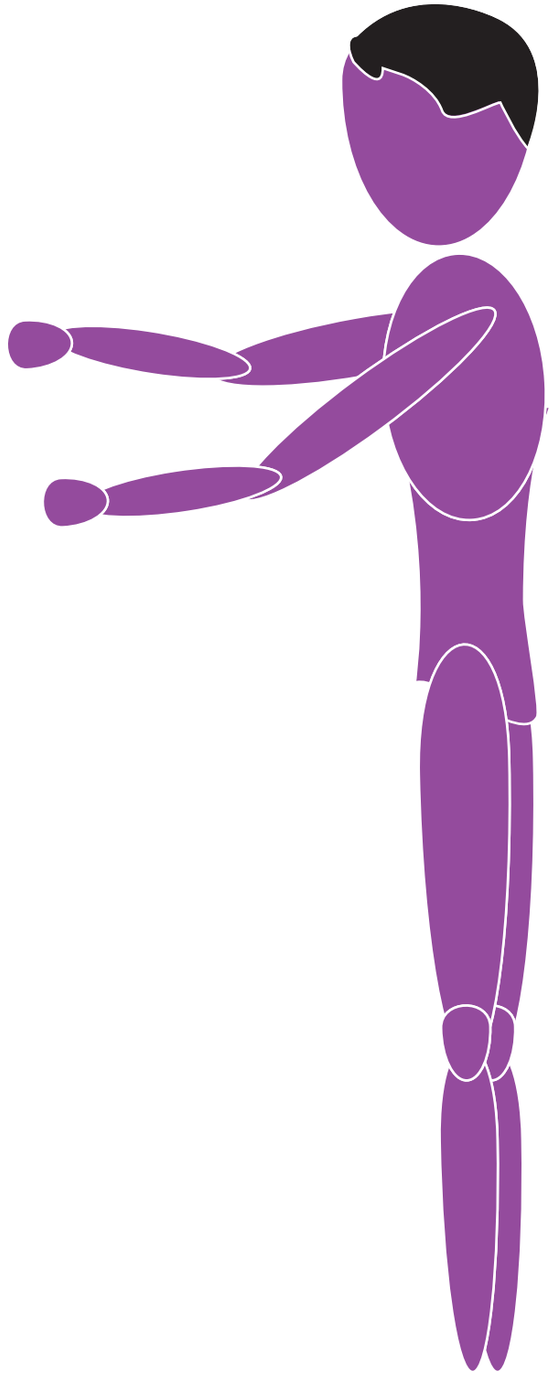
Rutina en el patio



29. Flexión del tronco al frente con piernas semiflexionadas, subir el tronco lentamente mientras se inhala



30. Soplar sobre las manos como si quitara una hoja





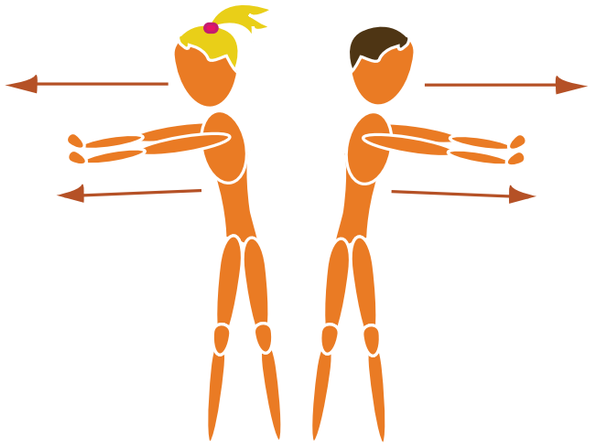
10. Actividades Sugeridas para la elaboración de rutinas de Actividad Física

Este apartado pretende ofrecer una serie de alternativas que facilite el diseño, elaboración y aplicación de las rutinas.

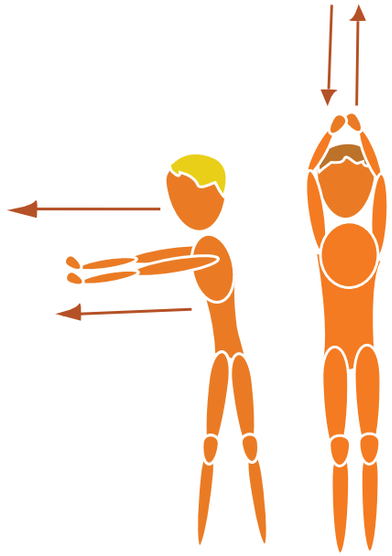
Parte inicial, calentamiento



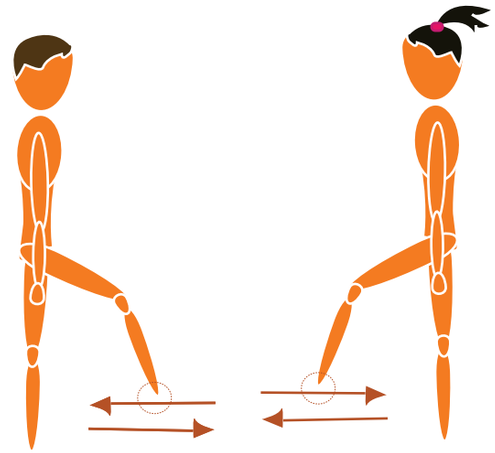
Marchar en su lugar y saltar



De frente, girar el torso hacia los lados, imaginando que se empuja un objeto



Seguir el movimiento de las manos con la vista

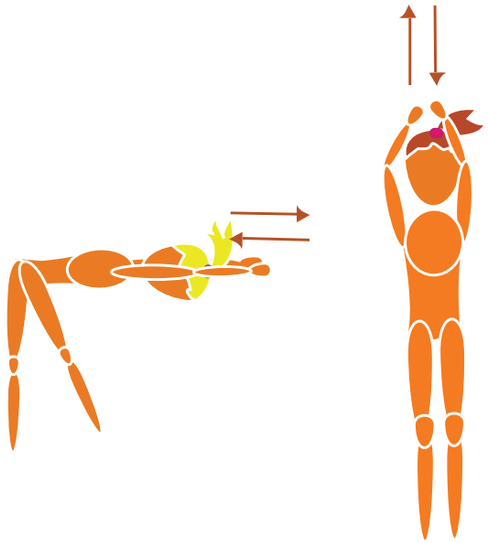


Mover el pie en círculos y alternar



Poner las manos en las rodillas y desplazarse hacia delante - atrás

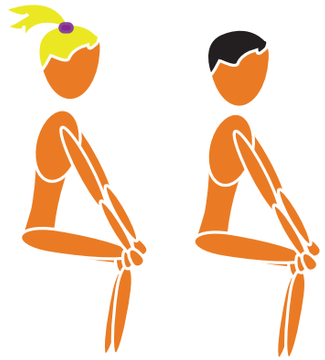
Parte inicial



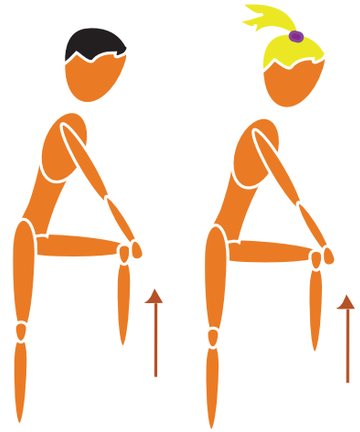
Estirar el torso imaginando jalar un objeto (como una cuerda)



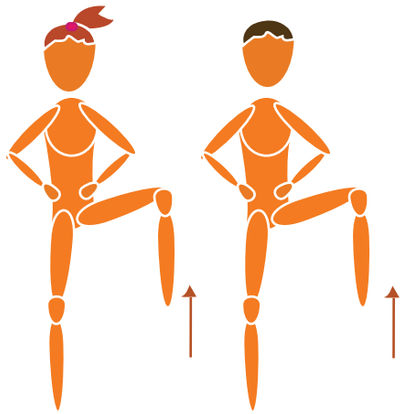
Levantar la rodilla izquierda y tocar la rodilla con el codo derecho, alternando



Flexionar las piernas, manos en las rodillas



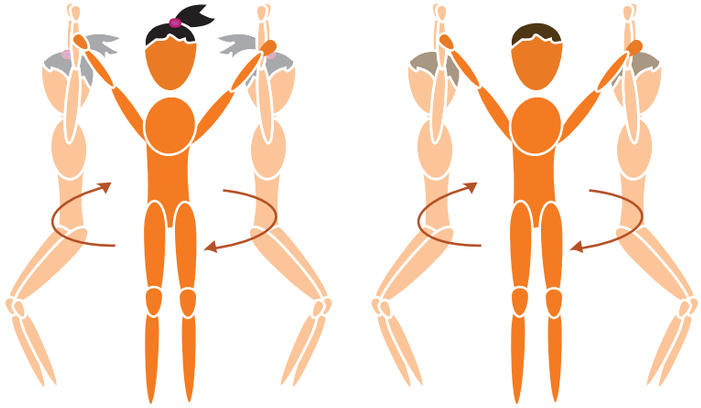
Tocarse las rodillas con las manos, alternar



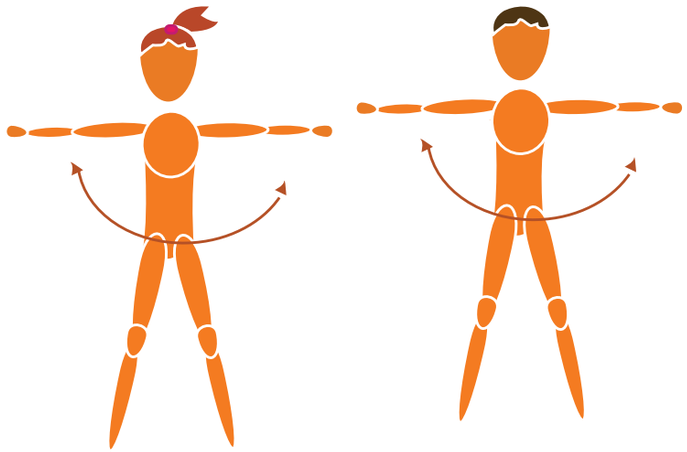
Flexionar la pierna lateral, alternar



Marchar

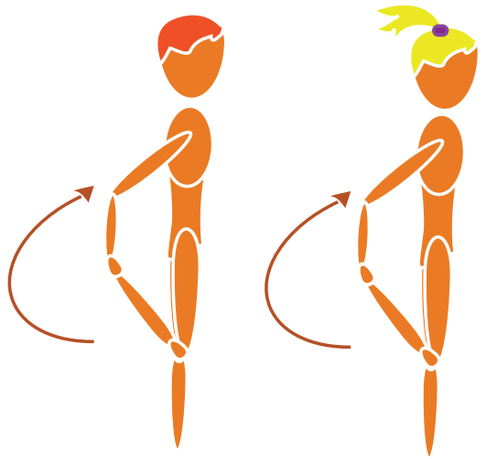


Saltar y girar izquieda - derecha



El tronco gira a un lado y al otro, con las piernas separadas

Parte inicial

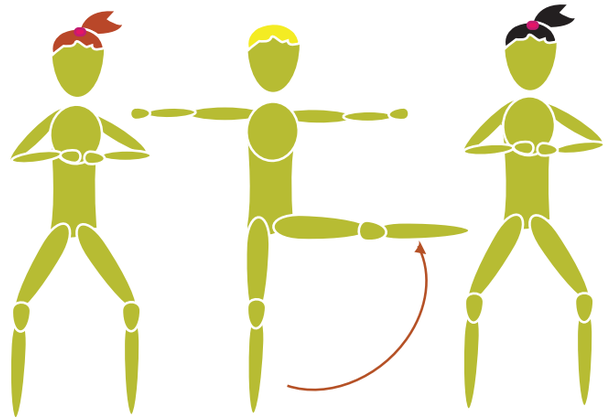


Tocarse el talón, alternar



Combinar marcha con salto

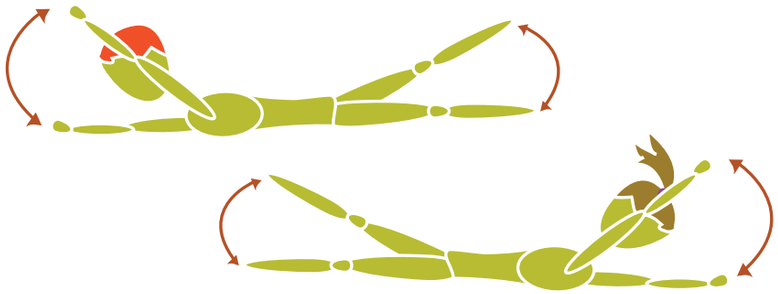
Parte Medular, fase central



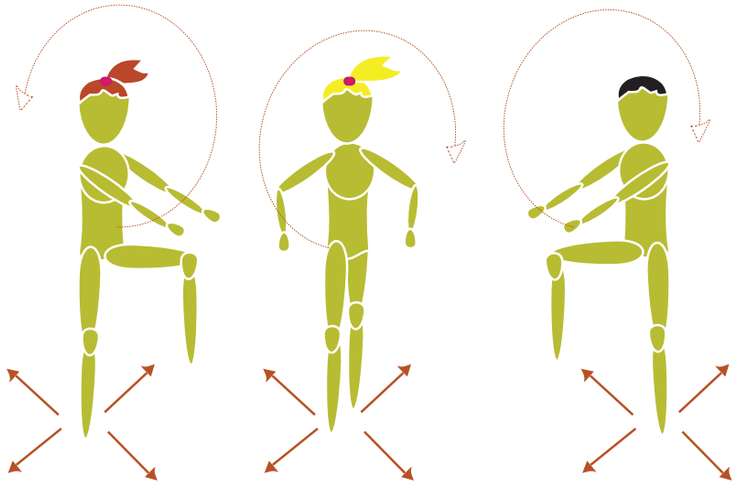
En su lugar elevar la pierna derecha a la altura de la cintura y brazos laterales, alternar



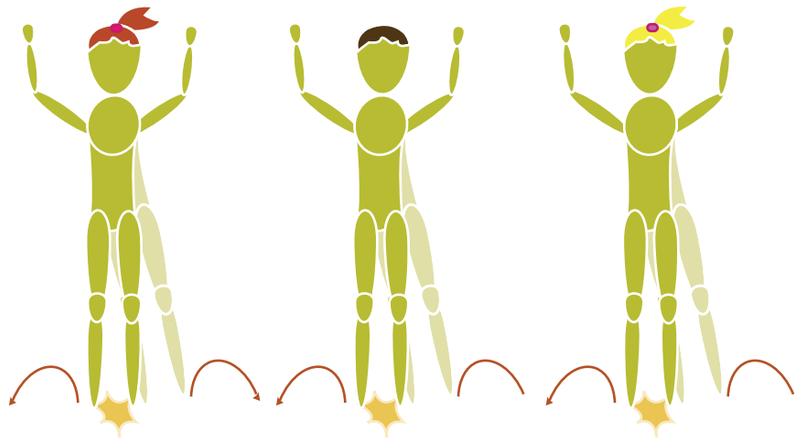
Saltando y apoyando el talón derecho al caer y alternando con el pie izquierdo



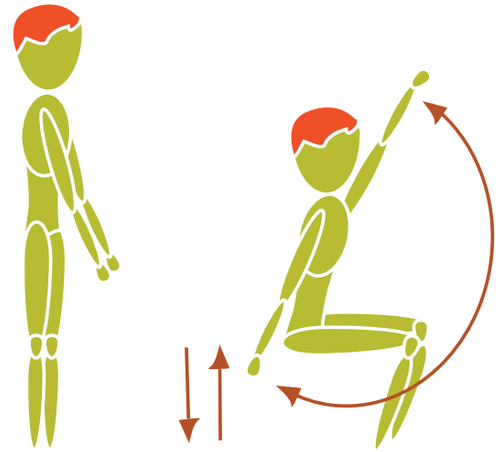
Subir y bajar brazos y piernas alternando



Repetir con desplazamientos adelante, atrás, izquierda y derecha

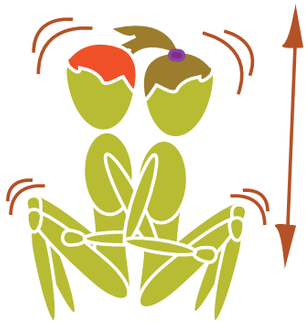


Salto lateral con pies juntos



Flexión y extensión de piernas con balanceo alternando brazos

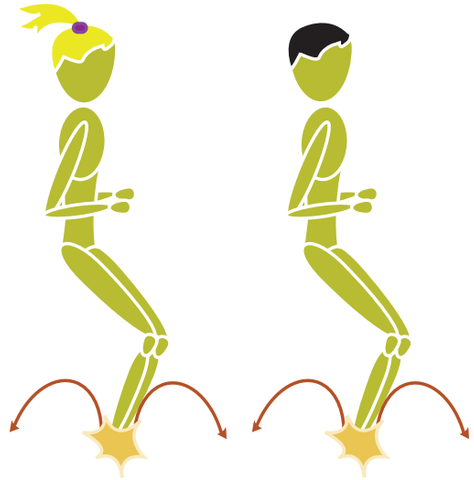
Parte medular



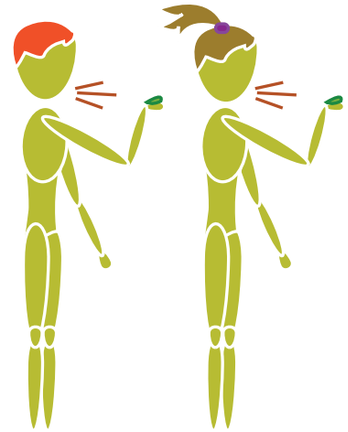
Con las espaldas unidas, codos entrelazados, subir y bajar



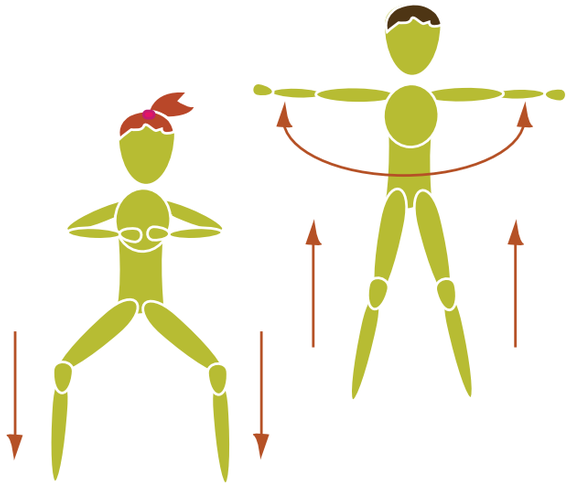
Desplante de pierna izquierda, brazos arriba, alternando



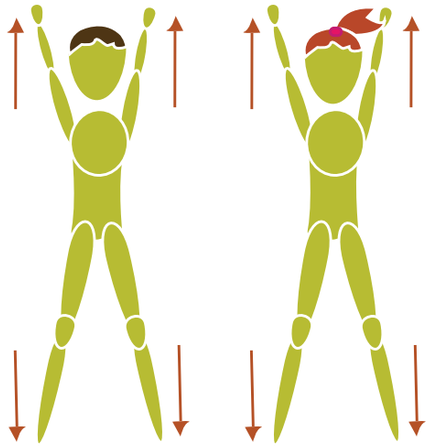
Saltar con los pies juntos adelante y atrás



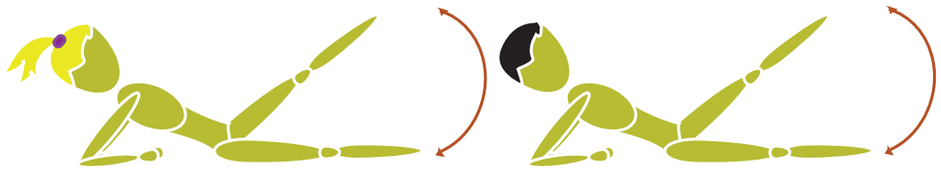
Soplar simulando tener una hoja de árbol



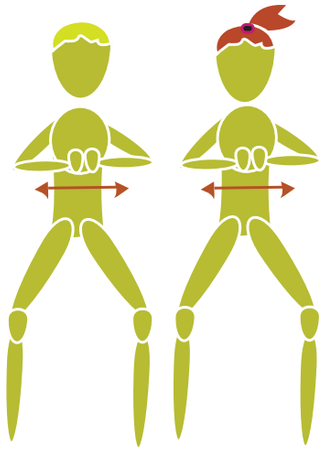
Con piernas separadas flexionar y extender piernas y brazos



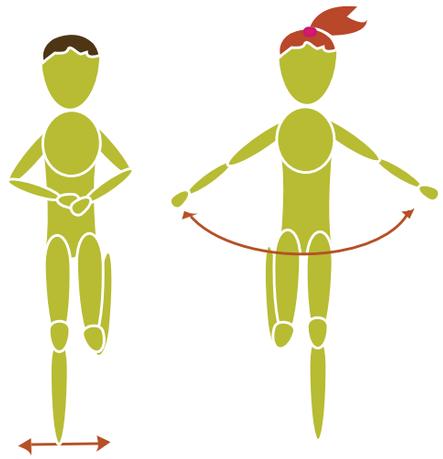
Extender brazos y pienas separados



Subir y bajar piernas, alternando

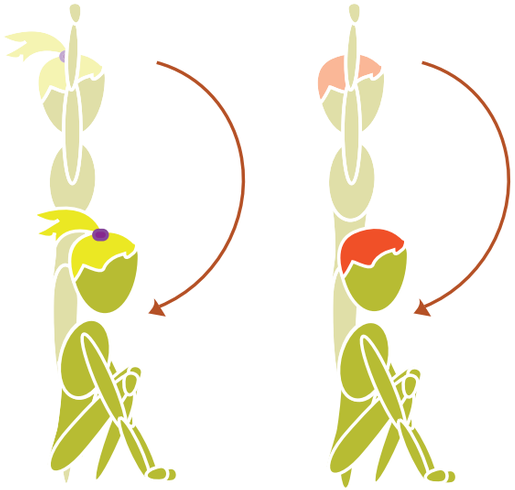


Con las palms de las manos juntas, balancear los brazos de izquierda a derecha

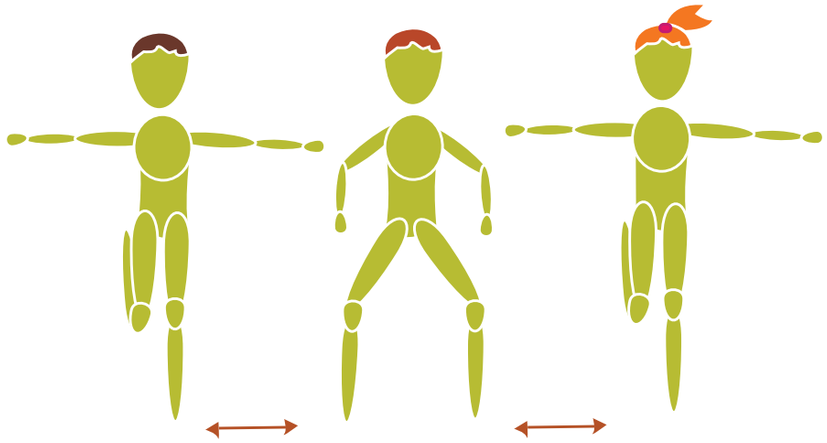


Balanceo de brazos al frente cruzándolos, flexionar pierna hacia atrás, alternando

Parte medular



Flexión y extensión de piernas y brazos sobre puntas de pies

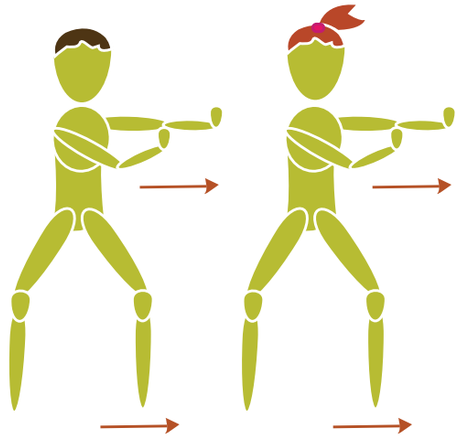


Flexionar la pierna derecha por atrás y alternar

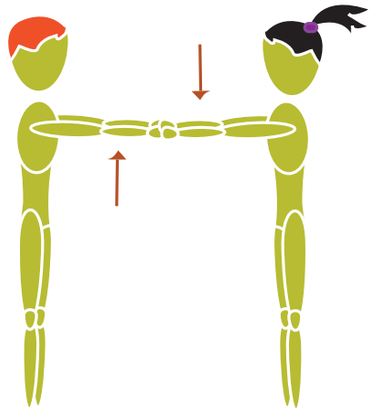
Parte medular



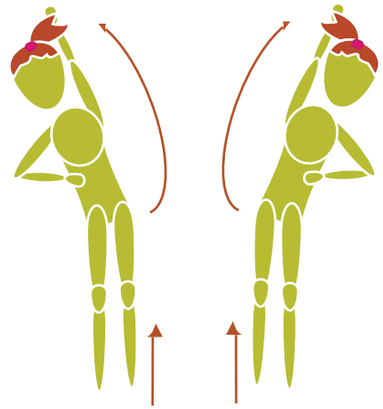
Marchar en su lugar



Simular que se empuja algo hacia los lados



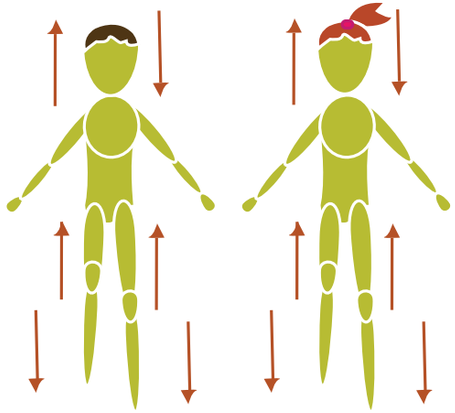
Con palmas de las manos, empujar uno hacia abajo y el otro hacia arriba



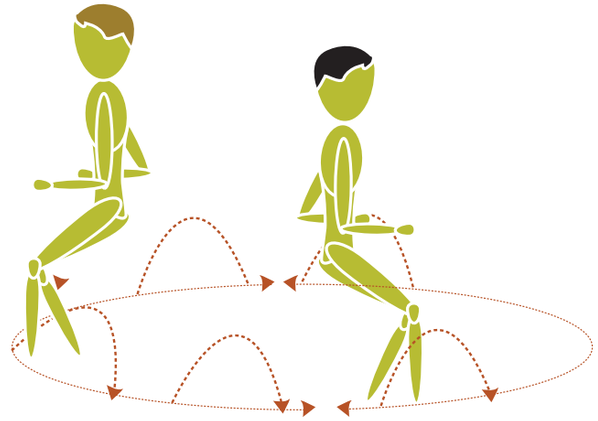
Sobre las puntas de los pies flexionar el tronco hacia la derecha y alternar



Desplante con pierna derecha atrás con brazos al frente, arriba y lateral, alternar

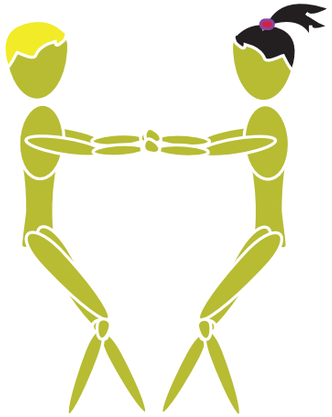


Subir y bajar los hombros, levantar los muslos

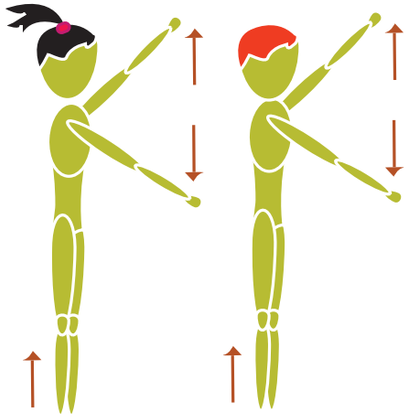


Dar vueltas saltando

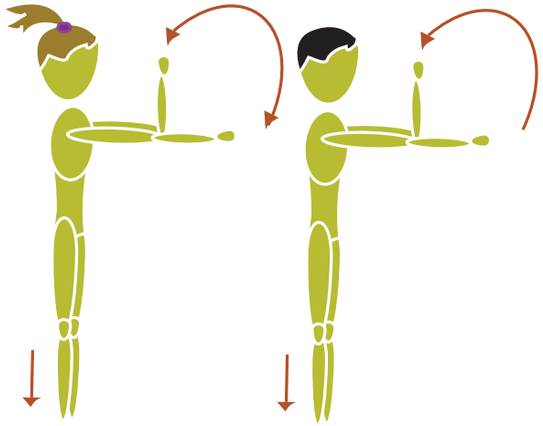
Parte medular



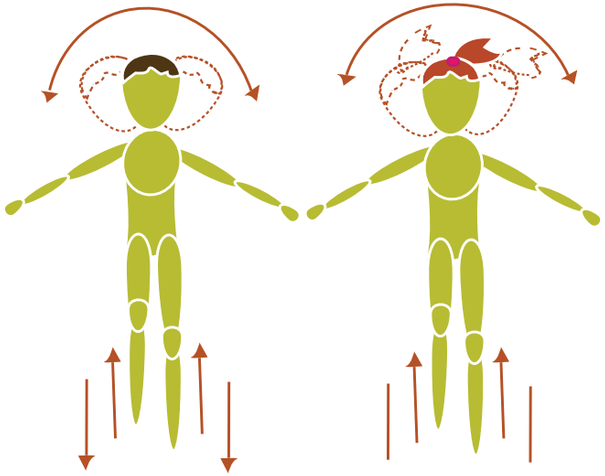
Saltar por parejas, con los talones, pies adelante, alternar derecha e izquierda



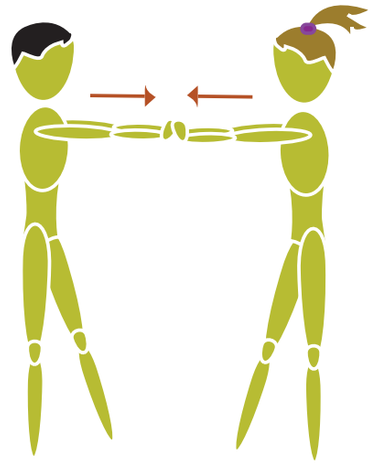
Subir y bajar los brazos, levantando talones



Flexionar y extender codos, levando talones

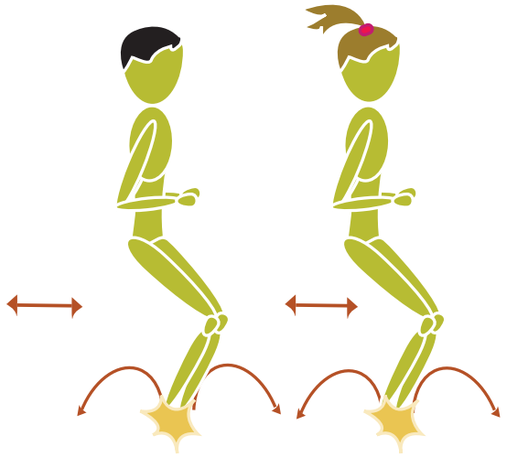


Marchar en su lugar con flexión lateral de cuello



Con palmas encontradas empujar al otro compañero

Parte medular



Saltar con los pies juntos, adelantes y atrás



Salto lateral con pies juntos

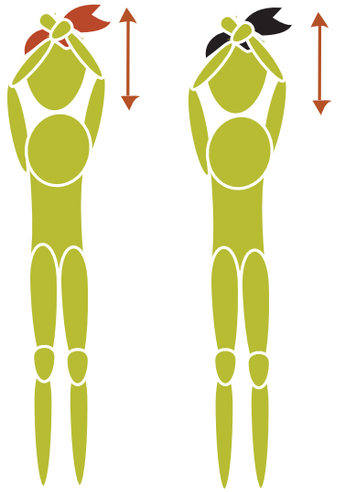


Marchar dos pasos adelante y atrás, izquierda y derecha

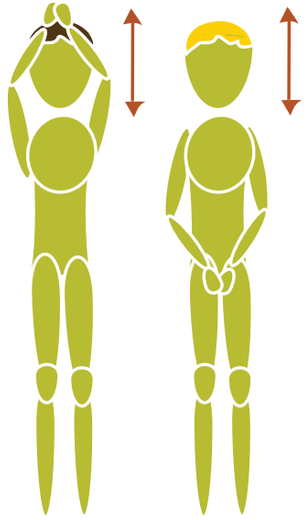


Simular que se jala algo, con el tronco semiflexionado al frente y las piernas separadas

Parte medular



Simular que se jala una cuerda. Cuerpo extendido sobre las puntas de los pies



Con las palmas de las manos juntas, subir y bajar los brazos extendiendo las piernas y sobre las puntas de los pies



Flexiona el tronco al frente con piernas semiflexionadas, subir lentamente inhalando



Dar cuatro vueltas saltando, en parejas, codos entrelazados

Parte medular

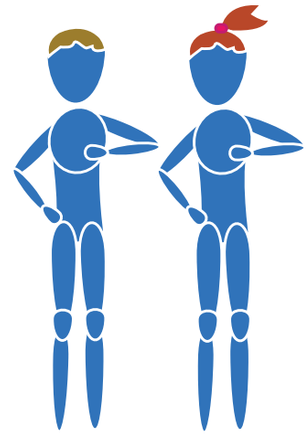


Desplante de pierna extendida lateral izquierda y derecha con los brazos arriba



Marchar en su lugar con flexión de cuello adelante y atrás

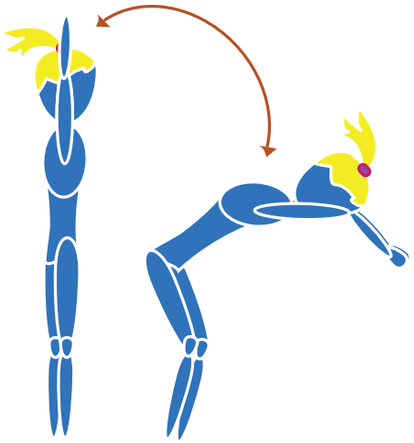
Parte Final, relajación



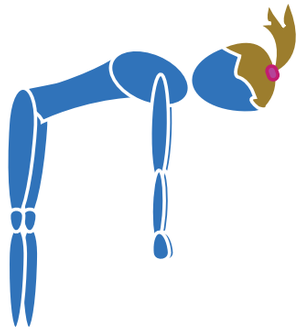
Tocarse el pecho y tratar de contar los latidos del corazón



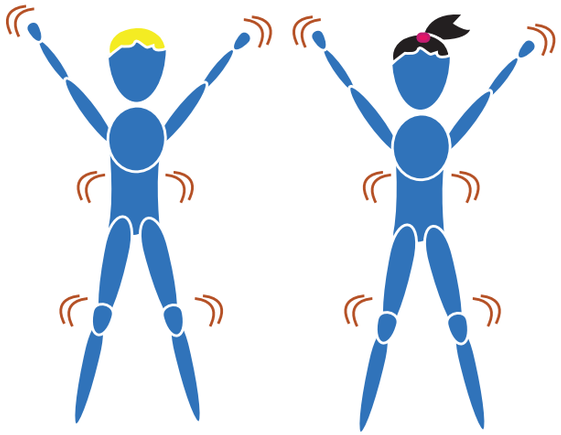
Sacudir todo el cuerpo



Flexionar y extender el cuerpo, respirar profundamente



Flexionar el tronco al frente, totalmente relajado



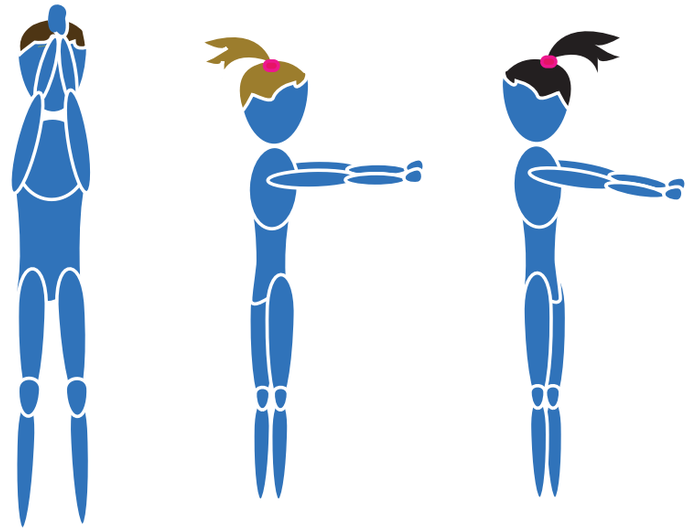
Extensión, respiraciones y estiramientos con todo el cuerpo



Semiflexionar y extender las piernas, con las manos en los muslos. Relajación respirando profundo

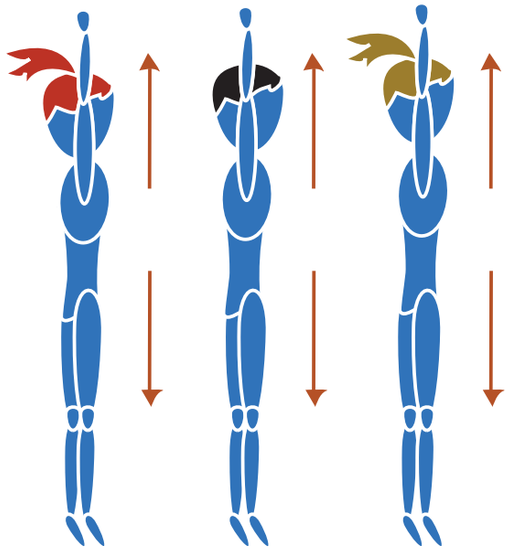


Tratar de localizar en el cuello los latidos del corazón y contarlos

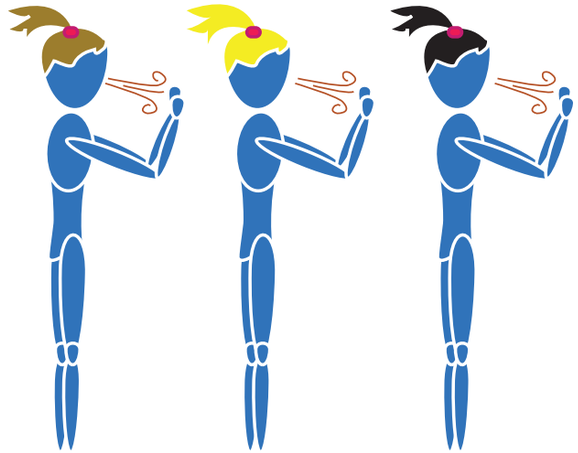


Estirar los brazos arriba, atrás y al frente, dedos entrelazados

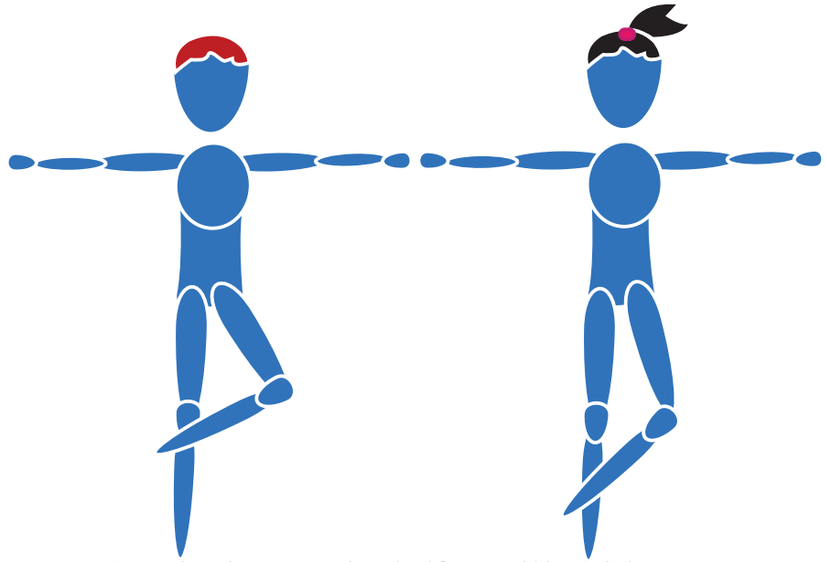
Parte final



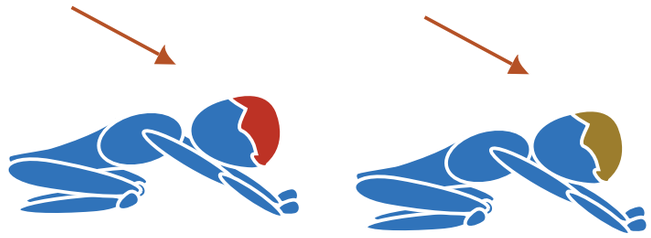
Extender todo el cuerpo sobre puntas de los pies, respirar profundamente



Soplar sobre las manos como si las quisieramos enfriar



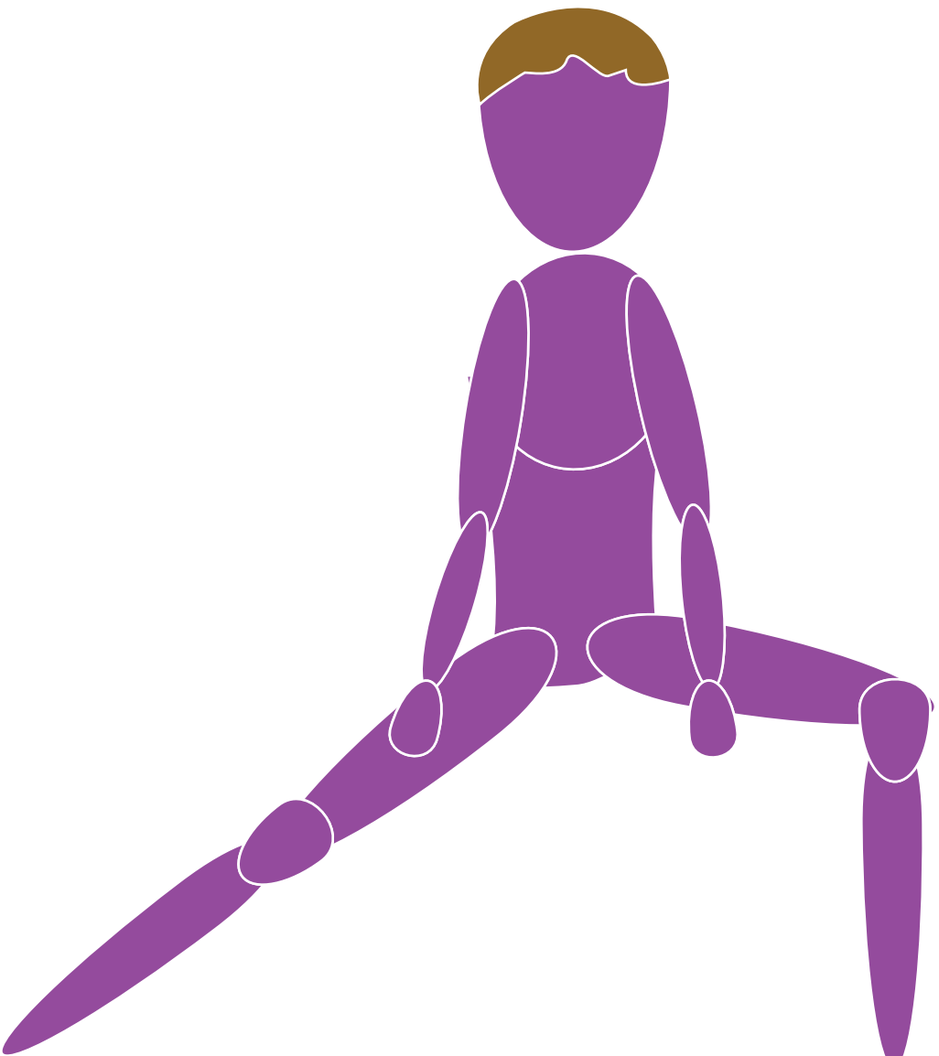
En su mismo lugar cruzar el muslo al frente, subirlo y bajarlo. Repetir con el otro pie



Sentados sobre piernas, extender el cuerpo adelante estirando todo el tronco y brazos al frente

Parte final

11. Recreación



La recreación aporta al educando de manera divertida la posibilidad de activarse fisicamente.

Los niños juegan en cualquier parte y.....en todas partes

La recreación se puede interpretar como el conjunto de actividades y/o acciones que tienen como objetivo el desarrollo pleno del niño.

Una de las características principales de la recreación es contribuir en el bienestar físico, mental y moral del individuo.

Consideraciones hechas por autores como *Piaget* y *Ericksson* formulada en 1998, establecieron que el juego representaba un aspecto esencial en el desarrollo del niño y su relación con el conocimiento de lo afectivo, de la socialización, etc.

En consecuencia, queda claro entonces que la concepción moderna de la recreación debe tomar en cuenta el aspecto social y el individual, pero desde el punto de vista del crecimiento del niño. Sobre la base de tales

ideas se establece una nueva orientación para concebir a la recreación, como una de las vías que coadyuva a la formación integral de un niño, capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre.

Es de hacer notar que los niños y jóvenes cuentan con grandes espacios de tiempo libre, ya que por lo general no tienen otras obligaciones que atender, distintas a los estudios. Es aquí donde la recreación juega un papel fundamental ya que debe estar implícita en el aprovechamiento del tiempo libre de los individuos, en especial de los niños y niñas. Algunas de las funciones básicas de la recreación en los niños es: descanso, diversión y desarrollo. La recreación influye de forma positiva en la relación profesor – alumno - familia, así como el desarrollo de los valores sociales y/o morales, a través de la actividad.

11.1 Juegos Recreativos

El juego es aquella dimensión donde el ser humano, se remonta a un mundo diferente, con otras reglas, donde se muestra la esencia de cada uno de nosotros, sin máscaras ni caretas, donde todo – o casi todo – se puede, es el sueño hecho realidad, todo se trasforma según nuestro deseo, y el ser humano se remonta a lo más profundo de su ser.

Los recreativos tienen la ventaja de poder ser aplicados tanto por profesores de educación física, maestros de grupo, padres de familia o personas que están a cargo.

Desarrollo del Juego

Paso 1

Indicar el nombre del juego.
Explicar las reglas del juego de forma comprensible pero presentando el juego de manera sencilla.

Paso 2

Cuando se dominen las formas básicas, se puede comenzar a variar el juego e introducir otras reglas.

Paso 3

Aumentar el grado de dificultad.

Si es necesario, hacer indicaciones sobre técnicas y tácticas.

Ejemplos

A morder la cola

(Reacción, coordinación, cooperación)

Número de jugadores: de 6 en adelante

Material: No aplica

Organización: todos los jugadores forman un *gusano gigante* agarrando a cada jugador de la cadera del compañero que tiene delante.

Idea del juego: la cabeza del gusano intenta morderse la cola, es decir, atrapar al último jugador. Si lo consigue, la cola se coloca a la cabeza del gusano y forma el siguiente gusano.

Variantes:

a) Lucha de gusanos: 2 o más gusanos intentan morder la cola del contrario, es decir, tocar al último componente de un gusano enemigo.

b) Morder las extremidades: como se explica en el inciso a), pero ahora todo el que ha sido mordido se une al gusano ganador.

Nota: ¡La cadena nunca debe romperse!
Los puntos críticos son los extremos de los gusanos.

La Cadena

(Velocidad, resistencia)

Número de jugadores: indeterminado

Material: No aplica

Organización: todos los conejos trotan por el salón de clases y son perseguidos por el cazador. Si éste atrapa a un conejo, ambos formarán una cadena. El resto de los jugadores atrapados se unirán a la cadena y solamente los extremos de los eslabones podrán atrapar a los demás con la mano libre.

Variantes:

a) Si una cadena de tres toca a otro jugador, se formarán dos cadenas de dos eslabones.

Nota: si una cadena se rompe no podrá seguir atrapando y el juego comenzará desde el principio.

Agrupaciones de animales

Edad: A partir de 5 años

Materiales: Ninguno

Organización inicial: Se desplazan libremente por el espacio como si fueran animales. Los diferentes animales son escogidos libremente por los alumnos, o bien, de acuerdo con las sugerencias del profesor.

Desarrollo: A la señal, los alumnos que representen el mismo animal deben encontrarse y formar diferentes grupos, todo ello sin intercambiar información verbal.

¿Quién Falta?

Edades: desde los 6 años

Material: Ninguno

Se coloca el grupo sentado disperso por el patio, se escoge a un alumno, y se le pedirá que cierre sus ojos, y entonces el maestro le indicará a uno o dos del grupo que se retiren a otro lugar en donde no puedan ser vistos. El maestro le pedirá entonces al alumno que cerró los ojos, que los abra, y en dos oportunidades adivine quien o quienes son los que faltan sin alejarse de su lugar.

12. Recomendaciones

Este apartado ofrece la posibilidad de obtener información que favorezca los estilos de vida saludables para **Vivir Mejor.**

12.1 Detección de riesgos

El ejercicio debe resultar agradable, además de benéfico y debe evitar riesgos para la salud.

- Es fundamental que los padres de familia conozcan el estado de salud de sus hijos para iniciar un programa de actividad física. En el caso de los alumnos que ya saben escribir, ellos mismos podrán llenar el cuestionario de detección rápida de impedimentos para la realización del ejercicio, con la ayuda del padre o tutor quien verifica que los datos sean correctos y al final avalar la información con su nombre y firma. [2]

[2] Se anexa formato 2

- En el caso de los alumnos que no puedan anotar sus datos ellos mismos, será el padre o tutor quien lo llene, buscando siempre la participación del alumno.

- La interpretación del cuestionario la realiza el promotor y determina si el alumno participa o no.

- Si existe algún malestar o una respuesta anormal del cuerpo durante el desarrollo de la actividad física, como falta de aire, dolor de pecho o de brazos, mareo, náusea, entumecimiento de extremidades o zumbido de oídos, se debe suspender la sesión y dar aviso al padre o tutor para que consulte a un médico.

12.2 Hidratación

El agua es el principal elemento constitutivo del cuerpo humano, y por lo tanto se convierte en un factor de suma importancia. Los niños y niñas son más vulnerables a los efectos de deshidratación que los adultos, es por ello que los padres de familia, profesores y/o las personas que estén a su cargo, deben estar al pendiente y alentar a los menores a que beban líquidos con frecuencia, especialmente si tratamos con niños y niñas activos.

Es importante que reconozcan los principales síntomas de deshidratación, como ejemplo:

- Ausencia de producción de lágrimas
- Piel, boca y lengua resecas
- Ojos hundidos
- Piel grisácea
- Disminución en la producción de orina

Y en caso de presentarse alguno de ellos, deberá acudir de inmediato al doctor.

Se debe tener presente que es importante que los menores se hidraten cuando juegan, especialmente si viven en lugares con climas calurosos; se sugiere que beban líquidos antes de jugar y que tengan periodos de descanso.

Las bebidas deben servirse a temperatura moderada a fin de estimular un mayor consumo de líquidos. Algunos estudios han demostrado que los niños y niñas consumen entre 45% y 50% más líquido cuando las bebidas tienen sabor.

12.3 Alimentación - Nutrición Saludable

Una correcta alimentación aporta los nutrimentos esenciales que el organismo necesita para conservar la salud.

Una buena y adecuada alimentación en la etapa escolar es necesaria para que puedan crecer bien, ya que se encuentran en un período en el que se están guardando reservas, que se utilizarán en la segunda fase del crecimiento: la adolescencia.

Los menores en edad preescolar y los primeros años de primaria, aprenderán a comer; de ahí la necesidad de que los padres sepan que los buenos modales y una alimentación adecuada y balanceada se adquieren con el ejemplo; además de que les proporciona la energía suficiente para que puedan realizar destrezas como jugar o correr.

Los alimentos que se les ofrezcan deben ser de preparación sencilla, de preferencia el cocido y asado como técnicas de cocción; conviene desalentar el uso de la sal.

La alimentación tiene que ser completa y suficiente, es decir que se consuma al menos, un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida, como sugiere el plato del bien comer.



12.4 Grupo de alimentos

1. Verduras y frutas: verduras general (brócoli, coliflor, calabacitas, etc.), verdura de hoja (espinacas, acelgas, lechuga, etc.), verdura de condimento (cebolla, ajo, epazote, perejil, etc.), fruta general (manzana, papaya, sandía), fruta cítrica (guayaba, naranja, toronja, mandarina, limón, etc.)

2. Cereales: cereales secos (pastas, arroz, avena, harinas, pan, tortillas, bolillo, etc.) y tubérculos frescos (papa, camote), cereales industrializados con azúcar (pan dulce, galletas dulces, postres).

3. Leguminosas y alimentos de origen animal: leguminosas (frijoles, lentejas, habas, soya), carnes, quesos y leche.

Otros alimentos: aceite y grasas, y azúcares.

Los hidratos de carbono lo proporcionan: cereales, leguminosas, verdura, fruta general y cítricas, azúcares.

Las proteínas las proporcionan: leguminosas, carnes y quesos.

Las grasas: carnes y quesos, aceites y grasas.

En conclusión, la alimentación idónea es aquella que proporciona al organismo las cantidades de nutrimentos que requiere para su buen funcionamiento, sin deficiencias, pero también sin excesos.

La alimentación tiene que estar distribuida en tres momentos al día **desayuno, comida, cena** y realizar dos refrigerios o colaciones, uno a media mañana y por la tarde.

Y recuerda...

Acumula 60 minutos diarios de actividad física, dividida en 30 minutos mínimos durante la jornada escolar (en sesiones de 15 minutos, al inicio de clases, en el recreo y previo a la salida) y el resto (30 minutos) fuera de la escuela en actividades extraescolares, procurando siempre una sana convivencia familiar y con los amigos más cercanos de la comunidad, logrando la integración social.



13. Anexos

Con esta herramienta se pretende conocer el impacto de la Estrategia Nacional Actívate, vive mejor.

Anexo 1

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte
Subdirección General de Cultura Física
Dirección de Activación Física y Recreación

Formato de Integración Estadística Trimestral

Entidad _____ No. Municipios Participantes _____ **Periodo Reportado** _____

Participantes **Fecha** _____

Altas ☐ Bajas ☐

Sistema	**Preescolar**			**Primaria**			**Secundaria**			**Media Superior**			**Superior**		
	Núm. Escuelas	H	M	Núm. Escuelas	H	M	Núm. Escuelas	H	M	Núm. Escuelas	H	M	Núm. Escuelas	H	M
Federal															
Estatal															
Indigena y Rural															
Telesecundaria															
Técnicas															
Trabajadores															
Otro															
Subtotal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gran Total		0			0			0			0			0	
Total	Hombres		0				Mujeres		0						

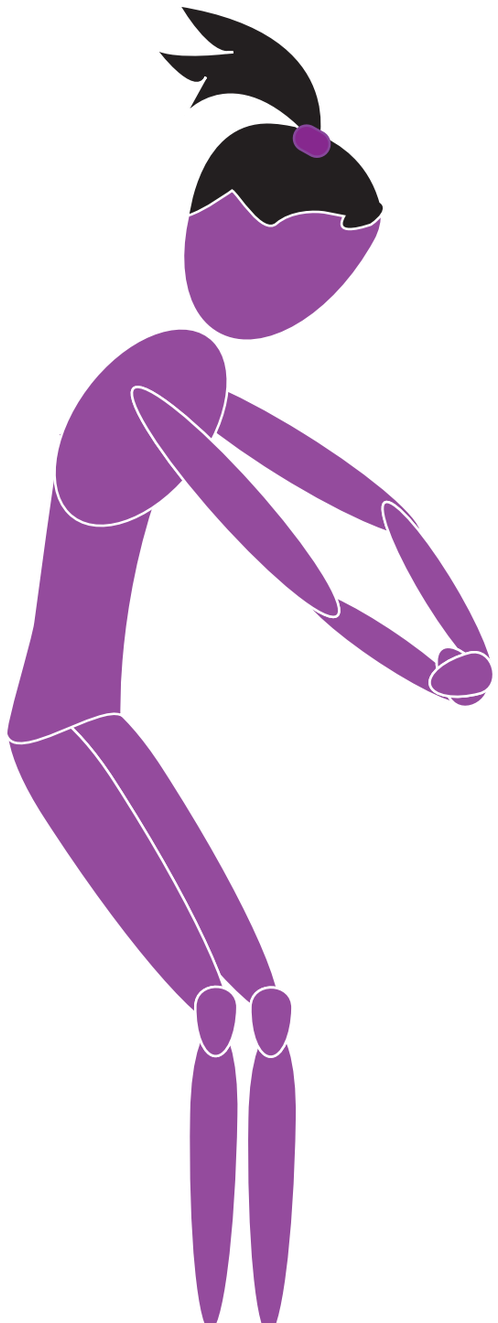
Observaciones y Comentarios:

_____ _____

Coordinador de la Entidad

Sello

Director del Instituto, Comisión y/o Consejo



Anexo 2

¿Cómo iniciamos el programa en nuestra escuela?

Cuestionario para la detección rápida de impedimentos para realizar ejercicio
(no sustituye al exámen médico)

Nombre: _____
Edad: _____ Sexo: (f) (m) Grado y grupo: _____
Domicilio: _____
En caso de emergencia llamar a: _____
Lugar de localización: _____ Tel: _____

Antecedentes médicos del educando

1. Fecha del último examen médico: _____ no se ha realizado recientemente (___)

2. Causa de su examen médico: _____

3. Señale con un círculo quienes han fallecido por enfermedad del corazón antes de los 50 años.

padre madre hermano hermana abuelo ninguno

4. Escriba las enfermedades que le hayan sido diagnosticadas o tratadas por un médico en los últimos 5 años: _____

5. Escriba las operaciones a las que se haya sometido: _____

6. Escriba los medicamentos que haya tomado en los últimos 6 meses: _____

7. Señale marcando con una cruz el numero que corresponda, a la frecuencia con que se presenten en el niño o niña los siguientes síntomas:
1. Nunca 2. Aveces 3. Con frecuencia 4. Diario

a) sangrados frecuentes 1 2 3 4
b) dolores abdominales 1 2 3 4
c) dolor en espalda baja 1 2 3 4
d) dolor en las piernas 1 2 3 4
e) dolor en el brazo u hombro 1 2 3 4
f) dolor en el pecho 1 2 3 4
g)adormecimiento del cuerpo 1 2 3 4
h) demayos y/o mareos 1 2 3 4
h) demayos y/o mareos 1 2 3 4
i) dolor de cabeza 1 2 3 4
j) cansancio en esfuerzo mínimo 1 2 3 4

Importante si marcó los números:

2 Es prudente consultar a un médico
3 o 4 Es urgente consultar un médico y no relizar aztividad física hasta nueva indicación

8. Considera que la alimentación del niño es:
Excelente ( ) Buena ( ) Regular ( ) Deficiente ( )

9. Hace ejercicio con regularidad: No ( ) Si ( )
¿Cuántos días a ala semana? _____ ¿Durante cuánto tiempo? _____ min
Años de práctica _____ Cuántos meses últimamente _____

10. Si considera que hay algún impediemnto para que su hijo (a) realice ejercicio, haga una lista de las causas que no hayan sido considerados en este cuestionario las cuales podrían causar problema al niño (a), durante su participación en las rutinas de actividad física.

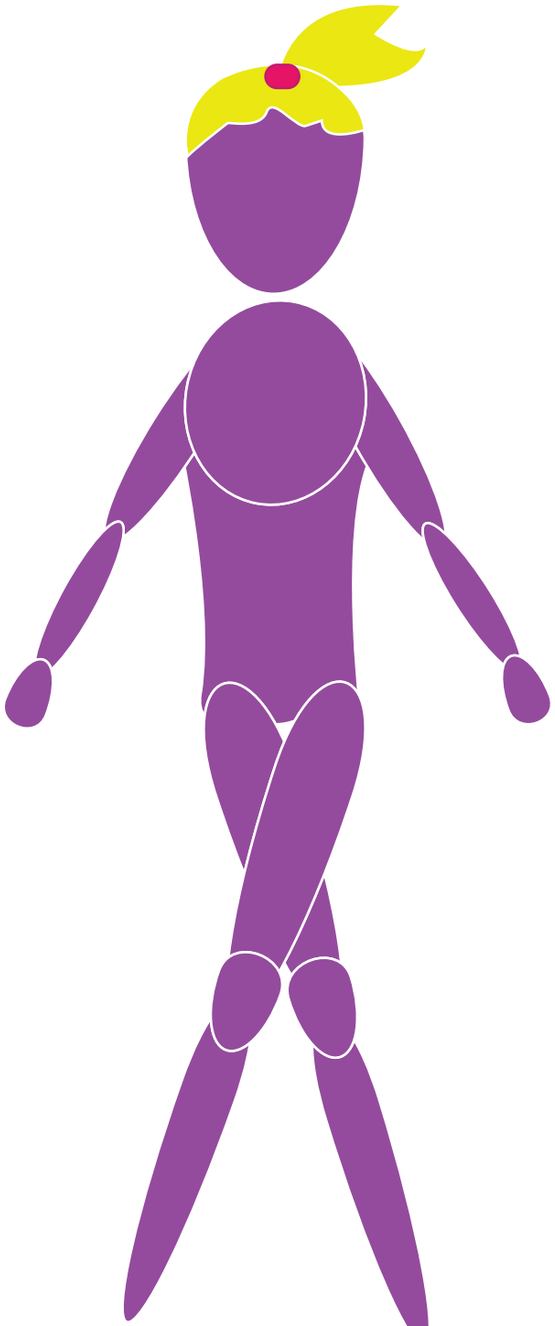
_____
_____
_____
_____

Hago contar que proporcioné toda la información de mi hijo o hija para valorar los riesgos al realizar ejercicio físico, por lo tanto, deslindo de toda responsabilidad al profesor o promotor del Programa Actívate, vive mejor, en caso de haber omitido alguna información que podría afectar su estado de salud.
Acepto que mi hijo o hija participe del programa.

_____ Nombre y firma del padre o tutor

_____ Nombre y firma del alumno

CONADE



Bibliografía

Camerino Fokuet, Oleguer. Et. al. *1001 Ejercicios y juegos de recreación.* 5ª. Edición, Ed. Paido Tribu, Barcelona, España.

Casarrubias Gómez Ma. Cristina, *Problemas Fisicos motores y de conducta en niño de 10 años causados por obesidad*, México, 2003.

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) Estadisticas, México, 2006.

Frinch, J. Martinelli A., *Animación de Grupos de Tiempo.* Ed. Laia, Barcelona España, 1985.

Grandjean, Ann C., *Hidratación: liquidos para la vida*, Ed. ILSI de México, A.C., México, 2004.

Loughlin, Alfredo J. *Recreodinámica del Adolescente* , Argentina.

Martinne M., *Inteligencia y Educación.* Ed. P.P.U., Barcelona, España, 1986.

Munne, F., *Psicología del tiempo libre.* Ed. Trillas. México. 1980.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Estadísticas.

Rodríguez Zepeda Jesús, *Qué es la discriminaciòn y como combatirla en México,* México, 2005.

Secretaría de Salud, Dirección General de promoción de la Salud, plato del bien comer, 2008.



