Mi Amigo Olímpico

Lección 7: Hábitos de Vida Saludable

Con el apoyo de:

Programa de Educación Olímpica Escolar

"Por una Guatemala Mejor y más Pacífica"

LECCIÓN 7: HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Esta Lección se desarrollará durante el mes de Agosto a través de 4 sesiones de aprendizaje, una cada semana. Los y las estudiantes en esta lección van a determinar qué es un hábito, cuales son algunos hábitos de vida saludable, sabrán definir que es el deporte para todos, sabrán la importancia de una buena alimentación y como tener una mejor salud en base a hábitos saludables aplicados al día a día.

Temas a tratar:

- ¿Qué son hábitos?
- Algunos hábitos de vida saludable
- Deporte para todos
- Nutrición
- Salud

VINCULACIÓN CON EL CURRÍCULO NACIONAL BASE (CNB) DEL NIVEL PRIMARIO

El tema generador del mes es Hábitos de vida saludable, a través del mismo se espera incidir en competencias establecidas en el CNB, del grado de sexto primaria. En esta lección se trabajará con competencias del área deEducación Física, Comunicación y Lenguaje, Ciencias Naturales y se tomaron indicadores del CNB, utilizando como medio el contenido de la temática de la lección 7. En la lección se consideran las siguientes competencias e indicadores de logro.

SEXTO GRADO PRIMARIA

VALOR OLÍMPICO/TEMA	ÁREAS DEL CURRÍCULO	COMPETENCIAS	INDICADORES DE LOGRO
HABITOS DE VIDA SALUDABLE	**Educación Física**	1. Practica juegos de iniciación deportiva teniendo en cuenta los niveles de destreza en los juegos en los que participa.	Identifica que es el deporte para todos y promueve la práctica del mismo a todos los niveles involucrándose más en la actividad física.
		3. Fomenta hábitos de higiene, seguridad alimentaria y nutricional.	Identifica cuales son hábitos saludables y los trata de implementar en su día a día por medio de actividades descritas en la lección.
	Comunicación y lenguaje	4. Lee con sentido crítico identificando ideas y datos importantes que le permiten comunicarse de manera funcional e informarse, ampliar y profundizar sus conocimientos.	Aplica destrezas de lectura comprensiva al leer las lecturas relacionadas con los hábitos de vida saludable y los temas de las sesiones.
	Ciencias Naturales	5. Propicia las condiciones necesarias para el consumo de una dieta variada que facilite la conservación de la salud.	En la sesión de nutrición podrá identificar que alimentos son beneficiosos para la salud y cuales pueden perjudicar la misma.

SESIÓN 1

HABITOS DE VIDA SALUDABLE

1. MENSAJE O VIDEO DEL ATLETA

- Organizar la clase de una manera creativa para escuchar el mensaje del Atleta Olímpico, de manera presencial o a través del video.
- Al terminar el video el Amigo Olímpico o docente, dialoga con los o las estudiantes en relación al contenido del video, utilizando las siguientes preguntas:
  - ¿Definan que es un hábito para ustedes?
  - ¿Qué hábitos saludables consideran que tienen?
- El atleta solicita a los estudiantes cumplir con su séptimo reto: Que consiste en tomarse una fotografía realizando actividad física y realizar un concurso dentro de la clase para ver cuáles son las 3 mejores fotografías y enviarlas al atleta.

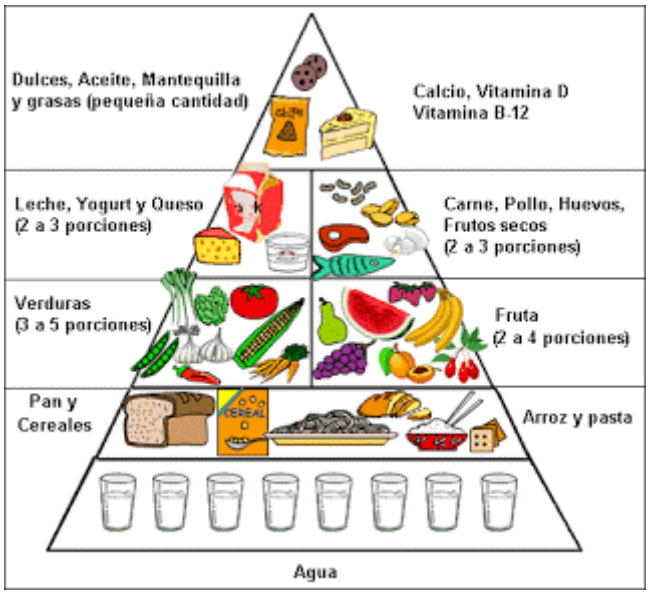
2. LECTURA 19/REFLEXIÓN

Hábitos de vida saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social", lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

- **Dieta equilibrada:** una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria.



- **Hábitos tóxicos:** el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud, por lo que se deben de evitar y debemos alejarnos de los mismos.

- **Ejercicio físico:** las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante ese tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.

- **Higiene:** una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

- **Productos tóxicos:** son muchos los productos a los que la exposición del organismo, puntual o continuo, puede resultar en riesgo para la salud. La contaminación ambiental de las ciudades está considerado como uno de los factores de riesgo más importantes para la salud.

- **Equilibrio mental:** no se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El estrés, el cansancio, la irascibilidad, la ansiedad, son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable.

- **Actividad social:** las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia.

Tomado de http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html

3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

CONTENIDOS	TIEMPO	RECURSOS
Hábitos de vida saludable	1 hora	Hojas de lecturas Hojas en blanco Lapiceros

DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Basados en la lectura de esta sesión identificar los 7 puntos importantes que se tomaron en cuenta sobre hábitos de vida saludable. De estos 7 puntos se deben identificar 3 actividades relacionadas con cada uno de los puntos que se puedan volver hábitos de vida saludable por ejemplo: El punto 1 es sobre dieta equilibrada, una actividad para este punto podría ser dejar de consumir gaseosas. De esta forma al terminar la actividad los estudiantes tendrán 21 actividades a realizar que serán para mejorar sus hábitos saludables.
Luego de terminadas las 21 actividades, pedir algunos voluntarios para que las compartan y que cuenten a la clase porque eligieron esas actividades.

ACTIVIDADES PARA REFLEXIONAR
Decirles a los estudiantes que piensen en 5 hábitos que tengan que no son saludables, decirles que los apunten en una hoja y que traten de cambiarlos durante este mes. Guardar las hojas de los estudiantes y entregárselas en la última sesión de este mes para ver si lograron eliminar estos malos hábitos.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS (Son actividades para desarrollar en la semana en su entorno inmediato)
Comenzar a practicar los hábitos que colocaron en el primer ejercicio e intentar de eliminar los que pusieron en la reflexión. Comentarles a los estudiantes que deben compartir estos hábitos (los buenos y los malos) con sus padres para que ellos sepan qué estarán tratando de volver hábitos y que estarán eliminando de sus malos hábitos.

SESION 2

DEPORTE PARA TODOS

1. CAPSULA INFORMATIVA

Cuando se habla de deporte para todos se trata de difundir el deporte para que todas las personas lo practiquen ya que al realizarlo estamos teniendo una actividad física que ayuda a nuestra salud y a tener una vida más equilibrada y estable. Todas las personas tienen derecho a realizar algún deporte sea cual sea su edad, genero, religión, etnia, etc.

2. LECTURA 20/REFLEXIÓN

Beneficios del deporte

1. **Mejorar la salud y el bienestar**
   Gozar de buena salud es fundamental para el bienestar de las personas y para su capacidad de realizar todo su potencial. También es muy importante desde el punto de vista económico. El deporte contribuye a la salud de las personas puesto que:
   - *Mantiene a los jóvenes activos y sanos:* Participar asiduamente en un deporte durante la infancia y la adolescencia puede ayudar a mantener los huesos, músculos y articulaciones en buen estado; controlar el peso; crear músculo y eliminar grasa; prevenir o retrasar la tensión alta; disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y reducir la ansiedad y la depresión.
   - *Reduce los comportamientos de riesgo para la salud entre los jóvenes:* En comparación con los jóvenes que no practican deporte, aquellos que si lo hacen tienen más probabilidades de comer mejor y pesar menos, y menos probabilidades de fumar, consumir drogas, tener relaciones sexuales prematuras o de estar aburridos o abatidos.
   - *Mejora la salud mental:* La actividad física a través del deporte contribuye a reforzar la autoestima, reducir el estrés y la ansiedad, y aliviar la depresión. Se ha demostrado que, en los pacientes que sufren de trastornos psiquiátricos, el ejercicio físico permite disminuir los síntomas clínicos, especialmente la depresión. El deporte ofrece la oportunidad de entablar relaciones y amistades positivas que tienen un efecto positivo en la salud emocional.

- *Permite envejecer mejor:* La actividad física a través del deporte ayuda a prevenir enfermedades crónicas, a mejorar el equilibrio y la coordinación cuando las personas envejecen, con lo que se reduce significativamente el riesgo de caídas y de hospitalizaciones, a mejorar la memoria y el aprendizaje y a reducir el riesgo de pérdida cognitiva provocada por la enfermedad de Alzheimer o por accidentes cerebrovasculares. El deporte también permite que las personas mayores, que corren el riesgo de aislarse socialmente, puedan mantener relaciones sociales.

2. **Permitir que los niños y jóvenes emprendan un camino positivo en la vida.**
   El deporte puede ayudar a que los niños empiecen la vida con buen pie, a que aquellos que han empezado mal encuentren el buen camino, y a que los jóvenes reciban la información, las aptitudes y el apoyo social que necesitan para superar las etapas de la vida. Sin embargo, el deporte también puede exponer a los niños y jóvenes a experiencias negativas, disuadirles de practicar deporte y obstaculizar su desarrollo satisfactorio.

   En el deporte juvenil organizado, el factor principal que determina si los jóvenes vivirán una experiencia positiva o negativa son los adultos implicados (padres, entrenadores, oficiales y administradores) y la calidad del entrenamiento y la enseñanza. Los valores y las prácticas de los adultos, entrenadores y voluntarios pueden resultar enriquecedores para los jóvenes o pueden alejarles del deporte para siempre.

   EL deporte puede conllevar un enfoque excesivo en la victoria y la competición, la violencia, la implicación excesiva o demasiado escasa de los padres, el mal entrenamiento y liderazgo, el acoso, la intolerancia, el racismo, la ausencia de juego limpio y las lesiones. Todos estos elementos pueden provocar la disminución de la participación de los niños en el desarrollo del deporte a medida que crecen.

   Sin embargo, la principal razón por la que los jóvenes abandonan la práctica del deporte es porque ya no se divierten, no tienen tiempo o no creen ser lo suficientemente buenos.

Entre otras cosas, el deporte tiene un efecto positivo en el desarrollo social porque:

- *Ayuda al desarrollo de los niños a través del juego:* El juego es una manera importante que tienen los niños de explorar el mundo y desarrollar capacidades físicas, cognitivas y socioemocionales, gracias a actividades físicas y juegos adaptados a su edad, ellos adquieren movilidad, coordinación, conocimientos sobre el mundo y sobre sí mismos, confianza, y las primeras aptitudes sociales.
- *Mejora la capacidad física y la motricidad:* Durante la primera y la mediana infancia, los niños adquieren la fuerza, la coordinación y la motricidad necesarias para moverse con eficacia y confianza. El deporte y la actividad física ayudan a los niños a mejorar estas capacidades motoras y a entender cómo se mueve su cuerpo.
- *Beneficios particulares del deporte en las chicas:* las chicas se benefician especialmente de la potencial protección que ofrece el deporte contra la osteoporosis, la ansiedad, la depresión y el suicidio. La participación de las chicas está íntimamente relacionada con los resultados educativos, un mayor control sobre sus cuerpos y un sentimiento generalizado de autonomía, identidad e independencia que les ayuda a superar las restrictivas normas generalmente atribuidas al sexo femenino ya participar más plenamente en la sociedad.
- *Fomenta un desarrollo positivo de los jóvenes:* el deporte también puede contribuir a la formación de identidad en la adolescencia, una etapa crítica entre la infancia y la edad adulta. El deporte fomenta asimismo la amistad y las relaciones sociales satisfactorias, que también ocupan un lugar muy importante en el desarrollo de la identidad de los jóvenes.
- *Mejora resultados escolares:* el deporte y la educación física pueden ayudar a mejorar la asistencia escolar, el comportamiento y los resultados académicos de los jóvenes.
- *Enseña valores positivos y aptitudes para la vida:* el deporte ofrece a los jóvenes una herramienta para adquirir y mejorar ciertas aptitudes para la vida que les permitan aumentar sus probabilidades de encontrar empleo, incrementar sus ingresos, ser más optimistas y estar más dispuestos a ofrecerse como voluntarios en su comunidad.
- *Contribuye a la prevención de la delincuencia juvenil y la involucración en bandas:* los jóvenes que practican deporte tienen menos probabilidades de tener comportamientos

delictivos y de ser arrestados. Los programas deportivos pueden ser una alternativa positiva para el uso del tiempo libre con lo cual se contrarresta la posibilidad de la pertenencia a una banda criminal. Los programas deportivos diseñados para prevenir la delincuencia juvenil y la involucración en bandas deberían ser holísticos, estar basados en valores, ser participativos y formar parte de una serie de actividades realizadas en colaboración con agencias y grupos locales.

3. **Crear comunidades más fuertes e inclusivas**

Los beneficios del deporte no están limitados a los particulares. El deporte puede contribuir a reforzar las comunidades, puesto que crea un capital social y fomenta una mayor inclusión de los grupos marginados o excluidos. Muchos creen que el deporte es un factor clave para la calidad de vida de sus comunidades.

A continuación algunos beneficios para las comunidades:

- Creación de un involucramiento social.
- Ayuda a que los recién llegados se integren más rápidamente en la sociedad.
- Promoción de una mayor inclusión de las personas con discapacidades
- Refuerzo de la identidad y el orgullo cultural
- Promoción de la sostenibilidad medioambiental
- Facilitación de una plataforma para la movilización social
- Creación de instalaciones deportivas más sostenibles.

El deporte es una herramienta muy eficaz para la promoción de la salud, pero es todavía más eficaz en lo que a creación de capital social se refiere. Probablemente sea, aparte de la familia, el sistema más apropiado para ofrecer a los jóvenes unos modelos y mentores adultos y oportunidades para un desarrollo positivo.

Tomado de Manual de Administración Deportiva de Solidaridad Olímpica Págs. 76 a 78

3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

CONTENIDOS	TIEMPO	RECURSOS
Deporte para todos	1 hora	Hojas de lectura Pelotas

DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Luego de realizar la lectura se deberá de proceder con una actividad fuera del aula. Deberán de dividirse en grupo y practicar los siguientes deportes: - Voleibol - Futbol - Matado - Otros (de tener las facilidades disponibles) Rotar los grupos en las diferentes actividades. Recordarles sobre el reto que dejo el atleta de tomarse una fotografía realizando un deporte o una actividad deportiva para mandársela al atleta mentor.

ACTIVIDADES PARA REFLEXIONAR
Realizar un circulo en la clase y preguntar de forma abierta a los estudiantes las siguientes preguntas: ¿Cómo creen que puede ayudar el deporte para todos en la sociedad? Den ejemplos. ¿Cómo puede ayudar el deporte para todos en la comunidad donde vivimos? ¿Cómo puede ayudar el deporte en las escuelas?

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS (Son actividades para desarrollar en la semana en su entorno inmediato)
Dejarles como actividad complementaria organizar un partido de algún deporte cerca de su casa con sus amigos, de tener la posibilidad tomar fotos del mismo. Y compartir las experiencias al día siguiente con toda la clase.

SESIÓN 3

NUTRICIÓN

1. CAPSULA INFORMATIVA

En lo que consta a la nutrición se debe tomar en cuenta comer alimentos balanceados que nos provean las proteínas, carbohidratos y energía necesaria para que podamos un mejor desempeño y una mejor salud. Se deben evitar alimentos que contengan mucha grasa, aceite como lo puede ser la comida chatarra que hay que tratar de evitarla.

2. ESTUDIO DE CASO

A continuación se presentarán algunas recomendaciones para las dietas de los deportistas, se deberá de realizar un análisis con los estudiantes y preguntarles su opinión sobre lo que piensan del esfuerzo que tienen que hacer los atletas en sus comidas.

Recomendaciones generales para la alimentación del deportista

- Intente repartir sus alimentos al menos en 5 ingestas además de la suplementación. El objetivo es no hacer ayunos de más de 3 o 4 horas.
- Se aconseja desayunar 2 horas antes del esfuerzo, sobre todo alimentos que el organismo tarde en digerir como la leche, el pan,

cereales con fibra, grasas tipo mantequilla o margarina, jamón, queso, frutos secos…

- La refacción ingerida media hora antes de entrenar o del partido ha de ser de más fácil absorción, como por ejemplo trozos de fruta, fruta deshidratada, zumos, cereales no integrales, yogur desnatado o liquido… añadiendo alguna pasta o galletas pequeñas sin demasiada grasa o azúcares.
- El suplemento o la fruta post esfuerzo ingerido lo más precozmente posible ayuda a reponer, a nivel muscular, lo gastado durante el esfuerzo. En caso de no ingerir esta ración de frutas o de suplementos, intente comenzar su próxima ingesta con algo de ensalada, sopa de verduras, cocteles vegetales, ensaladas con frutas…
- Escoja a continuación un plato rico en hidratos de carbono o bien un plato de tipo proteico pero acompañado de algo de pasta, arroz, patata o legumbre.
- Ante situaciones de cansancio importante o competiciones que se repitan en un corto espacio de tiempo, es aconsejable introducir al máximo tanto al medio día como por la noche platos con alto contenido en hidratos de carbono. Si no se da esta situación se aconseja ir alternado una comida rica en hidratos de carbono y la siguiente con mayor contenido proteico en forma de carnes magras, pescados…
- Si come a menudo fuera de casa, complemente las distintas comidas entre sí de manera que se alternen platos de carne y pescado con otros que contengan arroz, pasta, legumbre…
- Si come pronto al medio día, no aguanta hasta la cena sin ingerir nada, sobre todo si por la tarde realiza alguna sesión de entrenamiento o compite. En ese caso vuelva a tomar algo de fruta, zumo, galletas de cereales, cereales… o bien, si la espera es más larga, cuajada, queso fresco, yogurt, pan…
- Intente beber entre horas abundante liquido sobre todo antes, durante y después del esfuerzo en forma de agua, suplementos o entre horas zumos, te u otras infusiones.
- Durante la comida y la cena beba el líquido necesario y evite comer muy de prisa.
- Introduzca alimentos de tipo láctico con poca grasa a la hora del postre o entre horas si hay suficiente tiempo de digerirlos; puede recurrir a yogures, mousse, cuajada, quesos frescos o tiernos, requesón, helados con poco azúcar, y en caso de tomar repostería recurra a tartas de fruta, frutos secos, de queso fresco… evitando el exceso de azúcar nata, mantequilla o chocolate.

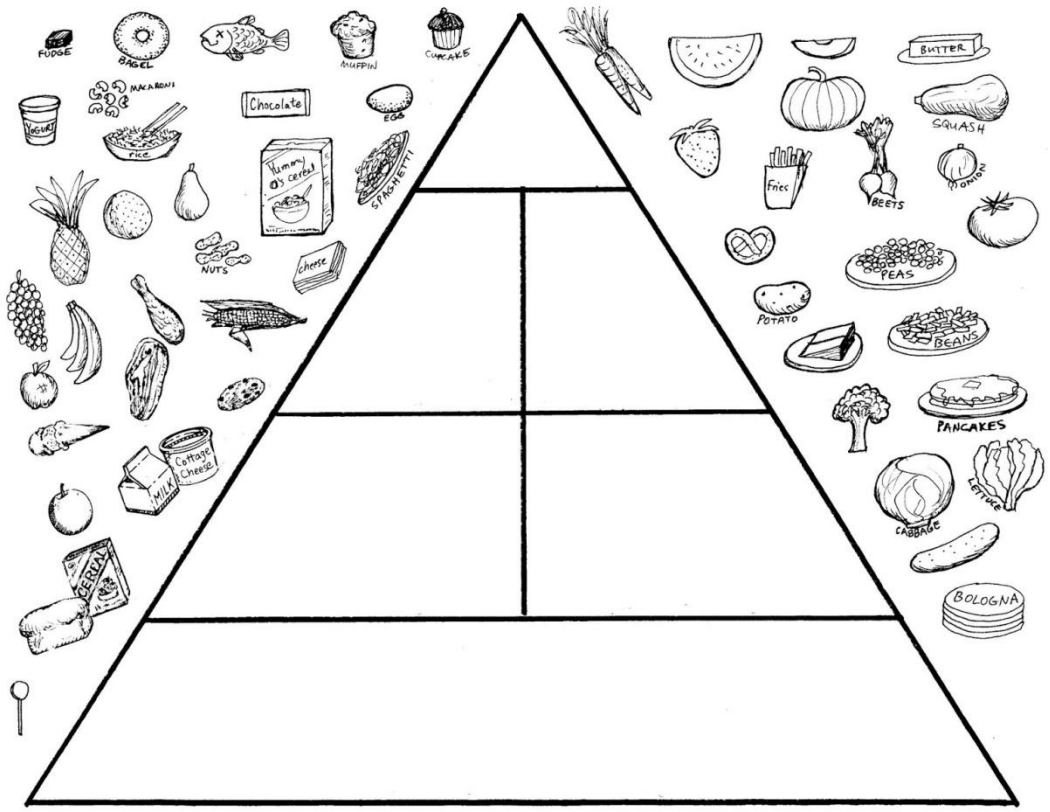
Tomado de Alimentación para el deporte y la salud de Joan RamonBarbany Tabla 28 de anexos

Luego de realizar la lectura se debe analizar los sacrificios que realizan los atletas en el aspecto nutricional y cuáles son las dificultades o los inconvenientes que pueden tener de no cumplir con una nutrición adecuada. Discutir también que pasaría si cumplen todo esto pero consumen sustancias ilegales para mejorar aún más su desempeño, se perderá todo el esfuerzo que hacen de alguna manera, etc.

3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

CONTENIDOS	TIEMPO	RECURSOS
Nutrición	1 hora	Estudio de Caso

DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Sin ver sus hojas de lectura deberán de recordarse de la pirámide alimenticia vista en la sesión uno de esta lección y deberán de realizar un dibujo como el siguiente:



Luego deberán de recortar los dibujos de alrededor y colocarlos en el área donde van recordándose que la base es los que se deben de consumir más y los de la parte de arriba los que se consumen en menos cantidad.

Luego de llenarla podrán revisar sus hojas de lectura para ver si colocaron todos de forma adecuada.

ACTIVIDADES PARA REFLEXIONAR

Leer los siguientes datos a los estudiantes:

"Uno de cada cuatro niños menores de cinco años en el mundo padece retraso del crecimiento. Esto significa que 165 millones de niños están tan malnutridos que nunca alcanzarán todo su potencial físico y cognitivo. "

"Aproximadamente 2 000 millones de personas en el mundo carecen de las vitaminas y minerales esenciales para gozar de buena salud."

"Unos 1 400 millones de personas tienen sobrepeso. De estas, alrededor de un tercio son obesas y corren el riesgo de sufrir cardiopatías coronarias, diabetes u otros problemas de salud."

Tomado de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Luego de leer los datos tomar un momento para que los estudiantes opinen sobre estas frases, lo que sienten y lo que opinan.

Hacerles ver la importancia de una buena nutrición no solo para el ámbito deportivo si no para la salud general de las personas y también que entiendan lo mal que puede ser tener una mala nutrición. Teniendo en cuenta siempre las posibilidades de los estudiantes.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS (Son actividades para desarrollar en la semana en su entorno inmediato)
Cuando vayan a su casa, que les comenten a sus papas de lo que aprendieron en la sesión de nutrición y comentarles que en la casa se debería de eliminar o reducir el consumo de alimentos que ellos consideren que no son muy saludables.

SESIÓN 4

SALUD

1. CAPSULA INFORMATIVA

La salud es un estado de bienestar físico, mental y social no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia. Este es el significado de la Organización Mundial de la Salud. La salud es algo de gran importancia en nuestra vida por lo que debemos cuidar de prevenir las enfermedades que nos puedan dar, así como tratar las mismas cuando no las pudimos evitar.

2. LECTURA 21/REFLEXIÓN

Actividad física, ejercicio físico, deporte, condición física, salud, poblaciones especiales.

En la mayor parte de las sociedades industrializadas los cambios producidos como consecuencia del desarrollo han sido descritos en un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) como favorecedores en la aparición de enfermedades crónicas o "enfermedades del desarrollo". Estos cambios incluyen transformaciones en la conducta alimentaria (aumento en el consumo de alimentos con "alta densidad" energética y ricos en grasas, particularmente grasas saturadas y bajos en carbohidratos sin refinar) combinados con un estilo de vida sedentario (uso habitual de transporte motorizado, disponibilidad de electrodomésticos o aparatos que ahorran trabajo en casa, descenso en las tareas manuales y físicas en el trabajo y actividades en el tiempo libre que no precisan casi de gasto energético). Como consecuencia de esto último, actualmente la inactividad física es considerada por algunos de los más prestigiosos investigadores del ámbito de la salud y las ciencias del deporte como uno de los principales, sino el mayor, de los problemas de salud pública del siglo XXI. Todos estos elementos tienen mayor relevancia en aquellas poblaciones que por sus especiales características son más sensibles a cualquiera de estos elementos perturbadores de salud, especialmente la inactividad física.

En un estudio longitudinal realizado con más de 50,000 personas adultas, se encontró que la "fracción atribuible" a la baja condición física cardiovascular era la mayor de todos los factores de riesgos incluidos en el estudio (obesidad, tabaco, hipertensión, colesterol y diabetes). Estos datos indican que de cada 100 personas muertas, 16 o 17 podían haber evitado morir si ese factor de riesgo específico, la inactividad física, no hubiera estado presente. En España, de acuerdo con la última encuesta nacional de salud publicada, el 64% de niños y el 68% de niñas entre 0 y 15 años no realizan ningún tipo de actividad física en su tiempo libre o lo hacen de forma esporádica. Del mismo modo, datos del estudio enKid, muestran cifras similares al comprobar como en niños y jóvenes de entre 2 y 24 años más del 60% de los varones no practica ejercicio o lo practica menos de dos veces a la semana, mientras que en las chicas este porcentaje supera el 75%. En varios trabajos realizados en nuestro grupo de investigación GENUD (Crecimiento, Ejercicio, Nutrición, and Desarrollo) mostramos que la práctica de actividad física extraescolar decae durante la edad escolar, especialmente en las chicas.

Por este motivo tanto la práctica como la prescripción de ejercicio físico han incorporado progresivamente funciones científicas y programáticas y que permiten reducir el impacto del sedentarismo y de las patologías asociadas, aumentando el nivel de salud y de bienestar de la población.

Los beneficios de la actividad física sobre la salud son evidentes pero, ni todos los grupos de población responden de forma similar al ejercicio, ni se puede planificar la intervención de igual manera. Tampoco se sabe con certeza el tipo, duración e intensidad de la práctica de ejercicio físico más conveniente para cada grupo de edad o grupo específico de población, siendo necesarios trabajos y proyectos que focalicen su prioridad en resolver y aclarar estas lagunas.

Tomado del libro Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Exernet de Jose Antonio Casajus y Germán Vicente.RodriguezPag 18 y 19.

Reflexionar luego de la lectura con las siguientes preguntas:

¿Creen ahora que es importante la actividad física para la salud?
¿Qué harán para tener una mejor salud en general?
Terminar diciéndoles a los estudiantes que traten de difundir el mensaje a su círculo de amistades y familias sobre cómo ser más saludables.

3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

CONTENIDOS	TIEMPO	RECURSOS
Salud Actividad Física	1 hora	Hojas de lectura Hojas en blanco Lapiceros

DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Pedirles a los estudiantes que realicen una lista con las actividades que realizaron el día anterior.

No.	Actividades
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

10	
11	
12	
13	
14	
15	

Luego pedirles que las clasifiquen como activas y no activas.

No.	Activa	No Activa
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Contesta r las siguientes preguntas:

¿Cuántas actividades están como activas?
¿Cuántas actividades están como no activas?

Darles la retroalimentación de que si el número de actividades activas es mayor que las no activas están en el semáforo en verde. Ahora bien si existen más actividades no activas que activas comentarles que están en rojo y deberán de realizar más actividades activas.

ACTIVIDADES PARA REFLEXIONAR

Poner a reflexionar a los estudiantes, haciendo que contesten en una hoja en blanco las siguientes preguntas:

¿Qué actividad física te gusta realizar?

¿Por qué te gusta realizar esta actividad?

¿Qué dificultades has tenido para realizar esa actividad?

¿Qué puedes hacer para vencer esas dificultades y realizar la actividad que

te gusta?

Actividades tomadas del manual de actividad física de http://www.nutricionenmovimiento.org.mx/

ACTIVIDADES DE EVALUACIÒN Y AUTOEVALUACIÒN(Son actividades para que el docente evalúe los aprendizajes y para que los alumnos se autoevalúen.)
Solicita a los estudiantes que en una hoja de papel, la dividida en tres partes, y en cada una de ellas, escriban las respuestas de las siguientes preguntas y luego colocarlas en el buzón: **a)** Como considero que fue mi aprendizaje: Bueno, regular o malo. ¿Por qué? **b)** Mantuve interés en la clase de Mi amigo Olímpico: Siempre, casi siempre o nunca. ¿Por qué? **c)** Mi participación en las diferentes actividades del Programa Mi amigo Olímpico fue: Buena, regular o mala. ¿Por qué?