

#vidaactiva

Entre 9 y 13 años

3 TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Si bien es importante mantenernos en movimiento, no todos los tipos de actividad física tienen los mismos efectos sobre nuestra salud.

La **actividad física** comprende cualquier movimiento voluntario que produce un gasto de energía adicional al que el organismo necesita para mantener las funciones y necesidades vitales.

La **intensidad de la actividad física** está dada por la velocidad con la que se realiza o por el esfuerzo requerido para llevarla a cabo. Este vigor en las diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra, dependiendo de su edad, de sus condiciones físicas y de la habitualidad o no de esas actividades.



SUAVE, MODERADA Y VIGOROSA

Existen ciertas orientaciones para describir y clasificar qué se entiende por actividad física suave, moderada y vigorosa.



La actividad física es de **intensidad suave** cuando al realizarla se percibe una sensación de calor en el cuerpo, un ligero aumento del ritmo en la respiración y en los latidos del corazón. Los paseos tranquilos y breves, estiramientos, el acarreo, la jardinería y el transporte de objetos livianos son ejemplos de este tipo de actividad.



La actividad física de **intensidad moderada** ocurre cuando sentimos un incremento de la temperatura corporal y el comienzo de una leve sudoración, un aceleramiento del ritmo de la respiración y de los latidos del corazón, pero aún nos es posible hablar. Es decir, requiere un esfuerzo moderado y se manifiesta de forma perceptible en el cuerpo. Se consideran ejercicio moderado a: las caminatas a paso rápido, los recorridos en bicicleta, los bailes, las tareas domésticas, la participación activa en juegos y deportes con niños, los paseos con animales domésticos, el desplazamiento de cargas intermedias, el trabajo de construcción, entre otros.

¡Según la intensidad!



La actividad física es de **intensidad vigorosa** cuando la sensación de calor es fuerte, la respiración es entrecortada y falta el aliento, y hay un sustancial aumento de la frecuencia cardíaca. Este tipo de actividad requiere un gran esfuerzo. Algunos ejemplos del ejercicio vigoroso son la mayoría de los deportes y juegos competitivos a nivel avanzado.

NIÑO ACTIVO, *adulto saludable*

Existen muchas opciones que podemos tener en cuenta a la hora de movernos. No se trata únicamente de hacer deporte, hay otras actividades cotidianas como: caminar a la escuela, sacar a pasear la mascota, hacer paseos en bicicleta, ayudar en la limpieza y orden de la casa, elegir las escaleras o ¡bailar!



Entre 9 y 13 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

El educador propone reconocer la cantidad e intensidad de actividad física que realiza cada alumno a lo largo de un día. Para ello, primero trabaja sobre la definición de actividad física y sus diferentes tipos a través de una exposición dialogada en la que puedan identificar cuáles son los distintos tipos de actividad y reconocer qué esfuerzo implican actividades organizadas, como los deportes, y también acciones cotidianas, como recorridos a pie o en bicicleta de la casa a la escuela.

Entre todos organizan un cuadro con ejemplos de actividades físicas leves, moderadas y vigorosas. Luego registran en un modelo de diario de campo los movimientos y actividades que realizan en dos días disímiles: un día escolar y un día en el que no asisten a la escuela. Ese diario debe contemplar el tipo de actividades físicas y el tiempo que destinan a cada una, en cada jornada. Entre todos acuerdan el periodo de tiempo en que va a realizarse el registro de las actividades, para luego poder compartirlas y comparar los resultados. Sería oportuno realizarlo los días viernes y sábado, para luego poder trabajarlo el lunes siguiente.

Una vez completado el diario de campo, cada alumno lo comparte y conversan sobre los resultados persiguiendo el objetivo de que lleguen a reflexionar y a tomar conciencia sobre:

- ¿Por qué es necesario movernos?
- ¿Realizamos mucha actividad física?
- ¿Estamos mucho tiempo realizando actividades en las que no nos movemos? ¿Cuáles?
- ¿Nos movemos más los días que venimos a la escuela o los días que estamos en casa?
- ¿Pensaban que actividades cotidianas como jugar con amigos, pasear la mascota, hacer las compras u ordenar la habitación eran actividades físicas?

Terminar la actividad escribiendo en el pizarrón, y cada alumno en su cuaderno, una conclusión elaborada entre todos.

CONTENIDOS RELACIONADOS



Te invitamos a conocer nuestro exclusivo juego **Requete Muévete**, diseñado por especialistas para aprender de una forma lúdica conceptos vinculados a la alimentación saludable, vida activa y la importancia del movimiento.

<https://fundacionarcor.org/a-jugar-con-requetemuevete/>