

#vidaactiva

Entre 9 y 13 años

POR UNA VIDA CON MÁS MOVIMIENTO



Desde que llegamos al mundo, las personas **modificamos y condicionamos el movimiento**. Pasamos de un **entorno libre a estructuras rígidas** que nos condicionan y estructuran; por ejemplo, vamos de una cuna a un corral, de un coche a una silla, de los brazos a un pupitre; a depender de medios audiovisuales, a limitar espacios y a zonas demarcadas con reglas y restricciones. En este sentido, **pasamos de seres diseñados para movernos a seres condicionados para la quietud**.

La inactividad física **es el cuarto factor de riesgo de mortalidad** más importante en todo el mundo y, aun con esta realidad, la inactividad física aumenta en muchos países, y ello influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles, en la salud general de la población mundial y en el rendimiento académico.

En este sentido, uno de los objetivos primordiales en la política educativa de la mayoría de los países desarrollados y en vías de serlo, es el **fomento de la práctica de actividad físico-deportiva**. Son numerosas las investigaciones donde destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida.



Entre 9 y 13 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Intercambiar nociones y argumentaciones relativas al movimiento y al tipo y cantidad de actividad física que se desarrolla.
- Reconocer la cantidad y tipo de actividades físicas necesarias para estar saludables.
- Motivar hábitos saludables en relación al movimiento.

Actividad

Los seres humanos estamos diseñados para el movimiento, principalmente requerimos y dependemos de él para nuestra **capacidad de adaptación, desarrollo biológico, interacción social y supervivencia.**

El educador propone reconocer la cantidad e intensidad de actividad física que realiza cada alumno y alumna a lo largo de un día. Se pueden contemplar distintos espacios y momentos de la semana, por ejemplo: en el hogar, en la escuela, en la plaza, los días de semana o los fines de semana.

Para ello 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; y comprender tanto actividad física, como juegos y movimientos (subir la escalera, ayudar a limpiar, etc.). 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.

Una vez completado el diario de campo, cada alumno y alumna lo comparten 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 donde se destaque el valor de movernos. También podemos elaborar una lámina con los diferentes estilos de movimientos, ordenarlos según los espacios donde los realizan con mayor frecuencia, su intensidad, etc.