www.aesan.msc.es
www.mec.es/cide

Actividad física saludable

Cuaderno del alumnado

Actividad física saludable

Cuaderno del alumnado

estrategia naos

programa perseo

¡Come sano y muévete!



PROGRAMA PERSEO
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

Actividad física saludable

Cuaderno del alumnado

estrategia naos

programa perseo

¡Come sano y muévete!

PROGRAMA PERSEO

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

AUTORES:
Oscar Luis Veiga Núñez
David Martínez Gómez

ILUSTRACIÓN:
Javier Gómez Rodríguez

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Pocateja

COORDINACIÓN TÉCNICA:
Jesús Campos Amado, José Pérez Iruela, Vicente Calderón Pascual, Elena González Briones, Alejandro García Cuadra.

Material didáctico avalado por el Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

AGRADECIMIENTOS

Comisión Gestora del Programa Perseo

Félix Lobo
José Pérez Iruela
Jesús Muñoz Bellerín
José Díaz-Flores Estévez
Guillermo Doménech Muñiz
Sara Pupato Ferrari
Eulalio Ruiz Muñoz
Manuel Amigo Quintana
José Joaquín Gutiérrez García
Natalia Gutiérrez Luna
Juana del Carmen Alonso Matos
José María Martín Aceves
Rafael Leal Salazar
Ricardo Pérez Sánchez
Juan Carlos Porrúa Pardal
Juan José Murillo Ramos
Maria Dolores Torres Chacón
Dolores Abelló Planas
Luis Carbonel Pintanel
Miguel Angel Bonet Granizo

Equipo de Expertos del Programa Perseo

Jesús Campos Amado
Vicente Calderón Pascual
Juan Manuel Ballesteros Arribas
Elena González Briones
Alejandro García Cuadra
Jesús Cerdán Victoria
Oscar Luis Veiga Núñez
Javier Aranceta Bartrina
Rosa Calvo Sagardoy
Angeles Castro Masó
Valentín Gavidia Catalán
Inmaculada Gil Canalda
Mª Luisa López Díaz-Ufano
Begoña Merino Merino
Susana Monereo Mejías
Rosa Maria Nieto Poyato
Carmen Pérez Rodrigo
Lucrecia Suárez Cortina
Fernando Rodríguez Artalejo
Gregorio Varela Moreiras

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
Subdirección General de Coordinación Científica

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA
SECRETARÍA GENERAL DE EDUCACIÓN
Centro de Investigación y Documentación Educativa

EDITA
© MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición
Subdirección General de Coordinación Científica

N.I.P.O.: 355-07-013-5
I.S.B.N.: 978-84-690-9123-4
DEPÓSITO LEGAL: M-47.662-2007

Programa piloto Perseo
Promovido por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Centro de Investigación y Documentación Educativa del Ministerio de Educación y Ciencia

Con la colaboración y participación de las Comunidades Autónomas de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia y las Direcciones Territoriales y Provinciales de los Ministerios de Sanidad y Consumo (INGESA) y de Educación y Ciencia de Ceuta y de Melilla

Financiado por el Ministerio de Sanidad y Consumo

Mi profe y yo

Mis datos

Nombre: _____

Apellidos: _____

Curso: _____

Centro: _____

Curso académico: 20___ / ____



Mi maestro o maestra

Nombre: _____

Apellido: _____

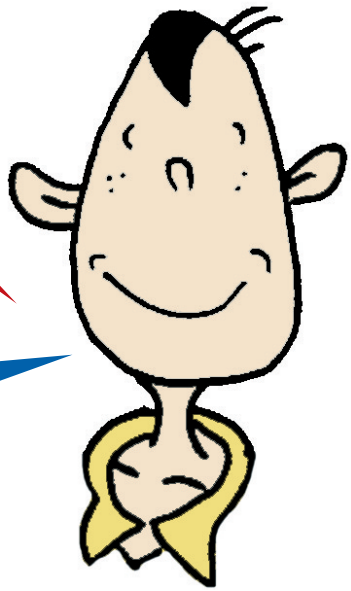


¡Hola mamás!
¡Hola papás!
Somos ActiMarta
y ActiPablo...

... y estamos aquí para enseñar
a vuestros hijos algunas cosas
importantes sobre
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU SALUD...

... pero para eso necesitamos
VUESTRA AYUDA

Vosotros tenéis que ayudarles
a completar y a realizar las
actividades que les vamos a pedir
que hagan



... y seguro que también
aprendéis algo
sobre vosotros
¡YA LO
VERÉIS!

Para Mamá y Papá

Hoy en día, a los niños y niñas no les resulta fácil moverse. En muchos casos no pueden salir a jugar fuera de casa por el tráfico o por el miedo a sufrir problemas con extraños. A menudo tampoco existen parques u otros lugares donde puedan ir a jugar.

Por otro lado, se ha perdido en gran medida la costumbre de realizar una actividad física fundamental: caminar. Cada vez es menos frecuente desplazarse caminando a los lugares a los que tenemos que ir, incluso cuando éstos son fácilmente accesibles.

Para muchos niños y niñas ver la TV ocupa gran parte de su tiempo de ocio y cada vez dedican más tiempo a otras actividades de ocio sedentario, como los juegos de ordenador y los videojuegos.

Sin embargo, la actividad física resulta necesaria tanto para su adecuado desarrollo físico como para su salud. En la actualidad, trastornos que antes se consideraban propios de los adultos, como la diabetes tipo II o los altos niveles de colesterol, han empezado a aparecer de forma creciente en los niños y niñas, cada vez a edades más tempranas. Este hecho tiene sin duda que ver con el estilo de vida que llevamos, concretamente con la forma en que nos alimentamos y la escasa actividad física que realizamos.

Esta guía es un material didáctico elaborado dentro del Programa PERSEO para promover la alimentación y la actividad física saludables en los escolares. En concreto, esta guía pretende contribuir a que vuestros hijos e hijas sean más activos, de modo que puedan aprovecharse de los numerosos beneficios que se derivan de la actividad física. Para ello necesitarán de vuestro apoyo, incluido el que vosotros mismos penséis en la posibilidad de haceros más activos e incorporar algo más de actividad física a vuestro estilo de vida. En todo caso, necesitarán de vuestra ayuda al menos para hacer algunas de las actividades que han de realizar siguiendo esta guía.

A través de este material didáctico, cuya realización dirigirá el profesor o profesora de Educación Física, recibiréis información sobre si vuestros hijos o hijas realizan la cantidad de actividad física recomendada y sobre si su forma física se encuentra dentro de los parámetros que se consideran saludables para cada edad. Así mismo, se os animará a que busquéis oportunidades para que vuestros hijos e hijas incrementen la actividad física que desarrollan.



¡Hola, yo soy
ActiPablo!

¡YA VERÁS
QUÉ DIVERTIDO!

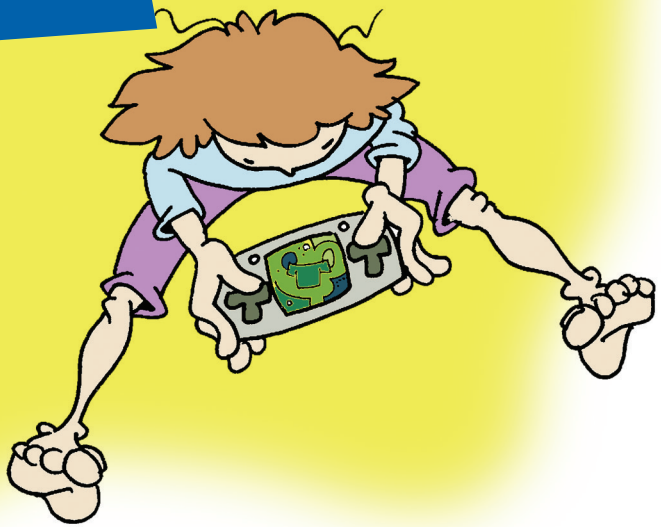
¡Hola, yo soy
ActiMarta!

Nosotros
te vamos a guiar
por todas las
actividades
que tienes que realizar
en este cuaderno.





Actividad 1

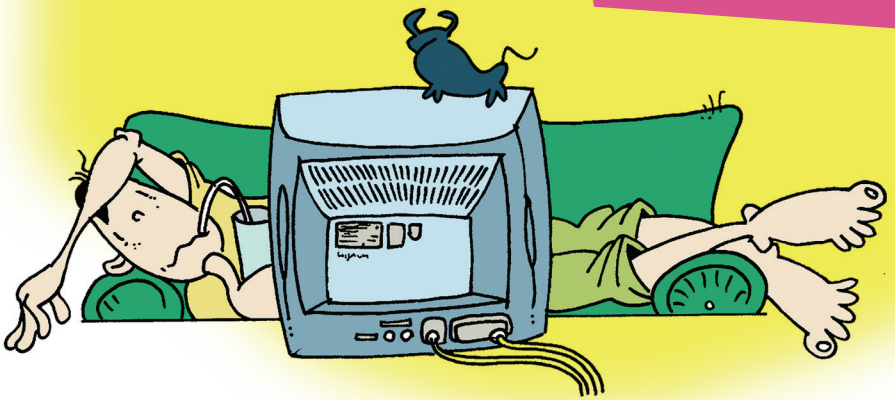


¿Activo o sedentario?

¿Activa o sedentaria?

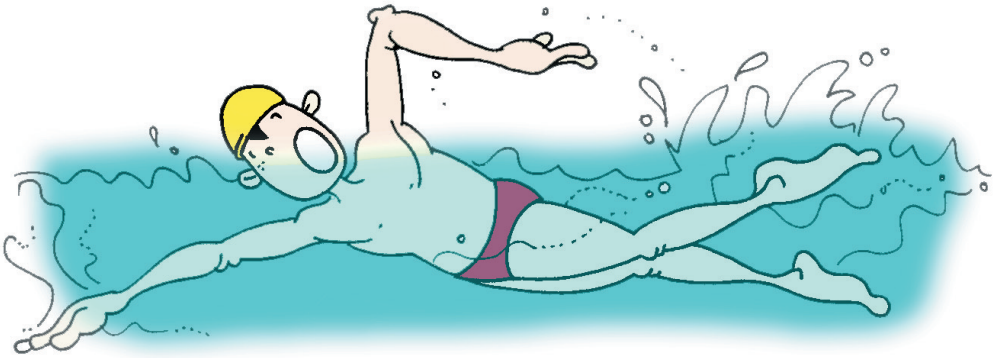


¿Cómo soy yo?



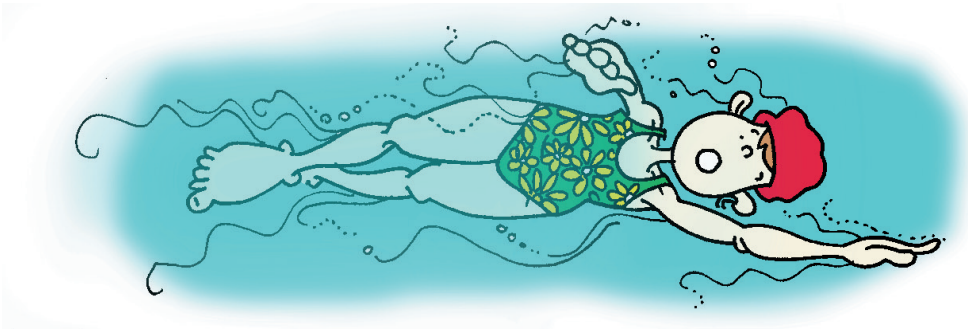
¿Soy activo o sedentario?
¿Soy activa o sedentaria?





DIFERENTES ACTIVIDADES

- Caminar hasta el colegio
- Correr
- Subir escaleras
- Bicicleta
- Patinar
- Pasear
- Hacer otros deportes
- Nadar



La ACTIVIDAD FÍSICA es cualquier actividad que hace que se acelere tu corazón y gastes energía.

¿Soy activo o sedentario?
¿Soy activa o sedentaria?







DIFERENTES ACTIVIDADES SEDENTARIAS DE OCIO

- Ver TV
- Videojuegos
- Ordenador
- Juegos de mesa
- Hablar por teléfono
- Tomar el sol
- Estar tumbado en el sofá
- Otros juegos sedentarios

Las ACTIVIDADES SEDENTARIAS son aquellas actividades en las que no gastas energía.

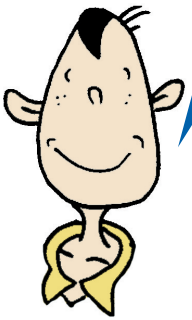
Activómetro

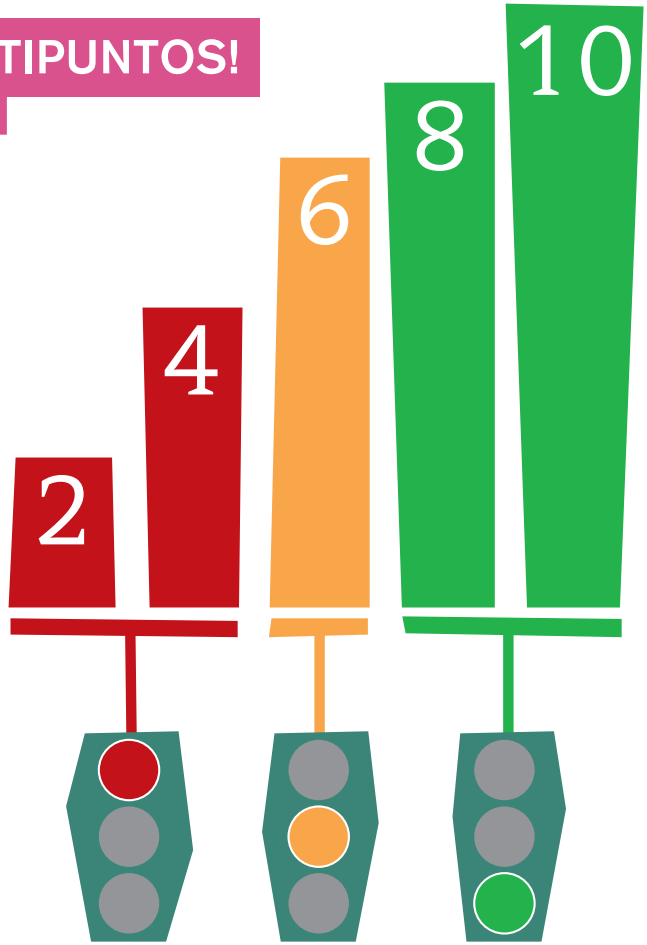
El Activómetro mide tu nivel de actividad...
¡Míralo!



¡Suma tus ACTIPUNTOS!

¿En qué ESCALÓN estás?

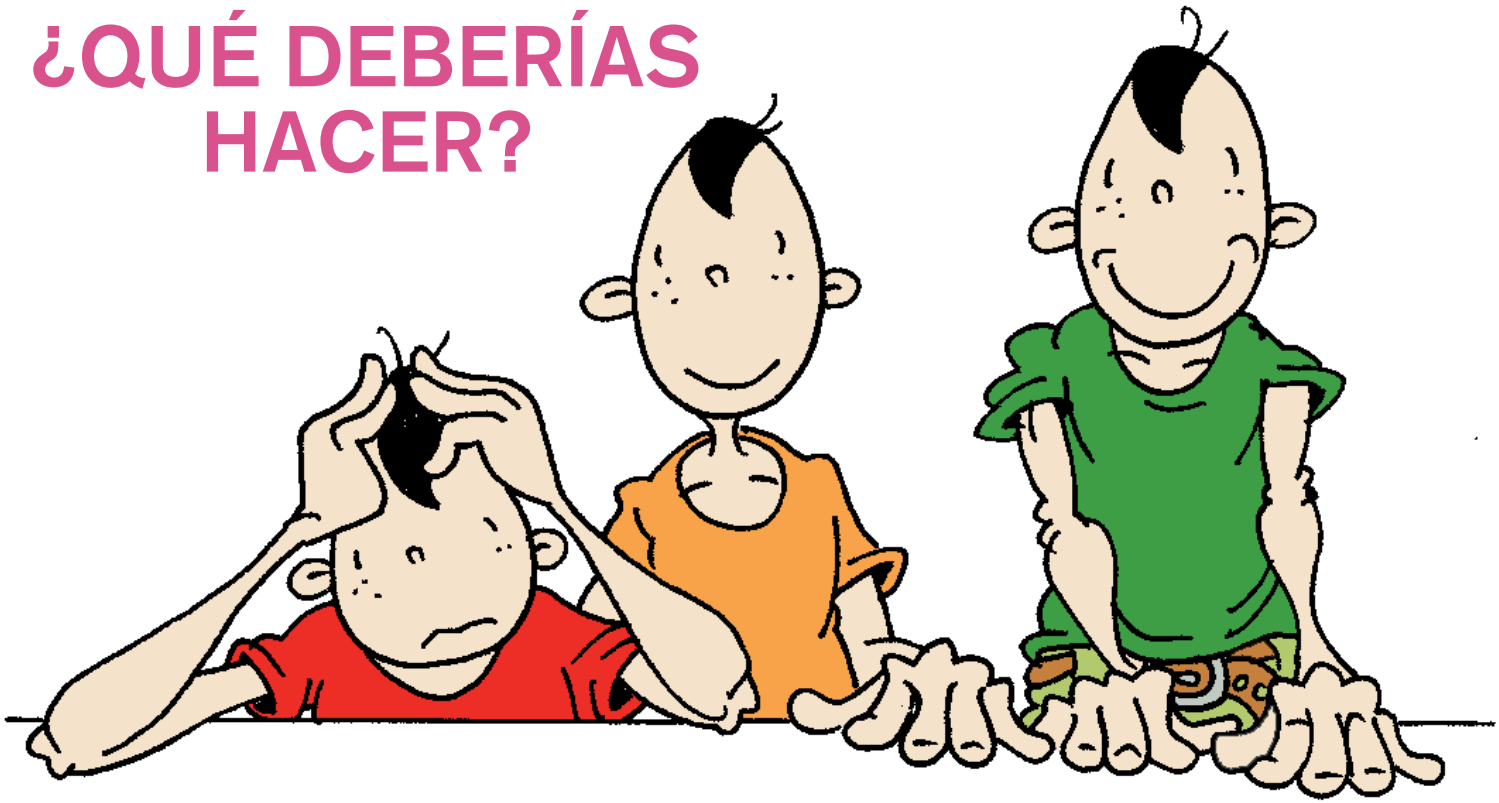




¿Qué dice el semáforo de la SALUD?

Gozo de SALUD cuando me siento bien en cuerpo y mente.

¿QUÉ DEBERÍAS HACER?



Si estás en ROJO

¡DEBERÍAS EMPEZAR A MOVERTE!
Al menos un poco cada día.
Puedes caminar, apuntarte a algún deporte, jugar al aire libre...
Deberías también reducir el tiempo que dedicas a actividades sedentarias.

Si estás en NARANJA

¡NECESITAS MEJORAR!
Deberías hacer más ACTIVIDAD FÍSICA.
Reduce un poco tus hábitos sedentarios.

Si estás en VERDE

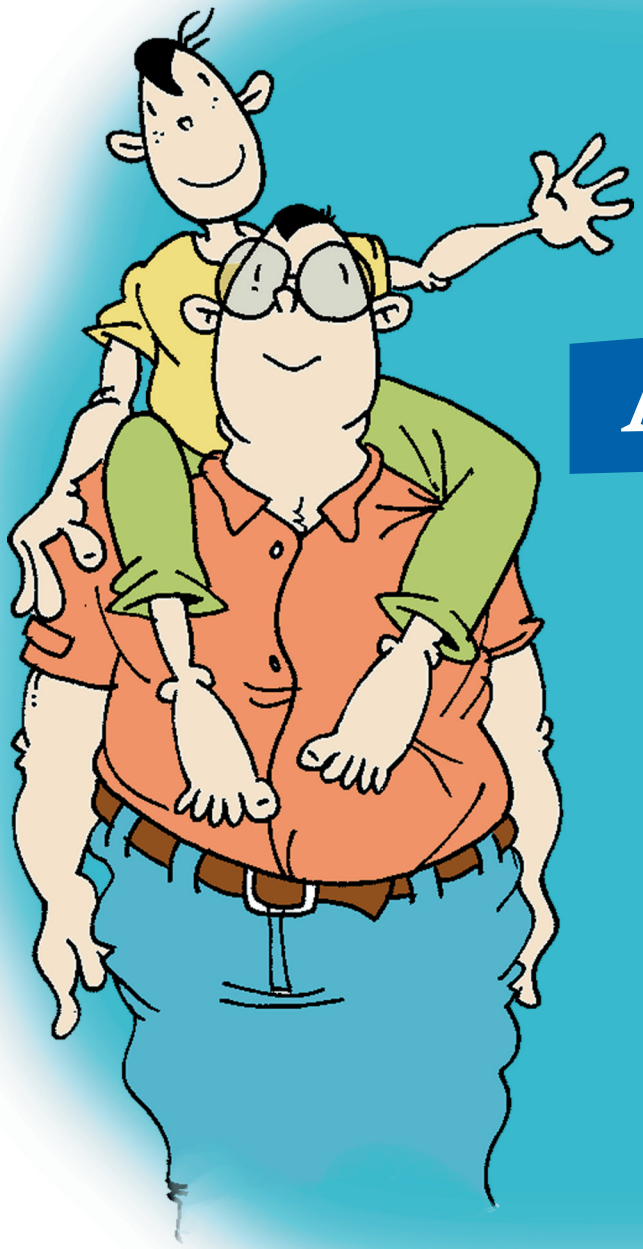
¡ENHORABUENA!
Sigue así.
Tu actividad física te permite estar SANO y EN FORMA.

¿QUÉ CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA TENGO QUE HACER?

Deberías hacer al menos 1 hora de actividad física al día.

¿CUÁNTA ACTIVIDAD SEDENTARIA ES DEMASIADA?

No debes dedicar más de 2 horas al día a actividades sedentarias de ocio (ver la TV, jugar con el ordenador o a videoconsola u otras actividades sedentarias)

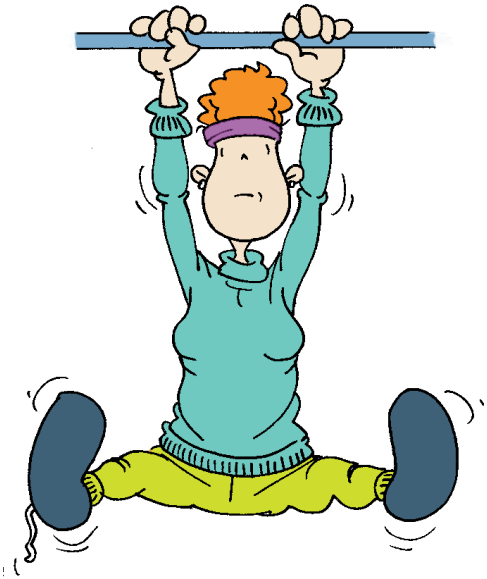


Actividad 2

¿Es activa Mamá?
¿Es activo Papá?



Y mis padres...¿qué?



¿Qué actividad física hace Mamá?

1 _____

_____

2 _____

_____

3 _____

_____

¿Qué actividad física le gustaría hacer a Mamá?

1 _____

_____

2 _____

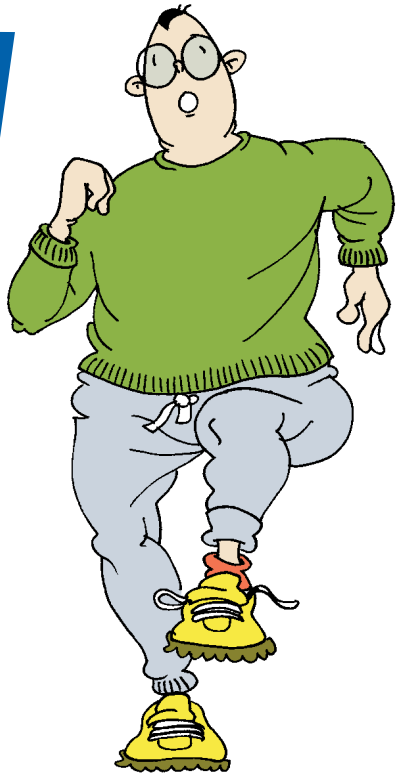
_____

3 _____

_____



¿Qué actividad física hace Papá?



1 _____

_____

2 _____

_____

3 _____

_____

¿Qué actividad física le gustaría hacer a Papá?



1 _____

_____

2 _____

_____

3 _____

_____

Activómetro de Mamá

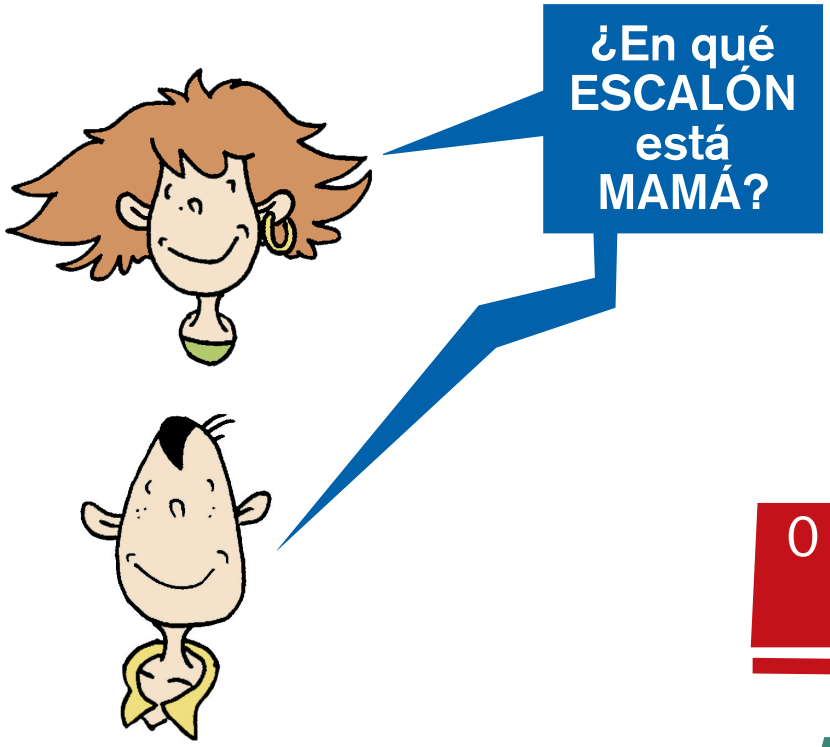
El Activómetro mide cómo de activa es MAMÁ

¿Cuántos días a la semana hace MAMÁ actividad física durante 30 minutos o más?

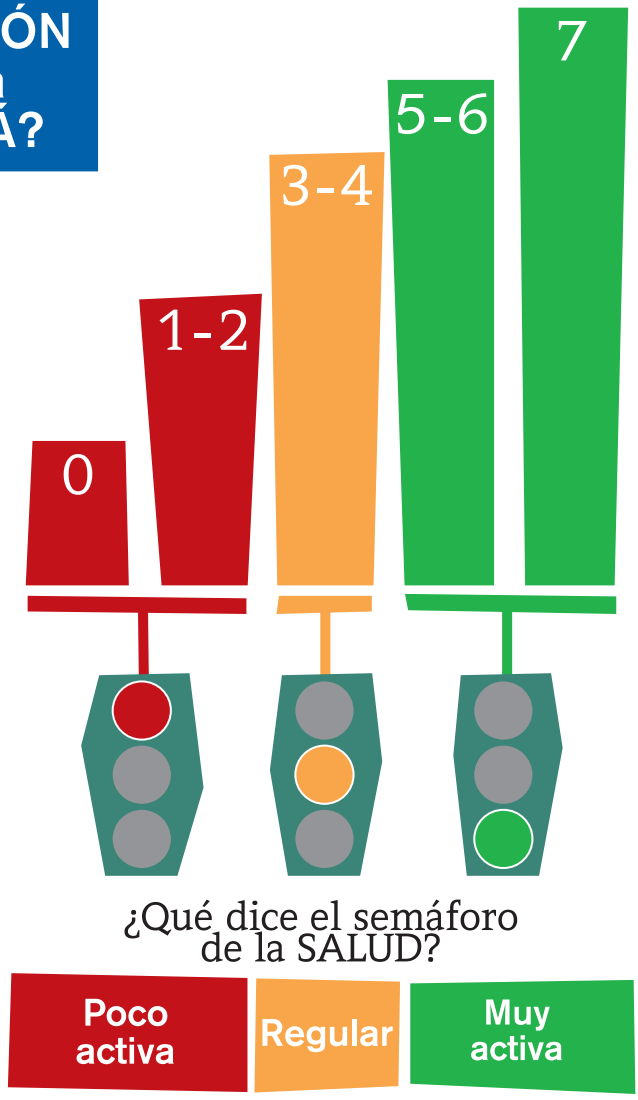
0 1 2 3 4 5 6 7

Poca actividad | **Regular** | **Mucha actividad**





¿Qué cantidad de actividad física debe hacer MAMÁ?



MAMÁ debería hacer actividad física al menos 30 minutos todos los días

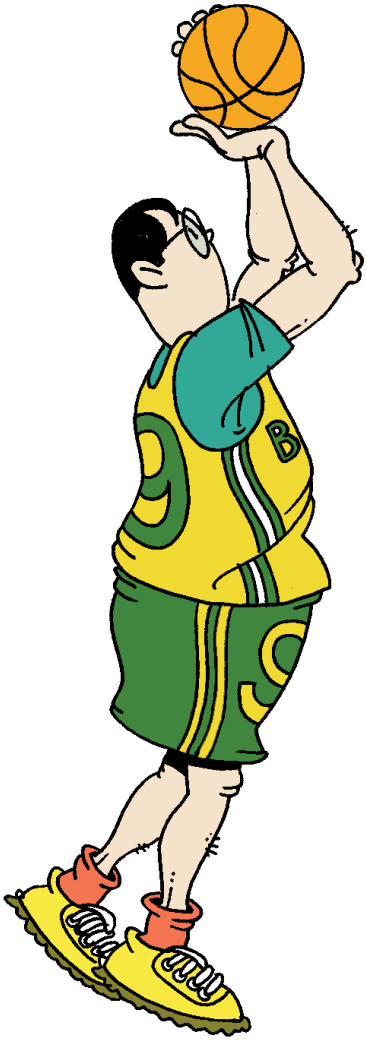
Activómetro de Papá

El Activómetro mide cómo de activo es PAPÁ

¿Cuántos días a la semana hace PAPÁ actividad física durante 30 minutos o más?

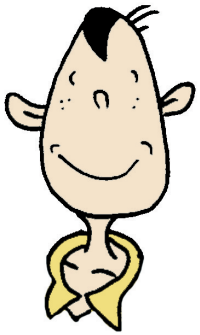
0 1 2 3 4 5 6 7

Poca actividad | **Regular** | **Mucha actividad**

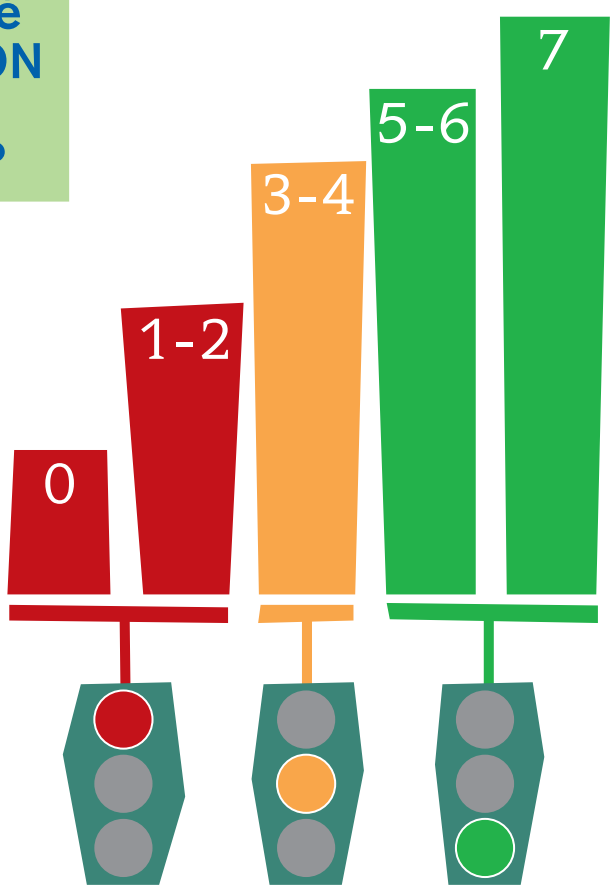




¿En qué ESCALÓN está PAPÁ?



¿Qué cantidad de actividad física debe hacer PAPÁ?



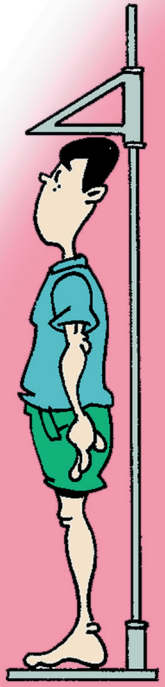
¿Qué dice el semáforo de la SALUD?

Poco activo	Regular	Muy activo

PAPÁ debería hacer actividad física al menos 30 minutos todos los días

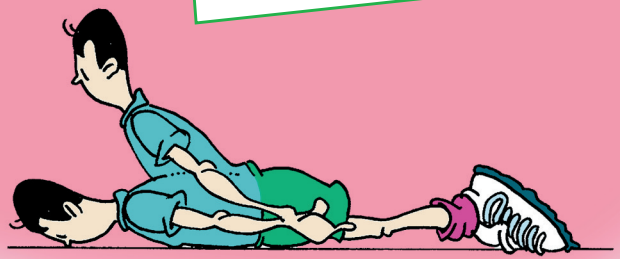
Actividad

3

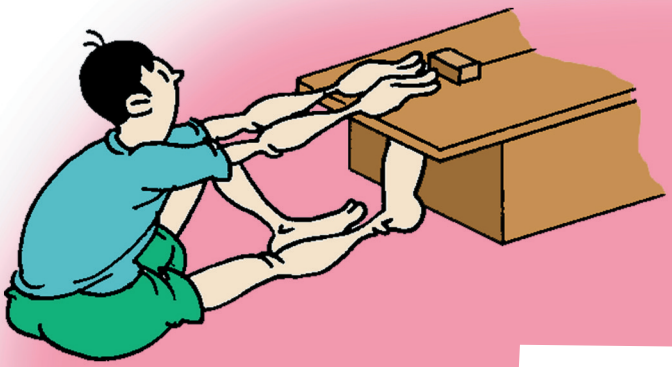




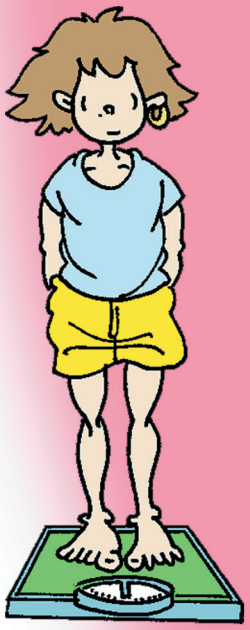


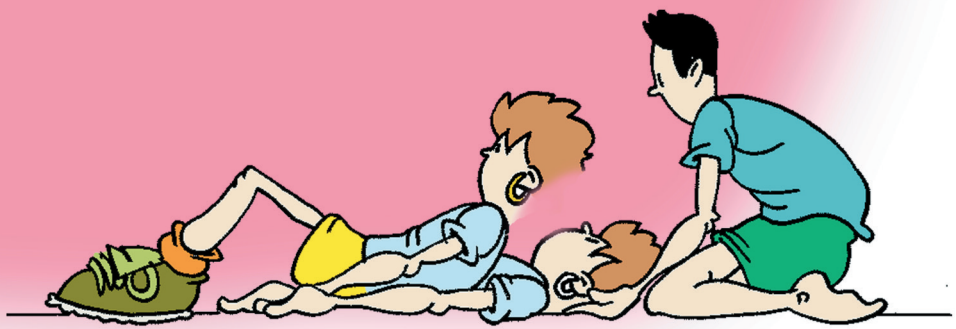




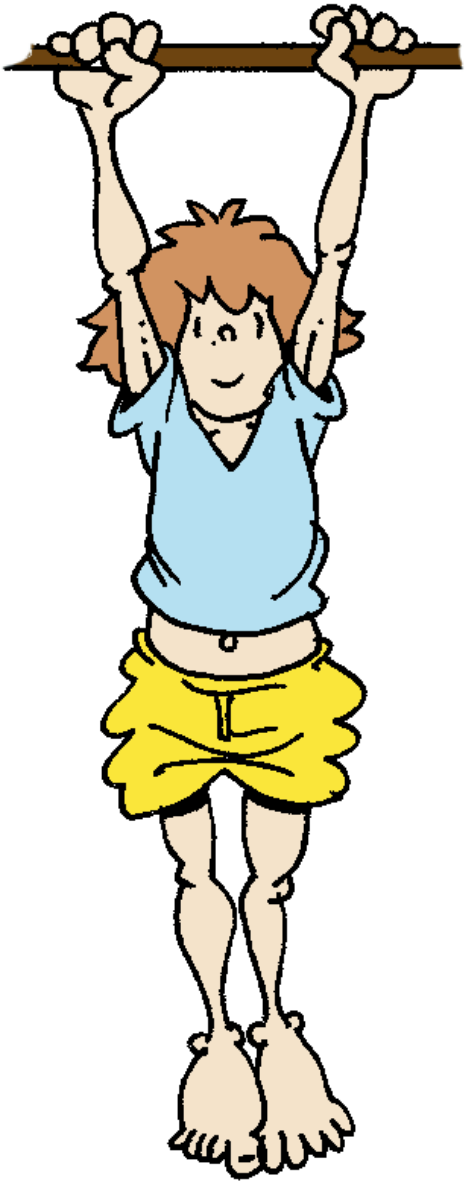


La forma física saludable





Forma física saludable
y sus componentes



1. Resistencia

Es la capacidad que tienes de aguantar haciendo ejercicio, por ejemplo correr.

2. Fuerza

Es la capacidad que te permite mover o levantar pesos.

3. Flexibilidad

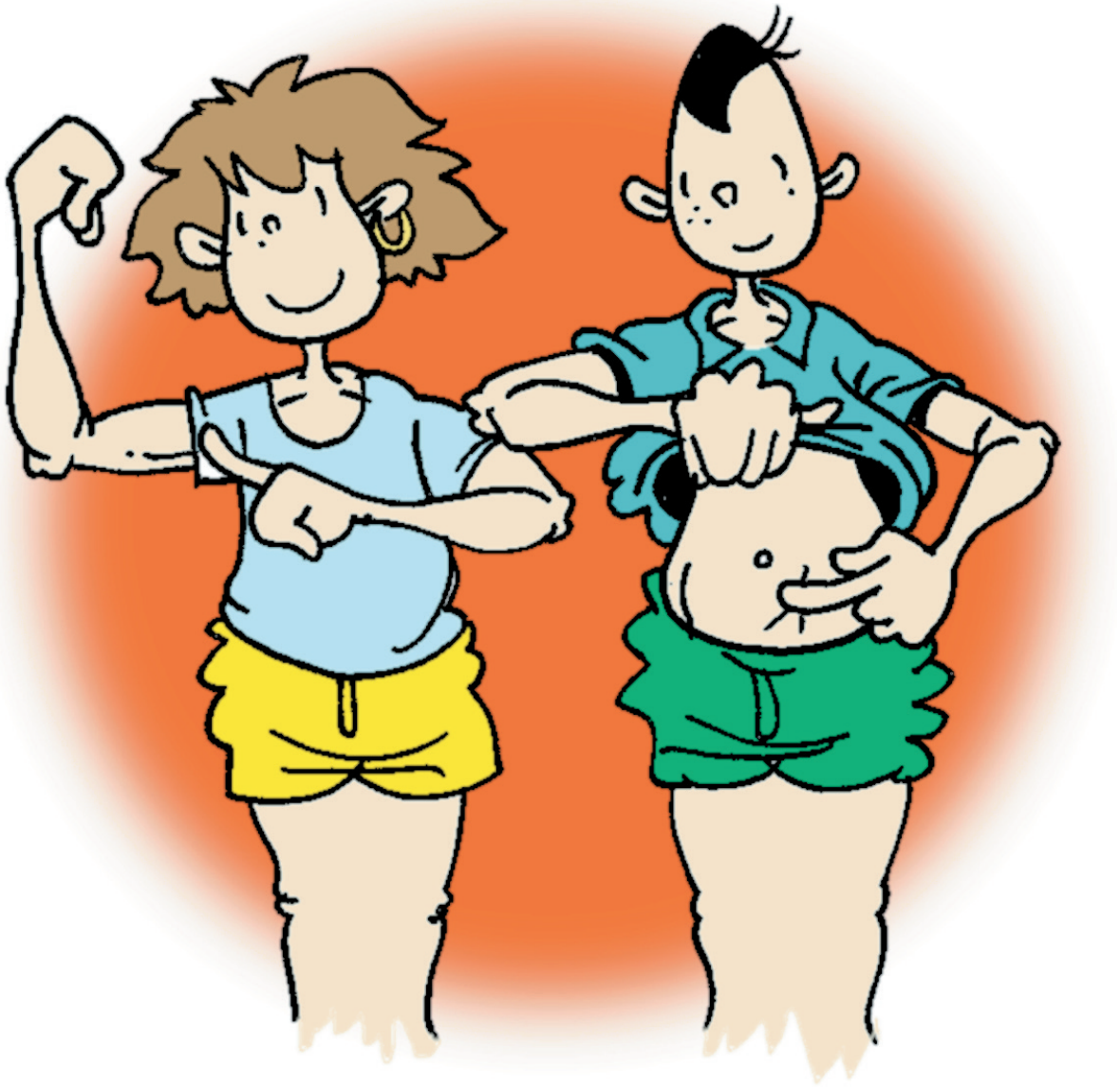
Es la capacidad que te permite doblarte, estirarte y mover tus articulaciones.

4. Composición corporal

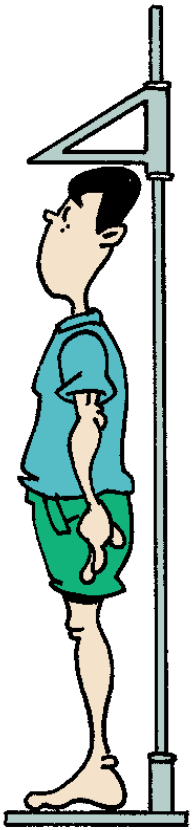
Es la cantidad de músculo y grasa que tiene tu cuerpo.

5. Salud esquelética

Se refiere a la fortaleza de tus huesos, tus músculos y tus articulaciones.



Mide tu forma física



Estatura

¿Cuánto mido?

☐☐☐ cm.

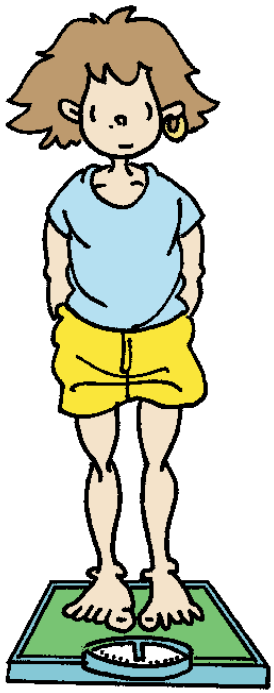
¡Pregúntale a tu profe!

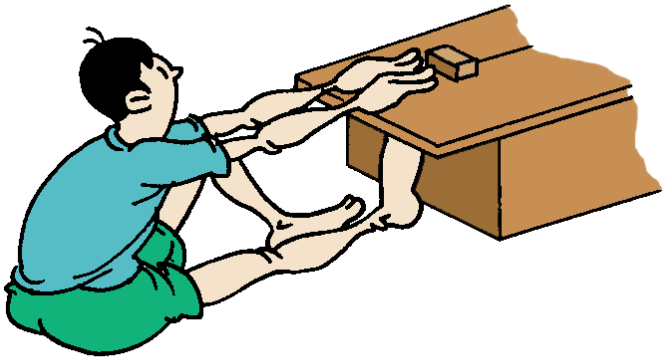
☐ IMC

Peso

¿Cuántos kilos peso?

☐☐ kg.





Flexibilidad

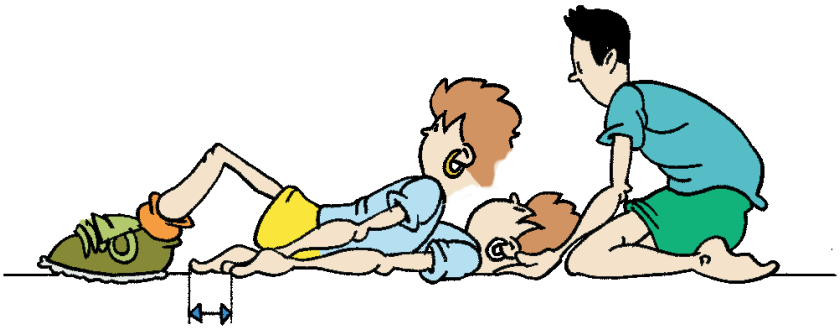
¿Hasta dónde llego?

Pierna izquierda

☐☐,☐ cm.

Pierna derecha

☐☐,☐ cm.



Abdominales

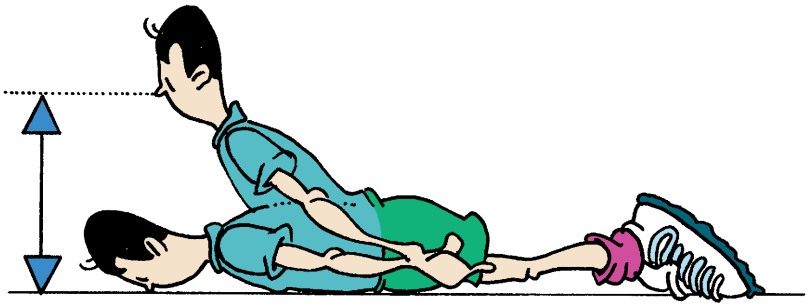
¿Cuántas veces subo?

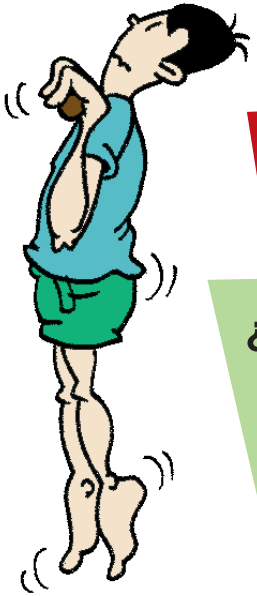
☐☐ veces

Fuerza de tronco

¿Cuánto me levanto?

☐☐ cm.





Fuerza de brazos

¿Cuánto aguanto?

☐☐ minutos

☐☐ segundos



Resistencia

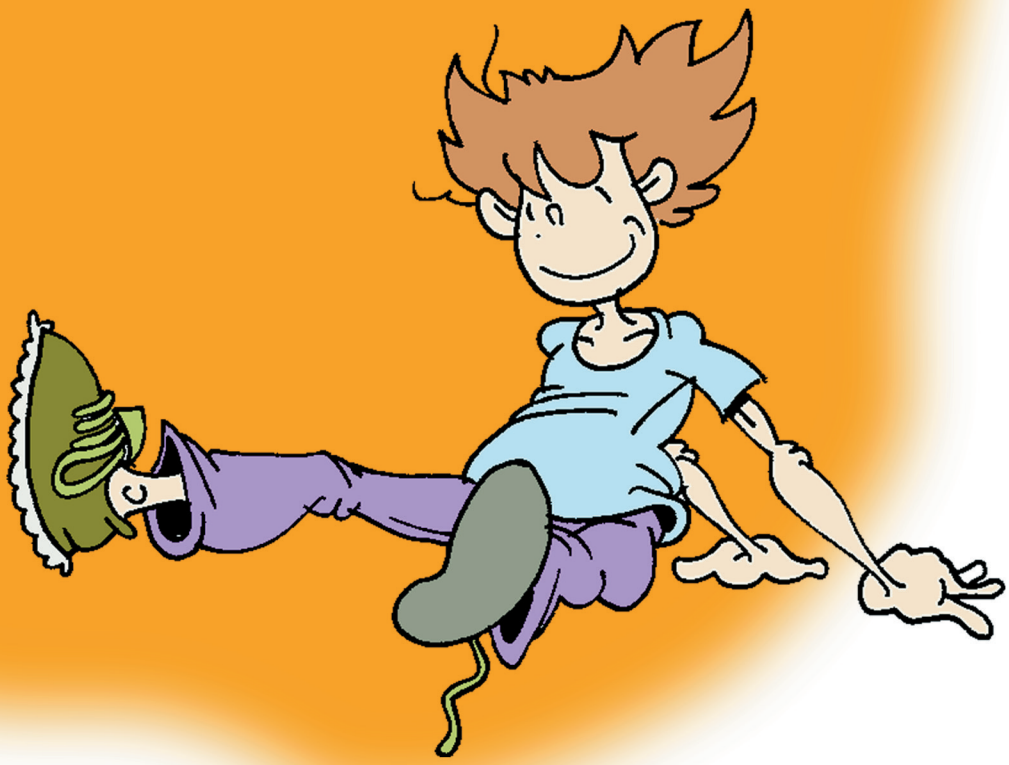
¿Cuánto resisto?

☐☐, ☐ Nivel

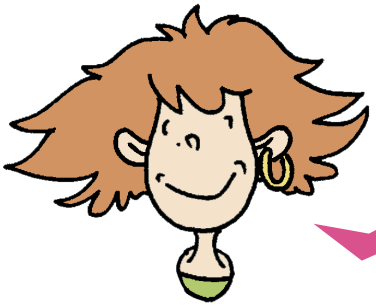


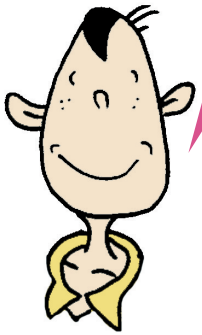
Actividad 4

Acti-Consejos para este curso



Acti-Consejos





Redondea y suma tus puntos

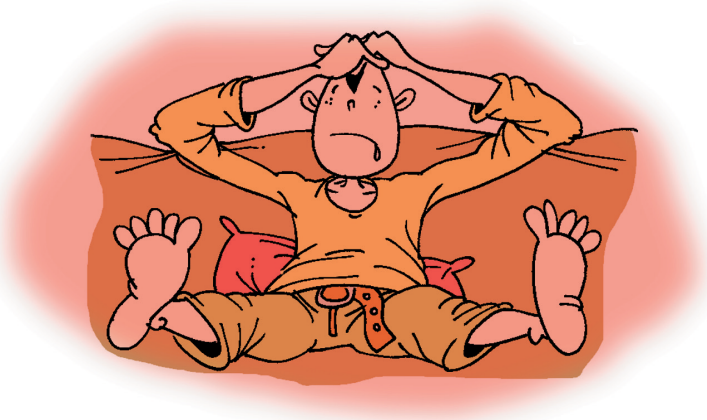
Actividad física	1	3	5
Actividades sedentarias	1	3	5

Suma 1 _____

Flexibilidad	X	2
Fuerza de brazos	X	2
Abdominales	X	2
Fuerza de tronco	X	2
Masa corporal	X	2
Resistencia	X	2

Suma 2 _____

Suma (1 + 2) _____

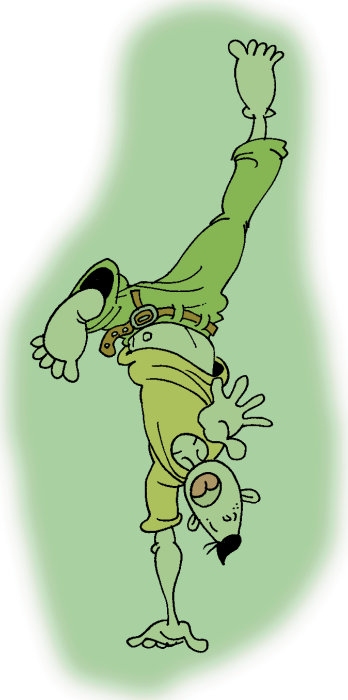


2-8 Acti-Consejos



9-15

Acti-Consejos



16-22

Acti-Consejos

Observaciones para la familia

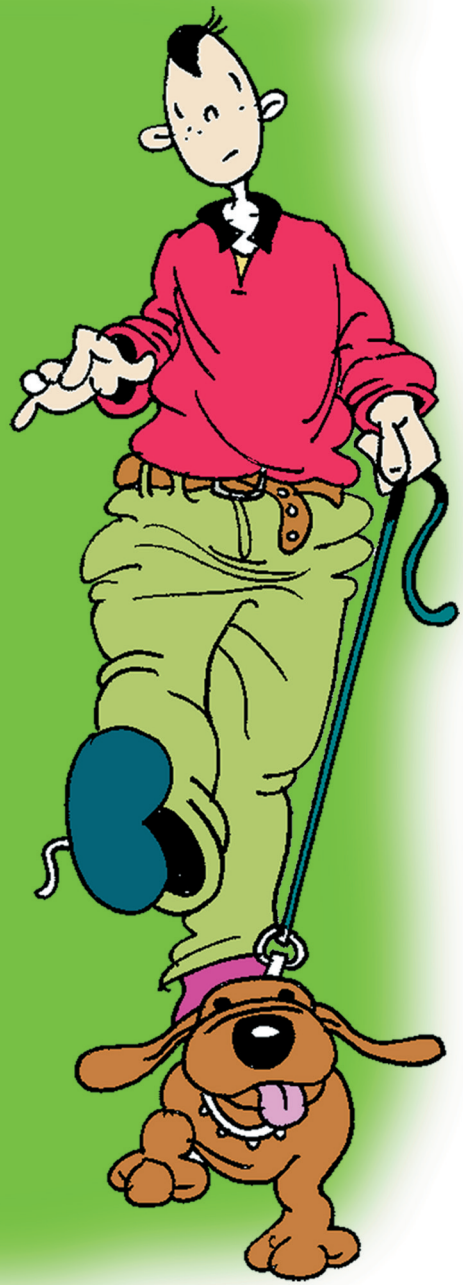
Firma padre/madre



Actividad 5

Oportunidades para aumentar mi actividad física

Actividades diarias



Actividad física
de la vida diaria



1. Caminar hasta el cole

SI NO

2. Ayudar en las tareas de casa

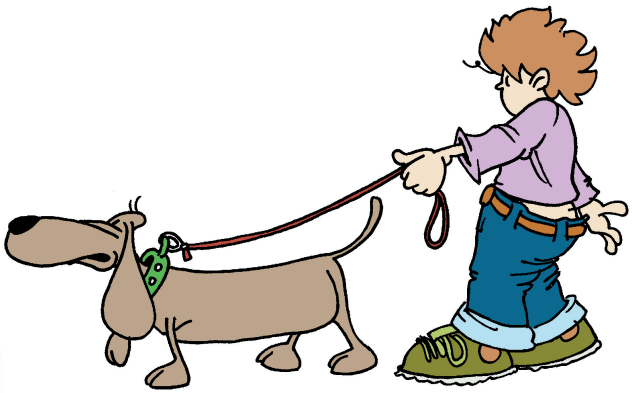
SI NO





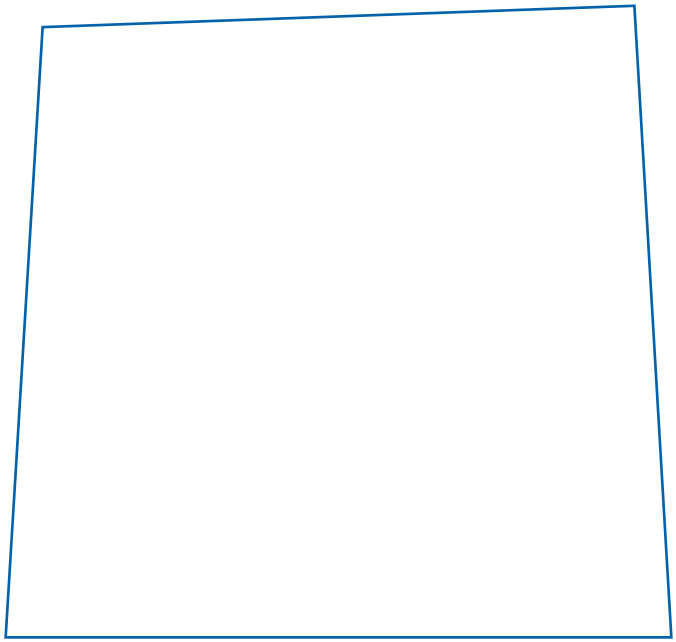
3. Subir y bajar escaleras

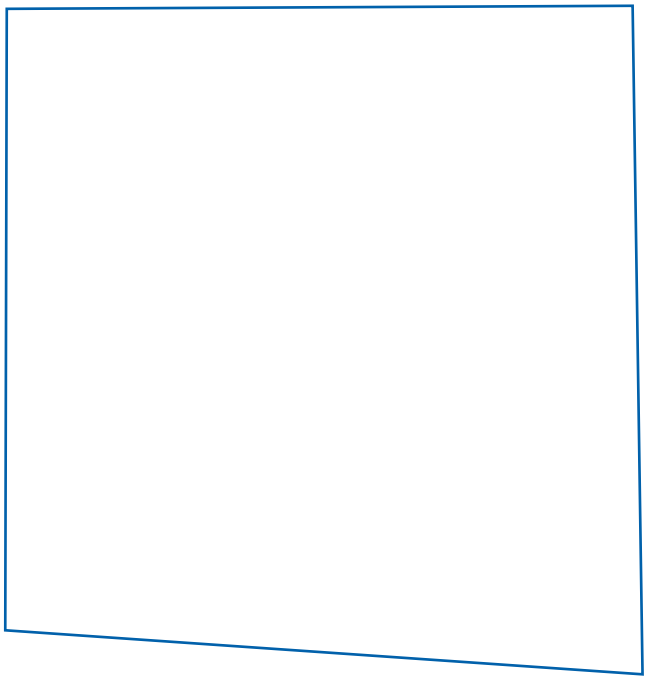
SI NO



4. Salir a dar un paseo (o pasear al perro)

SI NO





5. _____

_____

_____

SI NO

6. _____

_____

_____

SI NO

1		2		3		4		5		6		Total
	+		+		+		+		+		=	

Actividad física de la vida diaria: Mi familia y yo

Pon una X los días que hacéis cada cosa:



Caminar (al menos 2 veces 15 minutos)

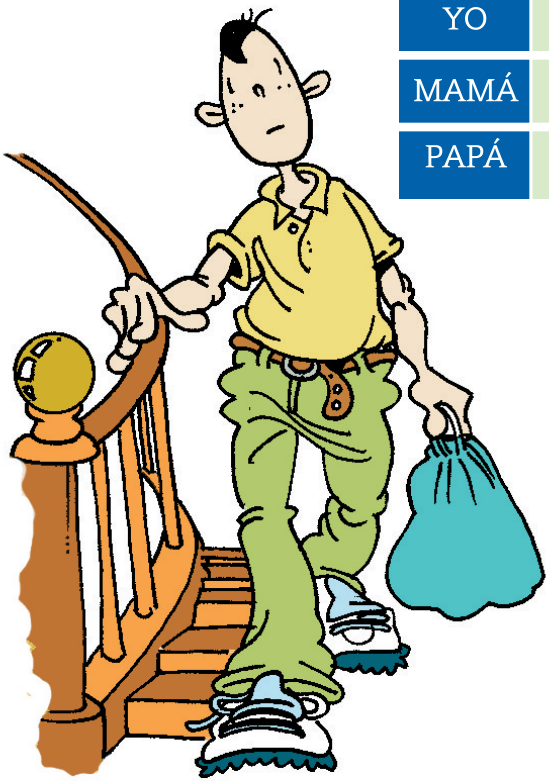
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
YO							
MAMÁ							
PAPÁ							



Ayudar en las tareas de casa

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
YO							
MAMÁ							
PAPÁ							

Subir y bajar escaleras



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
YO							
MAMÁ							
PAPÁ							

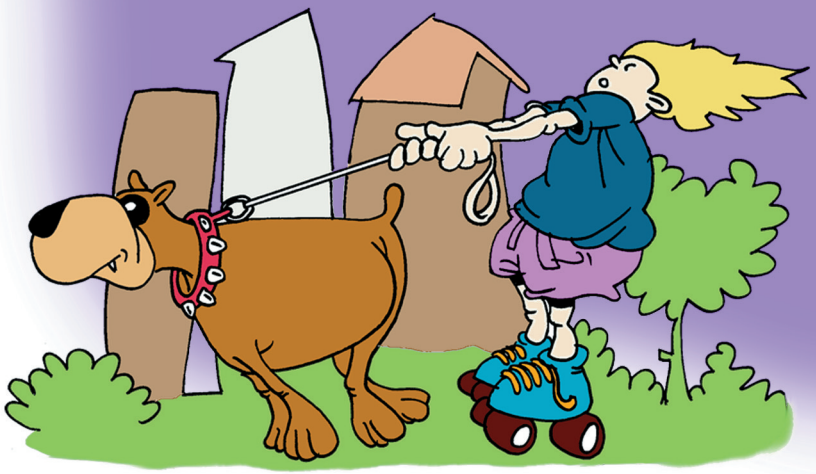


Actividad física en el recreo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
YO					



Actividad 6



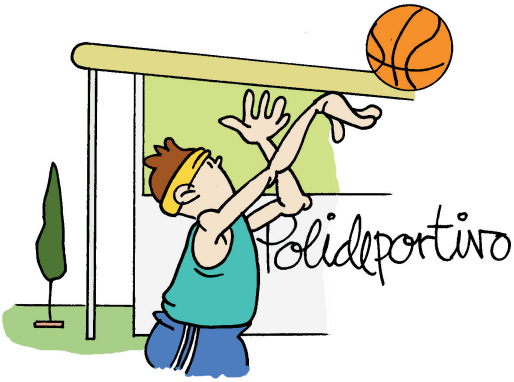


Oportunidades para aumentar mi actividad física

Voy a conocer mi barrio



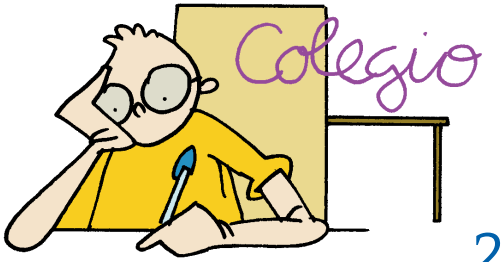
Mi circuito
de actividad física



3. _____

_____

_____



2. _____

_____

_____

¿Cuánto tiempo caminas de casa al colegio cada día?

☐☐ minutos



1. _____

_____

_____



4. _____

_____

_____



¿Qué puedo hacer?

5. _____

_____

_____

6. _____

_____

_____

7. _____

_____

_____

Circuito de actividad física de Mamá

3. _____





2. _____

¿Puedo caminar de casa al trabajo?

☐☐ minutos



1. _____



¿Qué puede hacer Mamá?

Dile a Mamá que lo rellene contigo

4. _____



5. _____

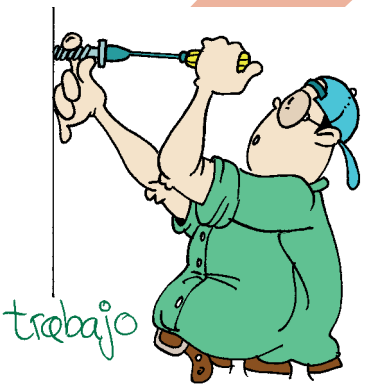
6. _____

7. _____

Circuito de actividad física de Papá

3. _____





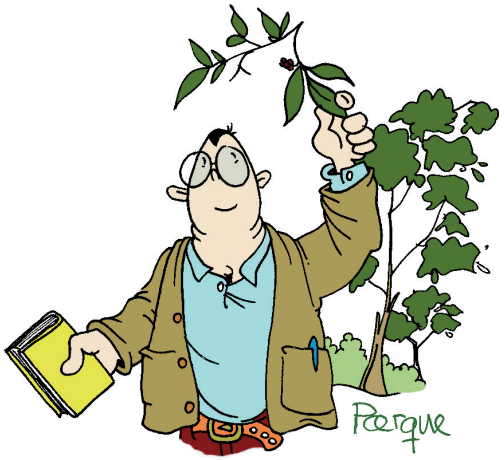
2. _____

¿Puedo caminar de casa al trabajo?

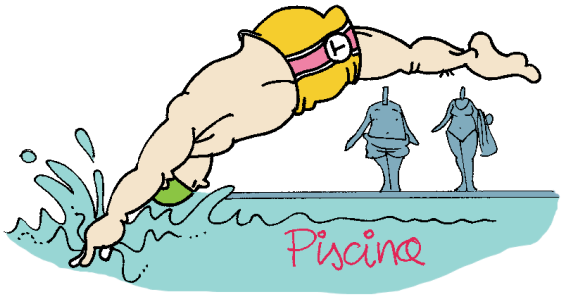
☐☐ minutos



1. _____



4. _____



5. _____

¿Qué puede hacer Papá?

Dile a Papá que lo rellene contigo

6. _____

7. _____

Actividad



7





Regalos activos...

¿Qué vas a pedir en las vacaciones de Navidad?

¿Qué vas a pedir para tu cumpleaños?



¿Qué voy a pedir?

Regalos activos

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

Regalos inactivos

1 _____

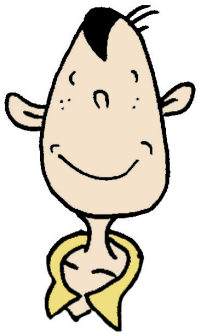
2 _____

3 _____

4 _____

Tienes que intentar pedir regalos que te ayuden a ser activo.





Los regalos inactivos tienes que usarlos con moderación.

Actividad

8





Amigos y Amigas Activos

¿Qué actividad física hacen mis amigos y amigas?

Nombre _____

Edad _____

1. _____

2. _____

3. _____

Nombre _____

Edad _____

1. _____

2. _____

3. _____

Nombre _____

Edad _____

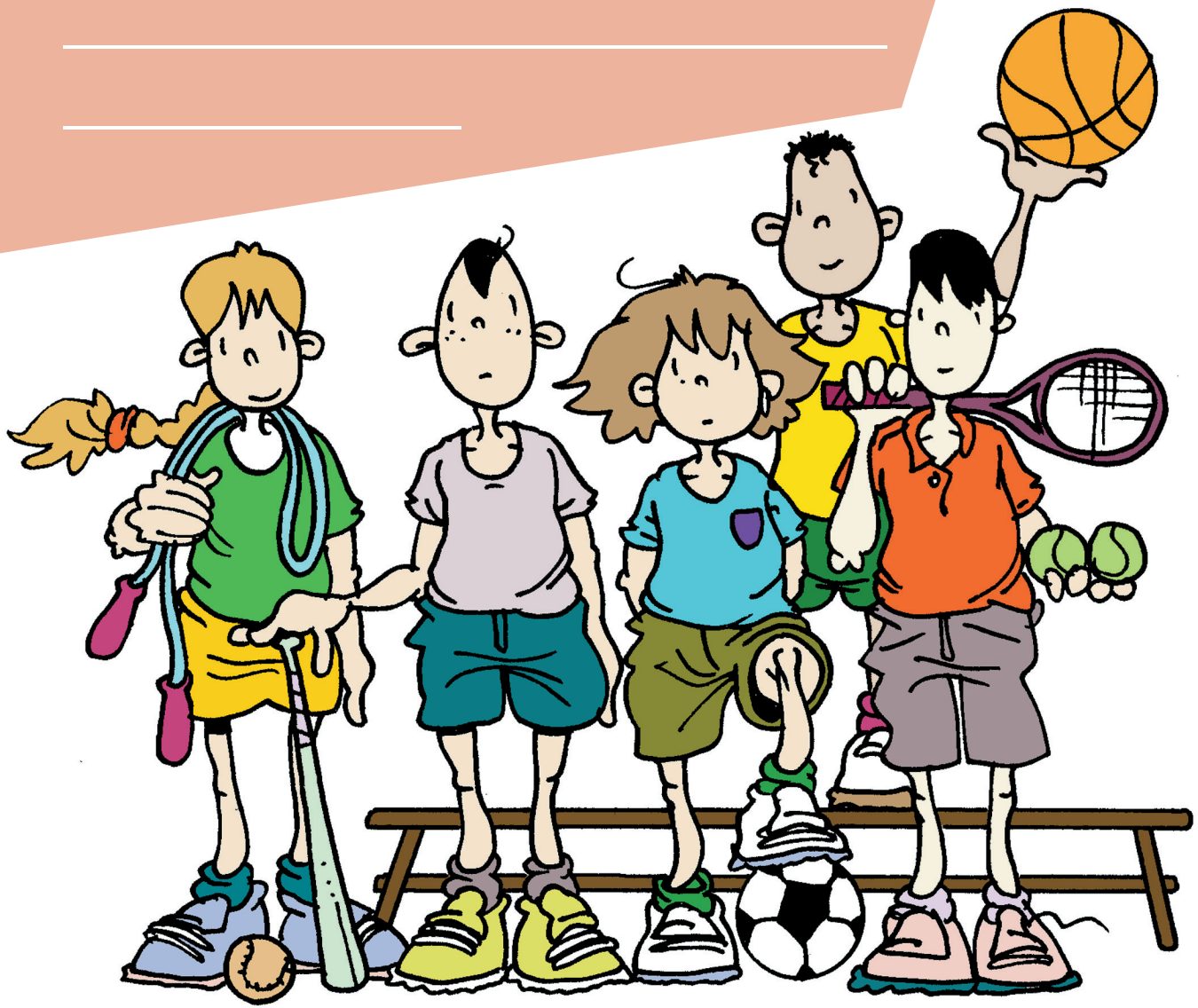
1. _____

2. _____

3. _____

¿Qué actividad física podría hacer con mis amigos y amigas?

Puedo compartir mis regalos activos con...

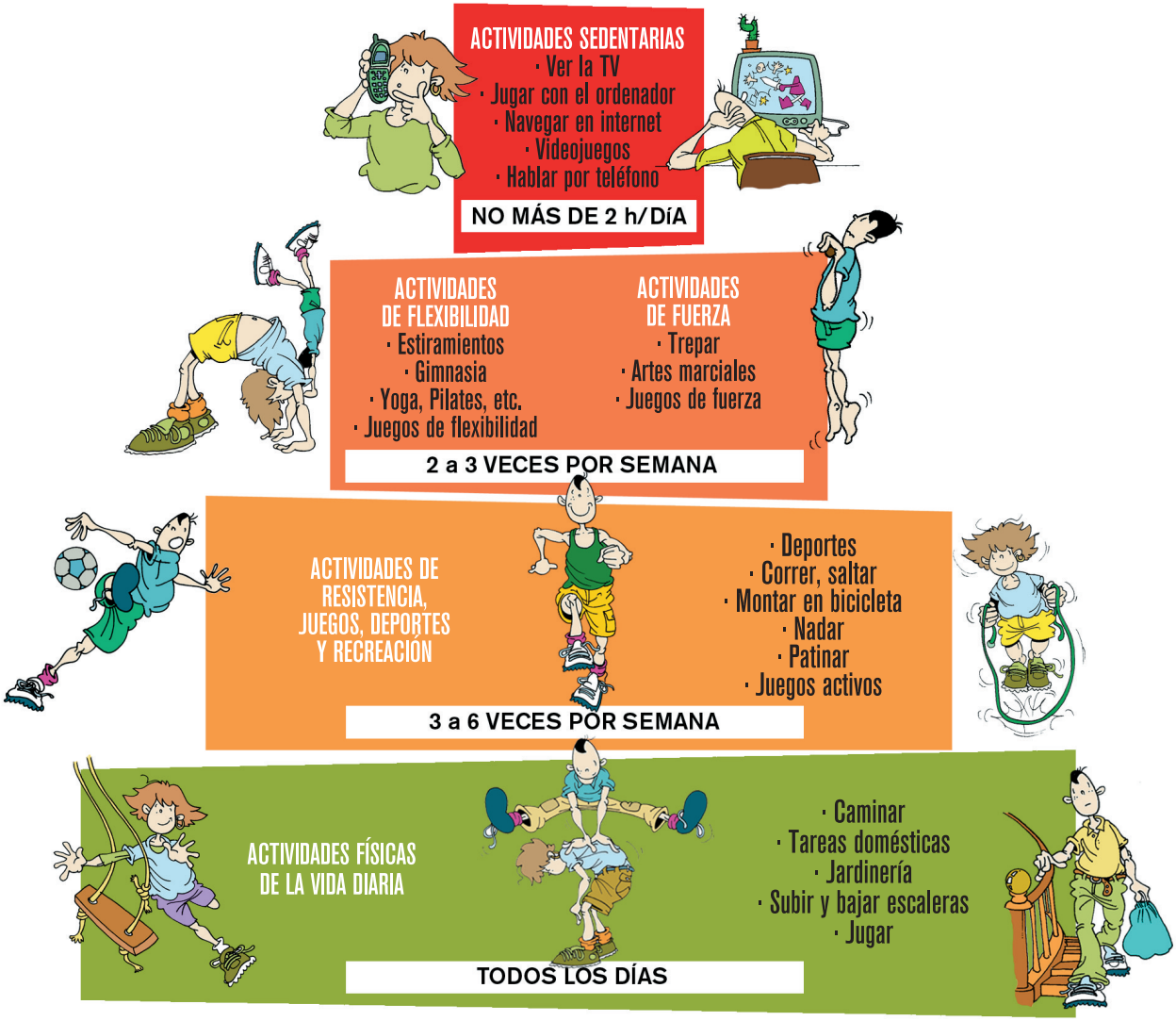



ACTIVIDADES SEDENTARIAS DE OCIO
NO MÁS DE 2 h/DÍA
ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD
ACTIVIDADES DE FUERZA
2 a 3 VECES POR SEMANA
ACTIVIDADES DE RESISTENCIA
JUEGOS, DEPORTES Y RECREACIÓN
3 a 6 VECES POR SEMANA
ACTIVIDADES FÍSICAS DE LA VIDA DIARIA
TODOS LOS DÍAS

Actividad 9

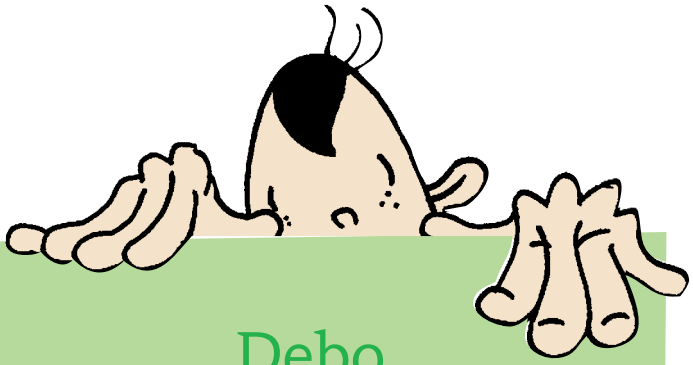
La pirámide de la actividad física

La pirámide de la actividad física



Acumular de 60 minutos hasta varias horas al día de actividad física

Decálogo para recordar



Debo...

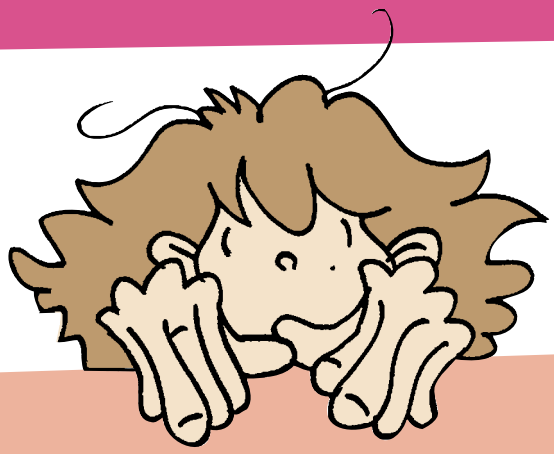
1. Ser activo cada día y animar a todos a serlo: jugar, entrenar y hacer el deporte que más me divierte.

2. Ayudar a hacer las tareas de casa. Eso también es actividad física.

3. Subir y bajar escaleras en lugar de usar los ascensores.

4. Ir caminando siempre que pueda a los sitios, con mis padres y amigos.

5. Pedir a mamá y papá que me compren material para hacer actividad física y que me apunten a las actividades físicas que más me gustan.



No debo...

6. Pasar más de 2 horas al día viendo la TV, jugando a la videoconsola o al ordenador.

7. Picar mientras veo la TV o juego con la videoconsola o el ordenador.

8. Estar inactivo más de 2 horas seguidas después del colegio.

9. Ir en coche o transporte público (autobús, metro...) a los sitios que están cerca, si puedo ir caminando.

10. Hacer actividad física en lugares que puedan ser peligrosos y pueda lesionarme. La seguridad es importante.



Actividad 10

¿Me gusta la actividad física?

¡Pésalo en la balanza!

¿Qué me gusta?
¿Qué no me gusta?

Me gusta de la actividad física

1 _____

Peso _____

2 _____

Peso _____

3 _____

Peso _____

4 _____

Peso _____

5 _____

Peso _____

No me gusta de la actividad física

1 _____

Peso _____

2 _____

Peso _____

3 _____

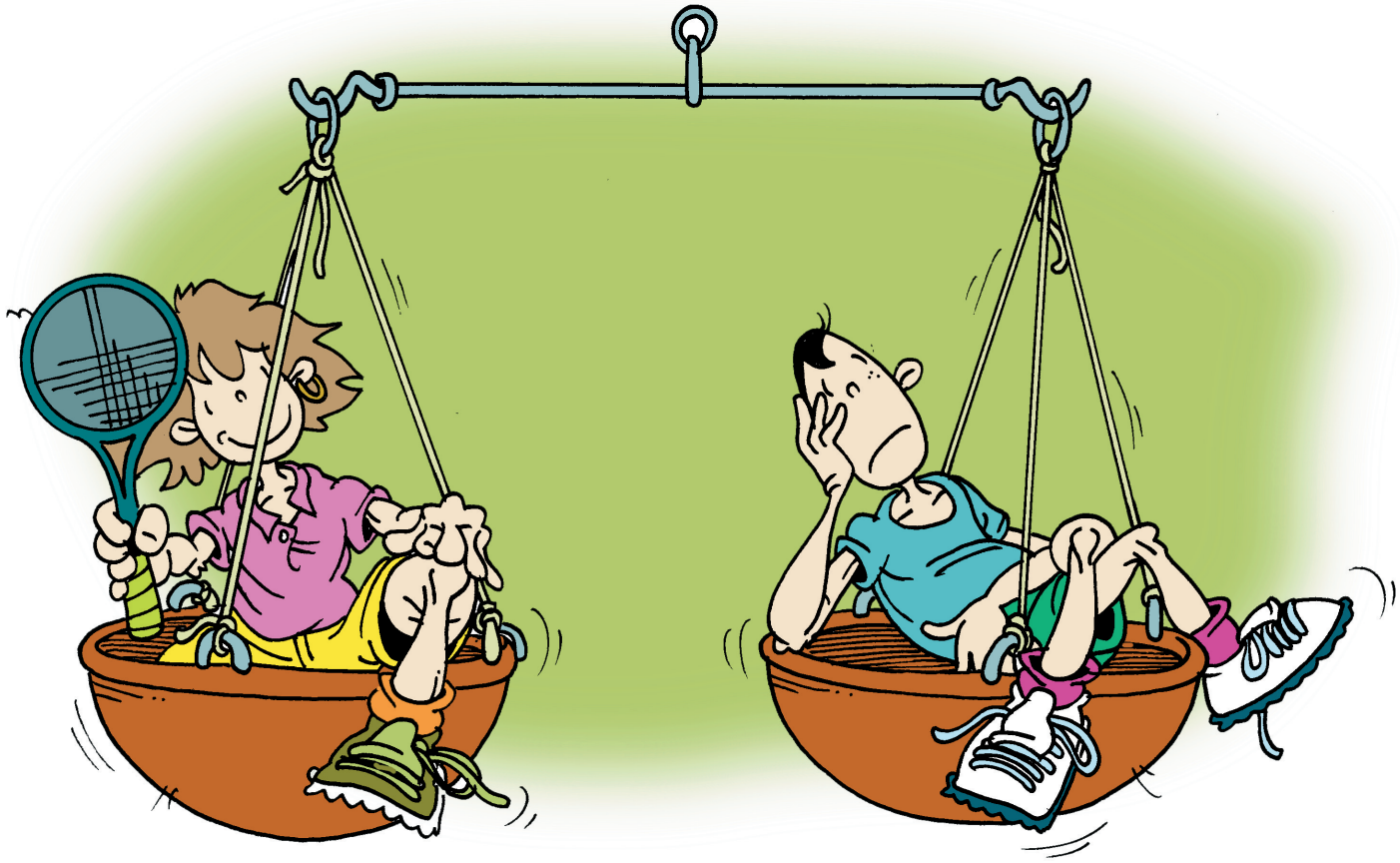
Peso _____

4 _____

Peso _____

5 _____

Peso _____



5 kg

4 kg

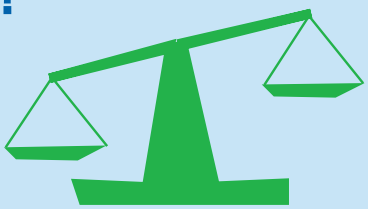
3 kg

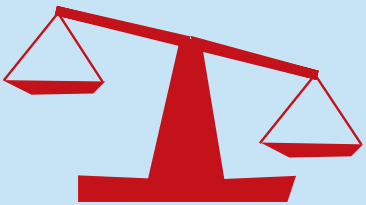
2 kg

1 kg

¿Cómo se queda tu balanza?

Me gusta





No me gusta



Actividad 11

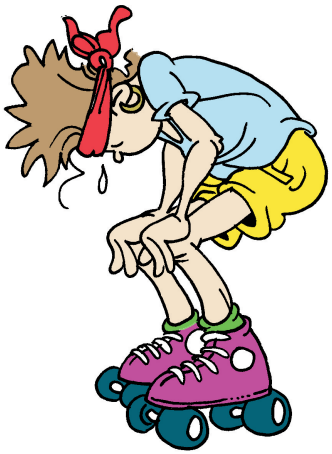
Superando obstáculos para moverme

¿Qué puedo hacer para superar los obstáculos?

No tengo sitio

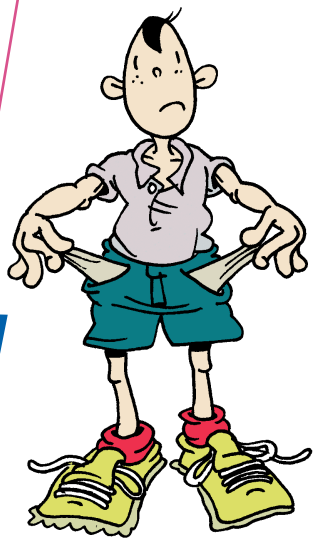
1 _____
2 _____
3 _____





Me canso

1 _____
2 _____
3 _____



1 _____
2 _____
3 _____

No tengo dinero



No tengo tiempo

1 _____
2 _____
3 _____

Nadie me acompaña

1 _____
2 _____
3 _____





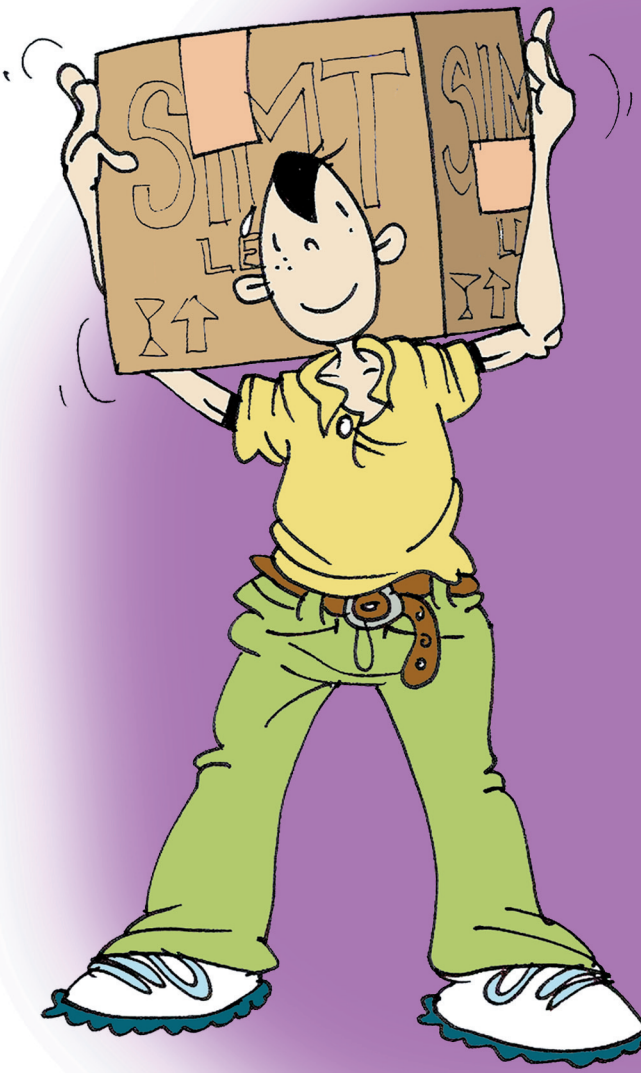
Hace mal tiempo

1 _____
2 _____
3 _____

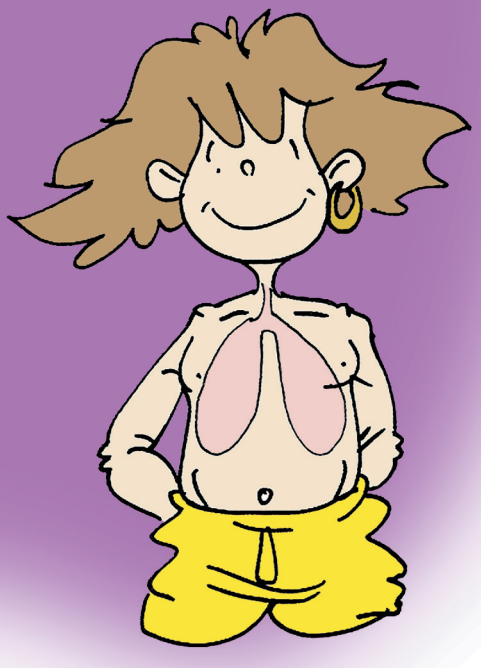


Actividad 12





¿Por qué es buena la actividad física?



Diferentes tipos de actividades



Actividades de RESISTENCIA

Correr, caminar, bici, patines, monopatín, deportes aeróbicos...

Estiramientos, danza, gimnasia rítmica-ballet, gimnasia deportiva, juegos tradicionales de flexibilidad, jugar al twister...

Actividades de FUERZA

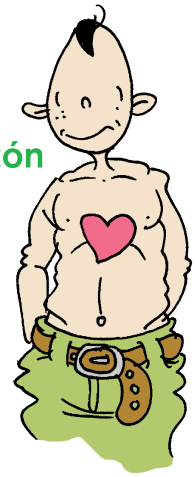
**Juegos tradicionales de fuerza,
coger las bolsas de la compra,
subir escaleras,
ayudar en casa cogiendo cajas,
trepar, artes marciales...,**



Actividades de FLEXIBILIDAD



Tipos de actividades físicas



Corazón

Ejemplos de actividades físicas de resistencia

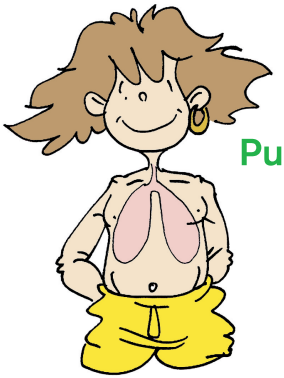
1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____



Pulmones

Ejemplos de actividades físicas de fuerza

1 _____

2 _____

3 _____



Cerebro

Ejemplos de actividades físicas de flexibilidad

1 _____

2 _____

3 _____

Beneficios

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____



Huesos

1 _____
2 _____
3 _____



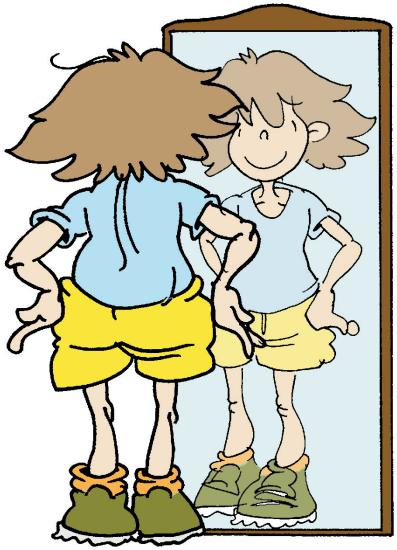
Articulaciones

1 _____
2 _____
3 _____



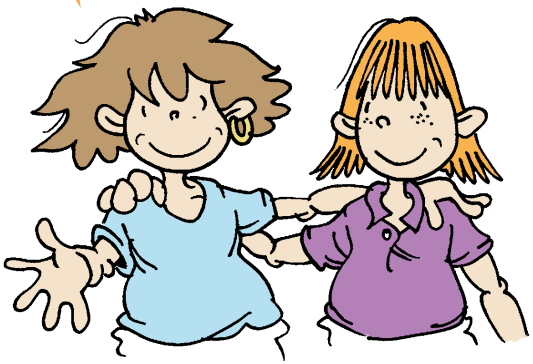
Músculos

Más beneficios de hacer actividad física



Me _____ bien

Hago nuevos _____





Comparto más tiempo con _____



_____ mejor

_____ más

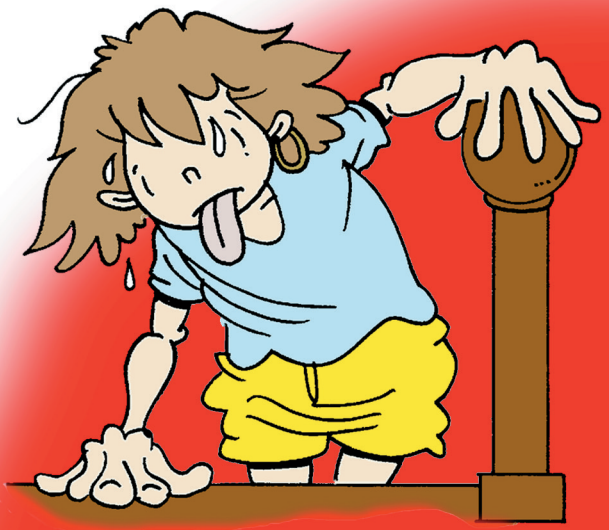




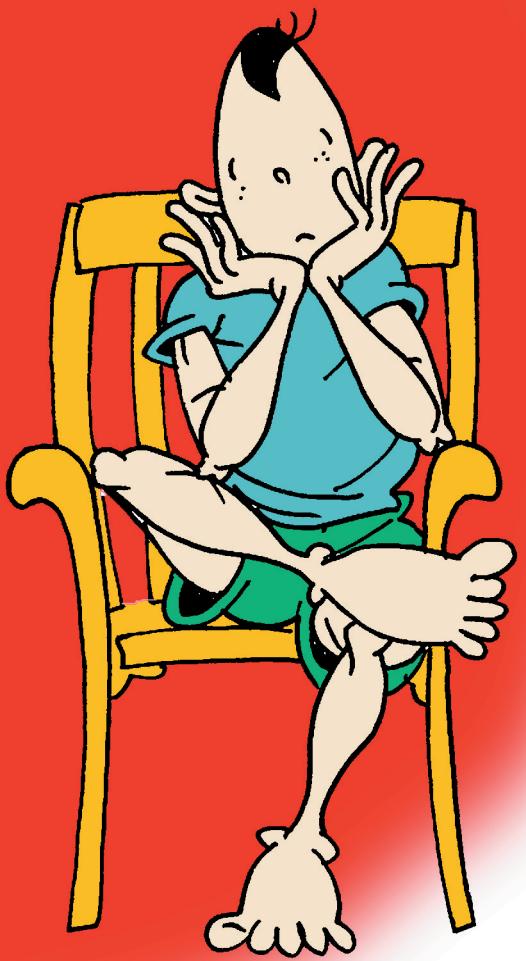
Estoy de buen
HUMOR

¡Me DIVIERTO!





Actividad 13

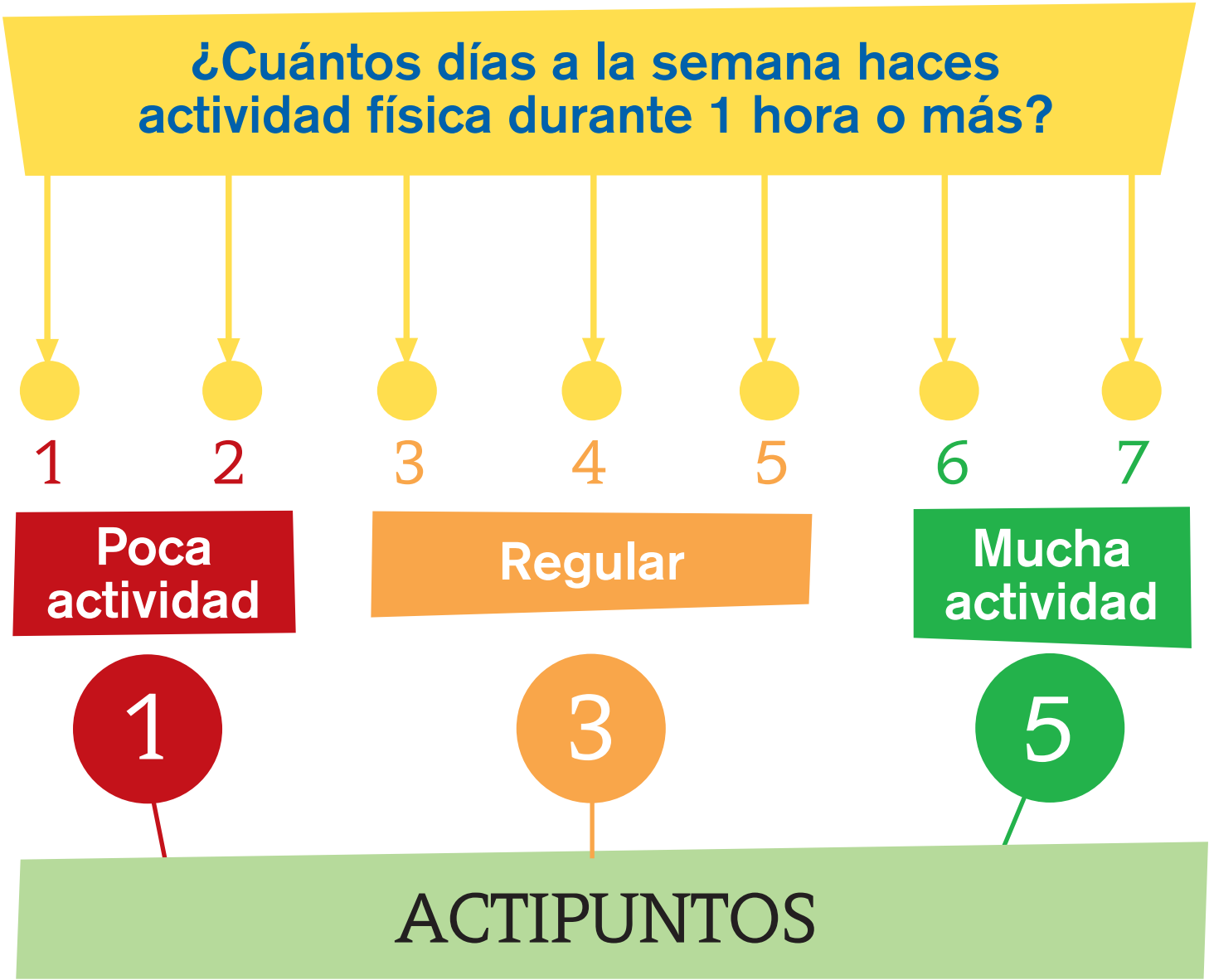




Llegó el final de curso...

¿Soy activa?
¿Soy activo?
¿Estoy
en forma?

¿Soy activo o sedentario?
¿Soy activa o sedentaria?







DIFERENTES ACTIVIDADES

- Caminar hasta el colegio
- Correr
- Subir escaleras
- Bicicleta
- Patines
- Pasear
- Otros deportes
- Nadar

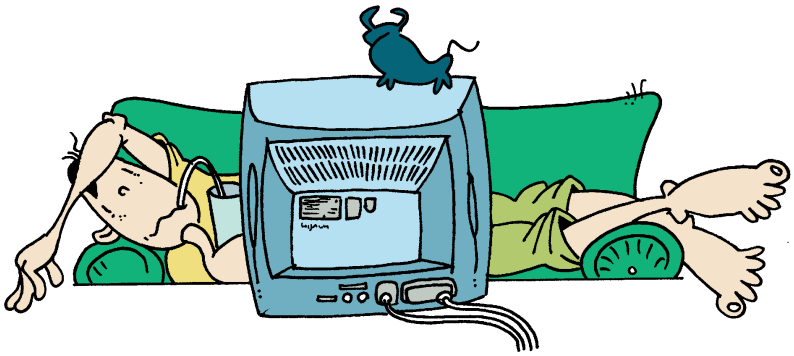
¿Tienes más o menos actividad que a principio del curso?

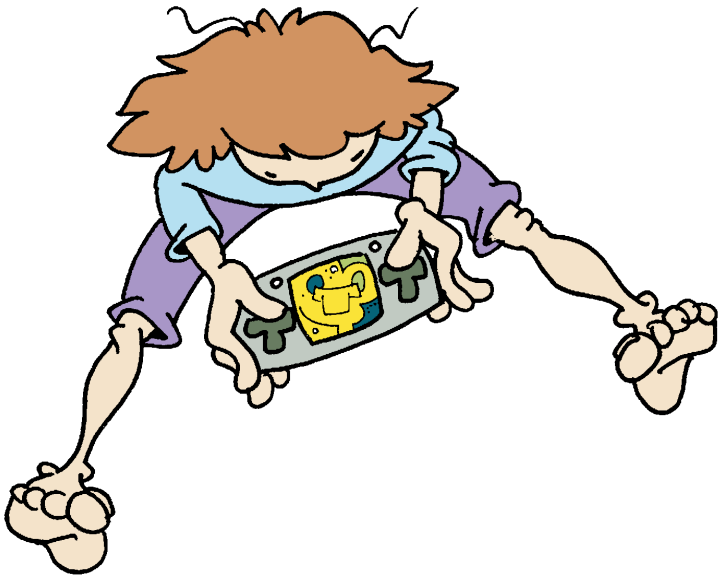
¿Soy activo o sedentario?
¿Soy activa o sedentaria?



DIFERENTES ACTIVIDADES SEDENTARIAS DE OCIO

- Ver TV
- Videojuegos
- Ordenador
- Juegos de mesa
- Hablar por teléfono
- Tomar el sol
- Estar tumbado en el sofá
- Otros juegos sedentarios





¿Has conseguido dedicar menos tiempo a estas actividades sedentarias desde principio de curso?

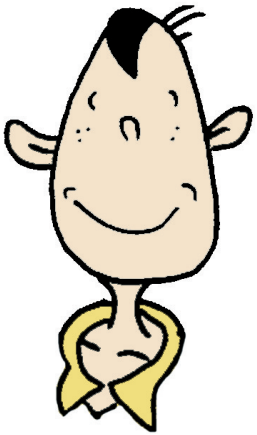
Activómetro

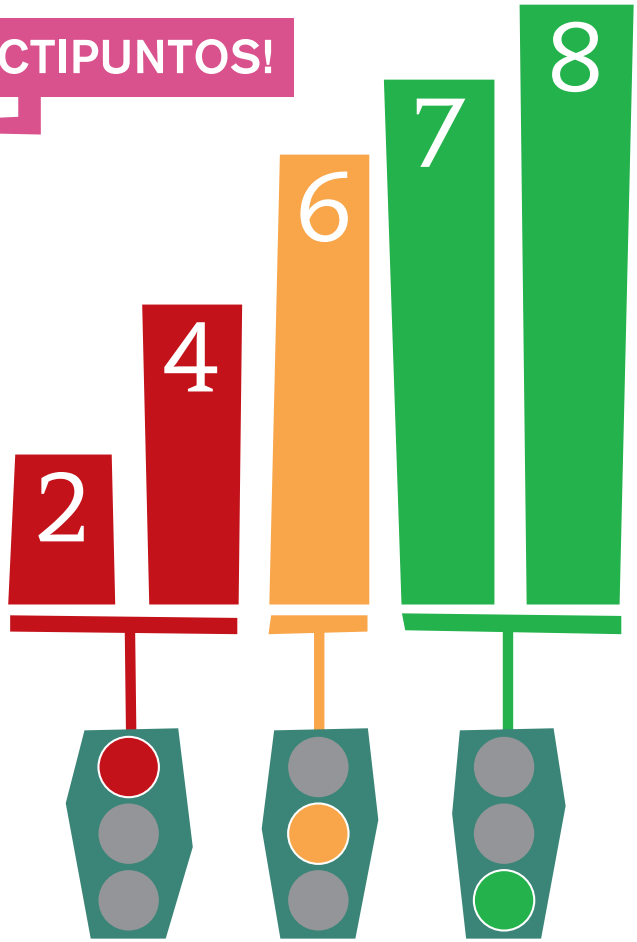
El Activómetro mide tu nivel de actividad...
¡Míralo!



¡Suma tus ACTIPUNTOS!

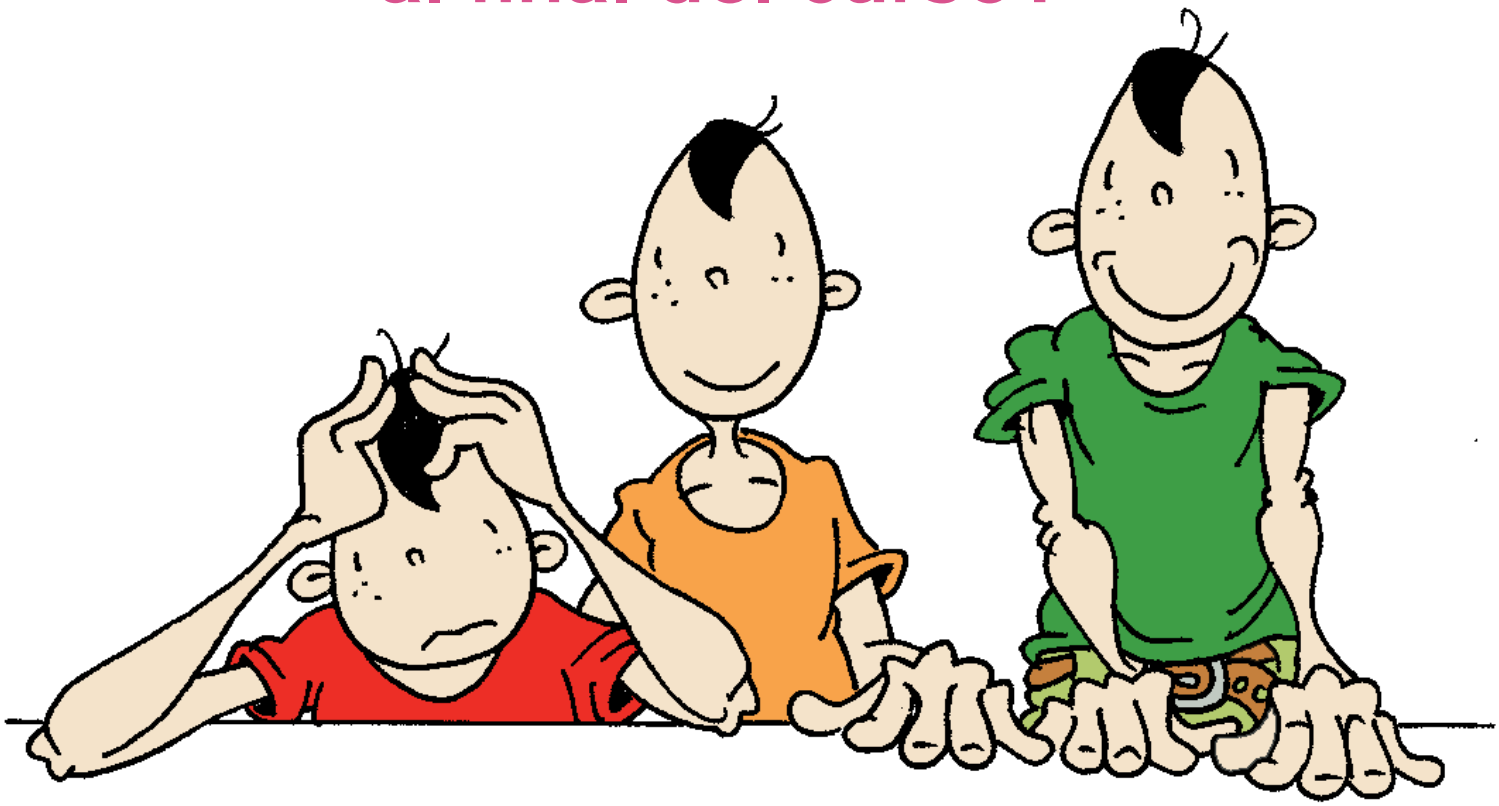
¿En qué ESCALÓN estás?





¿Qué dice el semáforo de la SALUD?

¿En qué escalones estás al final del curso?

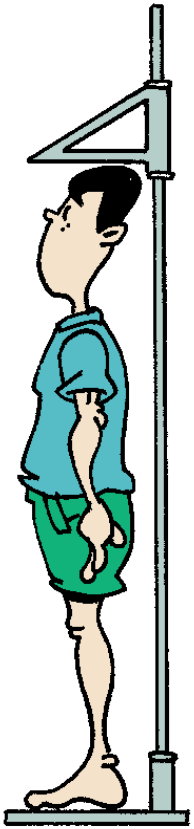


Yo estoy en los escalones...

¡¡RECUERDA!!

Debes hacer al menos 1 hora de actividad física al día y dedicar menos de 2 horas a actividades sedentarias de ocio al día.

Mide tu forma física



Estatura

¿Cuánto mido?

☐☐☐ cm.

¡Pregúntale a tu profe!

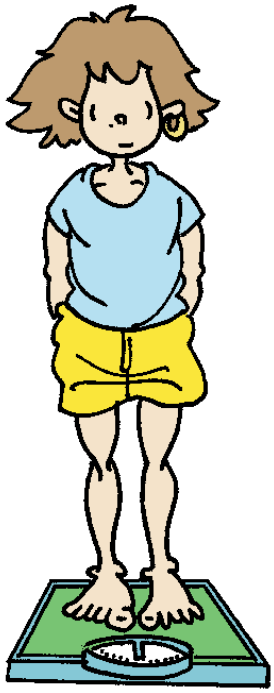
☐

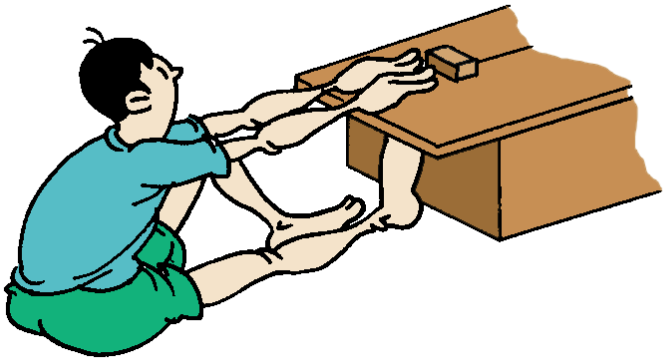
IMC

Peso

¿Cuántos kilos peso?

☐☐ kg.





Flexibilidad

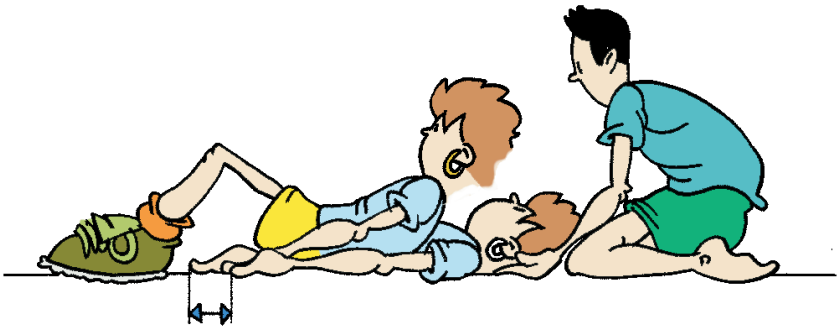
¿Hasta dónde llego?

Pierna izquierda

☐☐,☐ cm.

Pierna derecha

☐☐,☐ cm.



Abdominales

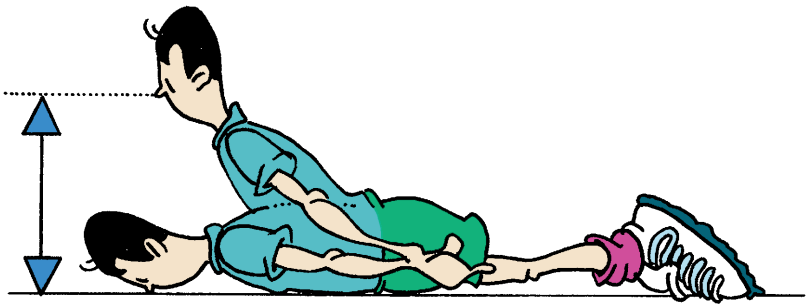
¿Cuántas veces subo?

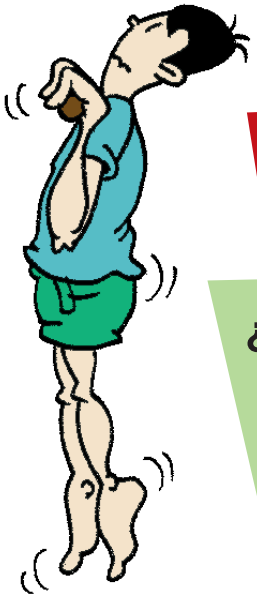
☐☐ veces

Fuerza de tronco

¿Cuánto me levanto?

☐☐ cm.





Fuerza de brazos

¿Cuánto aguanto?

☐☐ minutos

☐☐ segundos



Resistencia

¿Cuánto resisto?

☐☐, ☐ Nivel

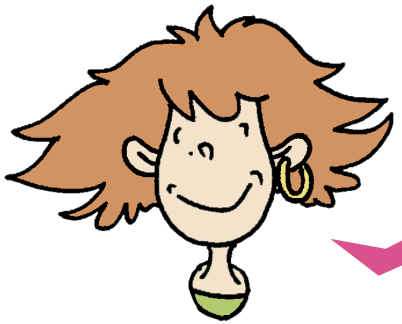
¿Cómo estoy a final del curso?

Actividad física	1	3	5
Actividades sedentarias	1	3	5

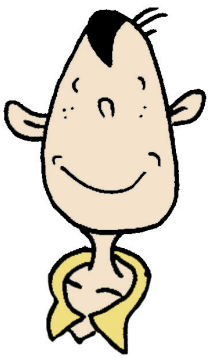
Suma 1 _____

Flexibilidad	X	2
Fuerza de brazos	X	2
Abdominales	X	2
Fuerza de tronco	X	2
Masa corporal	X	2
Resistencia	X	2

Suma 2 _____



Redondea y suma tus puntos



Suma (1 + 2) _____

¿Qué puntuación tuviste al principio del curso?

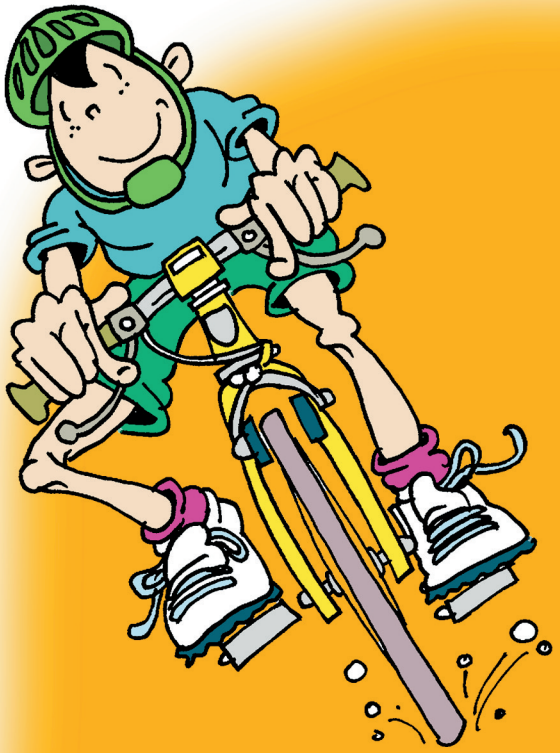
¿Has tenido más o menos puntos?

PEOR | IGUAL | MEJOR

¿En qué cosas has mejorado?

¿En qué cosas has empeorado?

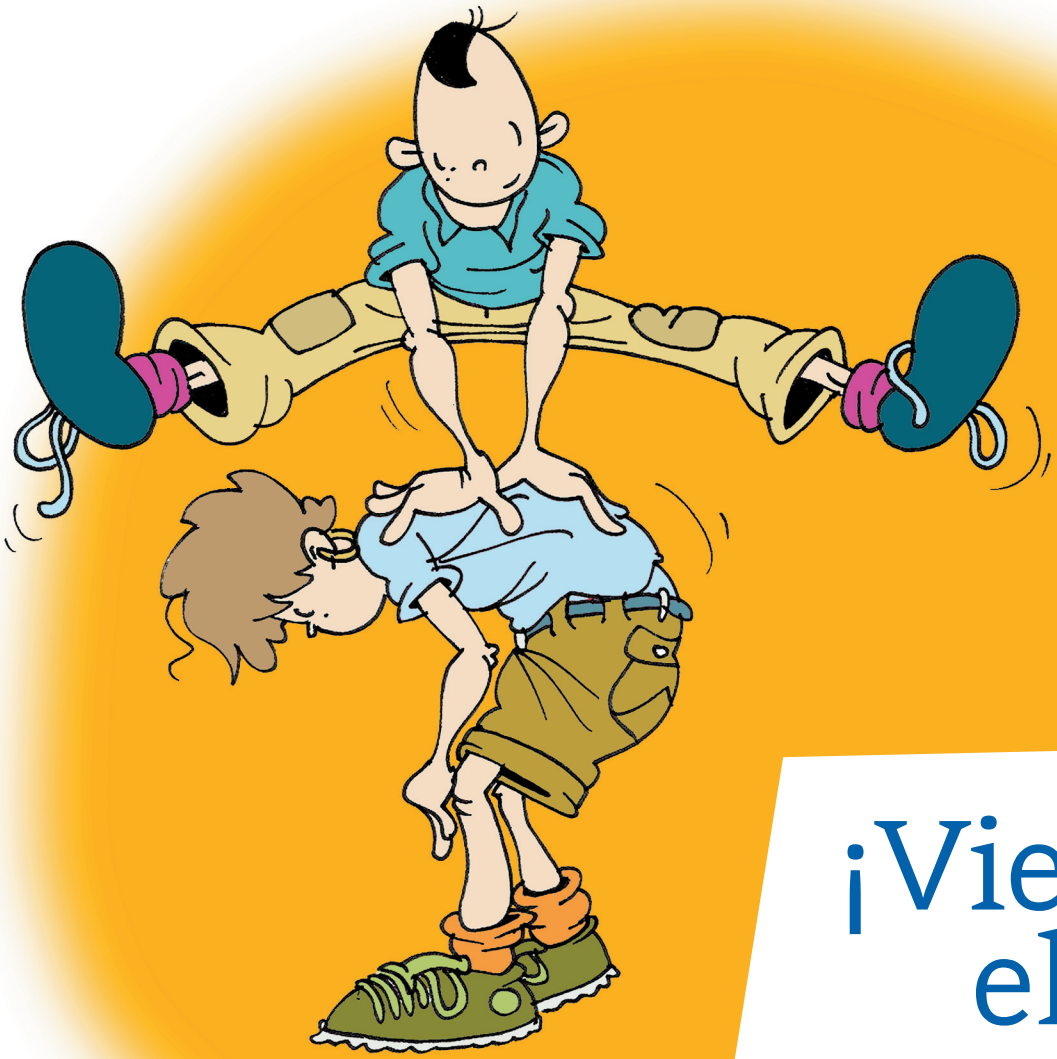
¿Qué cosas has hecho para tener más o menos actividad?
¿Y para tener mejor o peor forma física?



Actividad

14

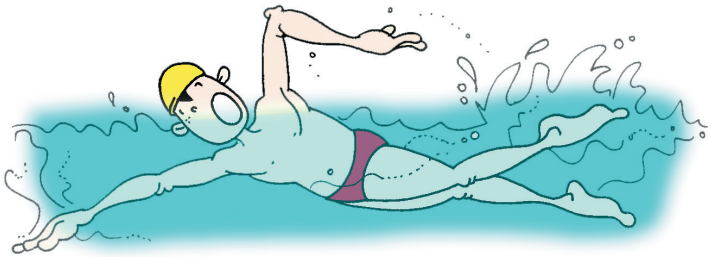




¡Viene el verano!

¿Crees que vas a realizar actividad física este verano?

NO	1	2	3	4	5	SÍ





¿Qué actividades vas a hacer en julio?

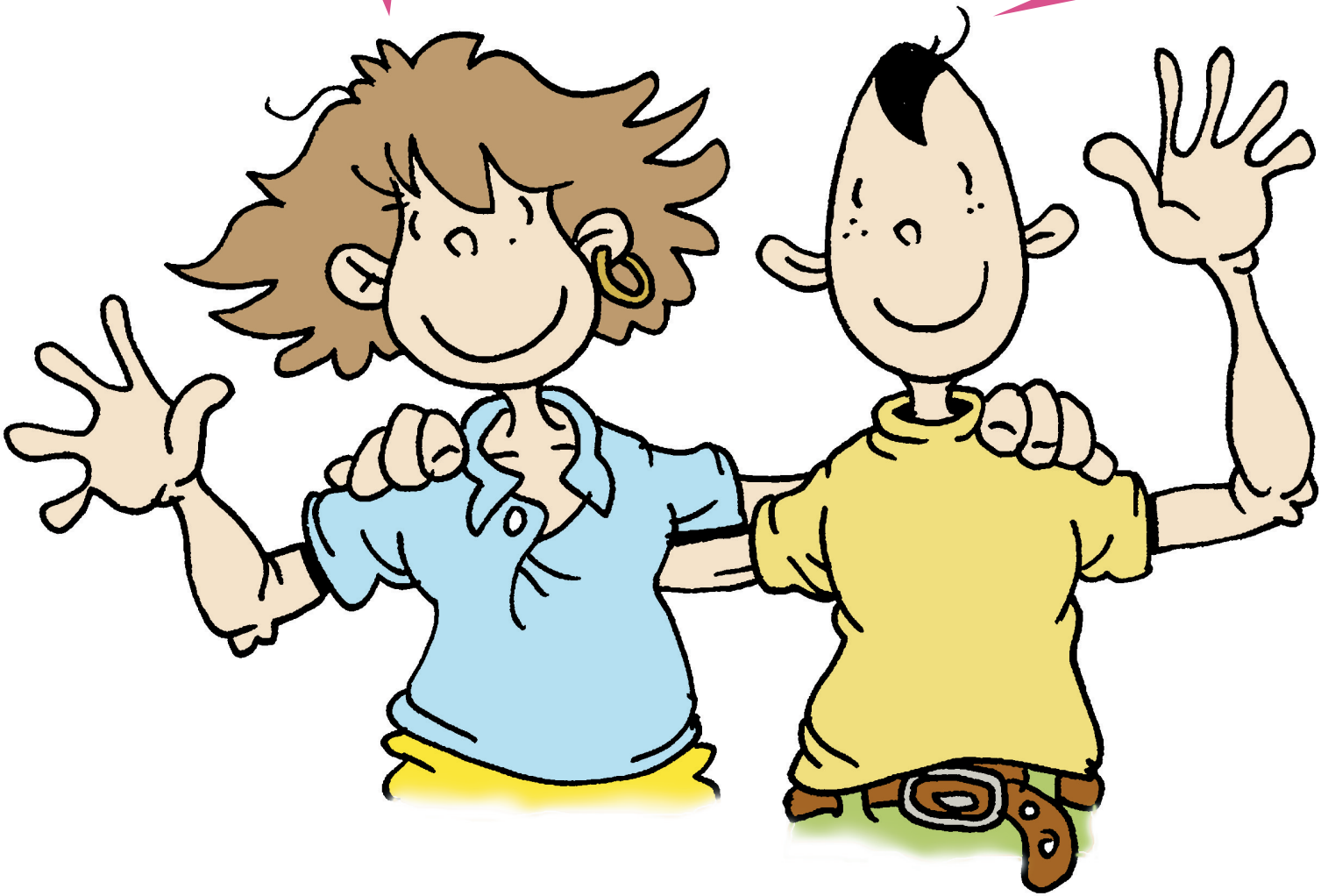






¿Qué actividades vas a hacer en agosto?

Esperamos que hayas aprendido muchas cosas con nosotros.



Nos veremos....
¡EL PRÓXIMO CURSO!

¡FELICES VACACIONES!

Notas



Notas

Notas

