



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

UNIDAD ACADÉMICA PROFESIONAL NEZAHUALCÓYOTL

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA A NIVEL
PRIMARIA

TESIS

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN PARA LA SALUD

PRESENTAN:

CATALINA PERALTA HERNÁNDEZ

DAVID VELÁZQUEZ CRUZ

ASESOR: DR. EN PSIC. ESTEBAN JAIME CAMACHO RUIZ

NEZAHUALCÓYOTL, OCTUBRE, 2013

ÍNDICE

Resumen	8
Introducción	10
Capítulo I. Planteamiento del problema	13
Hipótesis.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos	15
Justificación.....	16
Limitaciones del estudio	17
Capítulo II. Marco teórico	18
2.1 Antecedentes y evolución histórica de la activación física	18
2.2 Definiciones y conceptos.....	20
2.3 Clasificación de la actividad física de acuerdo a la intensidad	23
2.4 Fases de la activación física.	24
2.5 Estilos de vida, activación física y salud	32
2.6 La actividad física en la población infantil	35
2.7 Programas de activación física en México.....	38
Capítulo III. Método	45
3.1 Población de estudio	45
3.2 Instrumentos	47
3.3 Procedimiento.....	48
Capítulo IV. Resultados	50
Capítulo V. Análisis de resultados	57
Capítulo VI. Conclusiones	61
Referencias	65
Anexos	73
Cuestionario de profesores	73
Cuestionario de niños.....	78
Guía de activación física	80

Resumen

La actividad física, se define como cualquier movimiento corporal que se realiza permitiendo el gasto de energía que se almacena en el organismo, por ejemplo: trabajar, correr, caminar, trotar, brincar la cuerda, subir escaleras, ulaula, planchar, lavar, bailar, etc., es decir actividad física es cualquier movimiento que hacemos diariamente (Secretaría de Salud [SSA], 2007).

La activación física por sus características, es esencial en el ser humano, en contraparte, la inactividad física es cada vez mayor, esto se debe a la falta de una adecuada cultura de ejercicio y desinformación, por lo tanto la actividad física juega un rol muy importante en nuestra sociedad.

A pesar de los múltiples beneficios, no se ha tenido un seguimiento constante por parte de las instituciones correspondientes, ni la difusión que debería tener en nuestro país, esto es alarmante siendo que México es uno de los países con mayor índice de sobrepeso y obesidad. (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2006).

El sedentarismo suele ser más frecuente entre las niñas y las mujeres, la inactividad es mayor en las áreas urbanas económicamente desfavorecidas, esto causa a nivel mundial de 10 a 16% de los casos de cáncer de mamá, cáncer colorectal y diabetes mellitus y aproximadamente 22% de los casos de cardiopatía isquémica (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2002).

Esta problemática ha preocupado a los organismos de salud y al gobierno, por lo que se ha instruido a las principales universidades estatales a generar profesionistas que prevengan daños a la salud de la sociedad a través de estrategias y planes adquiridos durante su formación académica como Licenciados en Educación para la Salud, que reduzcan los índices de inactividad física y enfermedades con mayor índice de mortalidad.

La educación para la salud consiste en formar conciencia en los escolares sobre la importancia del autocuidado de la salud mediante la promoción de hábitos y estilos

de vida saludables, conocimiento e identificación de las conductas de riesgo, actuales o futuras, a ser evitadas.

De esta forma, la educación para la salud aborda no solamente la transmisión de información sino, también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud, por lo que incluye no solamente información relativa a condiciones sociales, económicas y ambientales que influyen en la salud.

Hoy en día existe una serie de programas encaminados a fomentar la práctica de actividad física, pero que han tenido resultados mínimos ante la comunidad mexicana. Este trabajo nos permitirá saber el grado de conocimiento que tienen los profesores para la aplicación del programa de activación física y qué efectos significativos ha tenido en la escuela y en los estudiantes de los distintos grados.

Esta tesis plasma la evaluación del programa de activación física de la escuela primaria "Ignacio Allende" en el municipio de Nezahualcóyotl, ya que es un tema que actualmente afecta a la sociedad, principalmente en niños, debido a los altos índices de inactividad física y aumento de enfermedades. Para ello se aplicó una entrevista a 13 profesores y un cuestionario a 311 alumnos con la finalidad de evaluar sus conocimientos con respecto al programa de activación física diseñado por la Secretaría de Educación Pública. En este sentido, se concluye que los profesores conocen, el Programa de Activación Física pero no lo ponen en práctica al 100%, mientras que en los niños encontramos que confunden las clases de educación física con los ejercicios de activación física, así mismo, los resultados muestran que los niños son más activos fuera de la escuela.

Es importante mencionar que, más que hacer una revisión teórica, se deben diseñar estrategias para detectar e implementar el adecuado uso y aplicación del programa con los alumnos de la escuela.

Introducción

La actividad física constante ayuda al crecimiento y desarrollo físico y mental de los niños, evitando con ello la aparición de enfermedades crónicas, ya que desde el nacimiento y hasta los cinco años tienen mayor probabilidad de permanecer activos durante su infancia. La actividad física se caracteriza por movimientos tales como, rodar, alcanzar objetos, sentarse, gatear y permanecer de pie. Con el inicio de la marcha se empiezan a desarrollar destrezas locomotoras, como correr y saltar; los beneficios del juego activo van más allá de lo físico, ya que también facilitan habilidades sociales y de lenguaje así como el desarrollo del cerebro (Roxon, 2009). Por ello es importante fomentar la adopción de un estilo de vida activo, hoy en día se observa que el estilo de vida sedentario está aumentando no sólo entre los adultos, sino también entre niños y jóvenes. Hay tendencias alarmantes a nivel mundial de falta de actividad física, debido a la disminución de las clases de educación física y otras actividades físicas escolares (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2000).

Nuestra sociedad no solamente no tiene cultura física, entendida esta como el conjunto de conocimientos, hábitos y habilidades sobre la forma de cuidar, desarrollar y conservar la salud a través de las actividades físicas, sino que. El 80% de los niños y jóvenes mexicanos no realizan actividades físicas suficientes para alcanzar niveles mínimos de desarrollo físico. Menos del 7% de la población mayor de 15 años realiza alguna actividad física o deporte que sea significativa para cuidar o mantener niveles básicos de salud; los hábitos de actividad física y deporte de los mexicanos se reducen a cuando mucho una hora, un día a la semana en promedio, los hábitos de nutrición no favorecen la realización de ejercicio intenso o de la práctica de deporte competitivo (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte [CONADE], 2001).

Existen programas encaminados a la práctica de activación física, como el Programa Nacional de Activación Física para escolares (PNAF-e), el cual fue creado al principio del sexenio por el Gobierno de la República, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) y el Sistema Nacional del

Deporte (SINADE) para hacer que la población incorpore a sus hábitos de vida el ejercicio físico para fortalecer y mejorar los índices de desarrollo físico y cognitivo, de los niños en edad escolar; y de esta manera impulsar su ejecución en la educación básica, como parte de los programas escolares de educación primaria. Este programa tiene establecidos los programas específicos para cada nivel escolar (Cerezo & Palma, 2001).

De acuerdo con los centros para el control y prevención de enfermedades solo el 2% de las escuelas primarias proporcionan educación física diaria durante todo el año escolar a estudiantes de primero a sexto grado (Brink et al., 2010).

Partiendo de un minucioso estudio y análisis de las investigaciones y trabajos ya existentes en este ámbito, nos propusimos diseñar una investigación que nos permitió evaluar el programa de activación física implementado en una escuela primaria pública del turno matutino ubicada en el municipio de Nezahualcóyotl. Con los datos obtenidos hemos analizado los niveles de inactividad física en escolares debido a la falta de implementación y conocimiento del programa de activación física por parte de los profesores.

Así en un primer capítulo hemos resumido la problemática de la inactividad física en los escolares debido a la falta de conocimiento y aplicación de los programas enfocados a la práctica de actividad física.

En el segundo capítulo describimos, los antecedentes, definiciones, clasificación de la actividad física de acuerdo a la intensidad, fases de la actividad física, la relación que existe entre estilos de vida y salud, y actividad física en la población infantil.

En el tercer capítulo mostramos la metodología de la investigación. La investigación se llevó a cabo con 13 profesores (10 hombres y 3 mujeres) con un rango de edad de 27 a 50 años, que laboran en una escuela primaria pública del turno matutino del municipio de Nezahualcóyotl, e imparten el programa de activación física a los estudiantes. También participaron 311 estudiantes con un

rango de edad de 5 a 13 años del turno matutino de la misma institución. Se elaboraron dos instrumentos de evaluación, uno dirigido a profesores el cual consta de 22 ítems y otro dirigido a niños el cual consta de 13 ítems.

El cuarto capítulo expone los resultados de la investigación.

El quinto capítulo muestra el análisis de resultados de la investigación presentados en dos apartados: análisis del conocimiento de los profesores acerca de la guía de activación física y el análisis de las prácticas de activación física que realizan los niños en sus clases de activación física.

Finalmente, en el capítulo sexto realizamos una breve exposición de las conclusiones derivadas de la investigación.

Capítulo I. Planteamiento del problema

Es necesario que exista un mayor interés por investigar la inactividad física en los niños y los diferentes factores que intervienen en el desarrollo de un estilo de vida físicamente activo para todos los niños. La actividad física se ha utilizado con éxito para el tratamiento de obesidad, hipertensión y otras enfermedades crónicas. Por estas razones debe haber recomendaciones sobre los hábitos apropiados de actividad física, como base para mejorar la salud del niño hacia la vida adulta (Sánchez, 2007).

Las carencias a esta problemática se observan desde la prevención primaria y es ahí donde se debe concentrar los esfuerzos para erradicarla, y no centrarse solo en la prevención secundaria (Varo & Martínez, 2006).

La inactividad física y la ingestión excesiva de energía y macronutrientos están asociadas con la aparición de problemas de salud que incluyen obesidad, enfermedad coronaria, diabetes, varios tipos de cáncer y mortalidad por causas múltiples. La actividad e inactividad física son los componentes más variables del gasto energético y están, hasta cierta medida, bajo control voluntario. La mayoría de los habitantes de los países de ingresos medios y altos realizan actividad moderada o vigorosa durante periodos muy breves en el día, debido a que tanto las actividades laborales, como el transporte y la recreación se han convertido en tareas con muy baja demanda energética. Un ejemplo es el cambio de los patrones de recreación que actualmente favorecen ver televisión o usar videojuegos, particularmente en niños y adolescentes, que pasan en promedio cerca de dos horas y media viendo televisión y más de hora y media jugando videojuegos. Por otra parte, se ha demostrado que la obesidad en la infancia y en la adolescencia es un factor pronóstico de la obesidad en la vida adulta (Olaiz et al., 2006).

La promoción de estilos de vida saludables y acciones dirigidas al cuidado de la salud son fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas. Para comprender el papel de la actividad física en la promoción de la salud,

consideremos fundamental, la oportunidad que ofrece como espacio de educación para la salud en centros educativos, pero es necesario añadir las dificultades que han propiciado el fracaso de este enfoque (escasa formación de los profesionales de educación, falta de trabajo en equipo y dificultad para integrar la práctica de educación para la salud en la vida diaria de los estudiantes). La actividad física bien entendida puede constituir un estilo de vida saludable, ya que está relacionada con otros hábitos que inciden en la salud (alimentación, ejercicio y descanso). Por otro lado la educación física en grupos constituye un elemento importante para la interacción social (SSA, 2007).

Hay evidencia concluyente de que la actividad física frecuente mejora sustancialmente la forma física y el estado de salud de niños y jóvenes. En comparación con los niños y jóvenes inactivos, los que hacen ejercicio presentan un mejor estado cardiorespiratorio, mayor resistencia muscular y está suficientemente documentado que presentan menor grasa corporal, un perfil de riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica más favorable, así como menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión (OMS, 2010).

Hipótesis:

Niños

El estado de ánimo de los niños influye en la realización de actividad física.

El género influye en las actividades físicas de los niños.

El grado influye en las actividades físicas de los niños.

La práctica de algún deporte influye en la eficacia del programa de actividad física.

El espacio físico influye en la realización de actividad física de los niños.

Profesores

La edad del profesor influye en las actividades de los niños.

La opinión del profesor influye en el desarrollo de los niños.

El conocimiento del profesor influye en la eficacia del programa.

La actitud del profesor influye en la realización de actividad física de los niños.

Objetivo general

- ✓ Evaluar el *Programa de Activación Física* implementado en una escuela primaria.

Objetivos específicos:

- ✓ Identificar el conocimiento que tienen los profesores sobre el programa.
- ✓ Conocer los aspectos que afectan la impartición del programa.
- ✓ Conocer los factores que afectan la realización de actividad física en los niños.

Justificación

Hoy en día, la promoción de la práctica frecuente de actividad física y deporte, genera mucho interés, por ello varios estudios dirigidos a niños se han ampliado y enfocado en incorporar las prácticas de activación física en conjunto con las clases de educación física y deporte (National Association for Sport and Physical Education [NASPE], 2006).

La activación física se ha convertido en un agente promotor de calidad de vida, por eso realizarla con frecuencia es uno de los objetivos primordiales en la política educativa en diferentes países, ya que una adecuada práctica de actividad físico-deportiva favorece el bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad, realizada bajo determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración establecidos para lograr en el individuo estilos de vida saludables, para el desarrollo personal y social (Gálvez, 2004).

Es importante señalar que el ejercicio es, sin lugar a dudas, uno de los medios para mejorar la salud sin embargo, no es beneficioso por sí solo, sino que tiene que cumplir condiciones básicas para llegar a serlo y no solo el hecho de realizarlo de forma regular (Medina, 2003).

Para el cumplimiento de esta estrategia todos debemos ser protagonistas, los adolescentes, las familias, las escuelas, el sistema sanitario y los gobernantes. Todos hemos de ser conscientes en promocionar la salud en la infancia y la adolescencia, logrando llegar saludable a la edad adulta (Elosua, 2009).

Por ello, resulta de gran importancia demostrar que el programa gubernamental de activación física dirigido a escuelas primarias, sea impulsado por instituciones educativas que cuenten con maestros o instructores familiarizados a dar una formación física, ya que existen ejercicios que, por sus repercusiones negativas pueden causar lesiones a corto o a largo plazo, reciben el nombre de “ejercicios contraindicados”. Es importante que los niños a edad temprana incluyan el ejercicio de manera natural para el desarrollo de un estilo de vida activo y con ello poder reducir los factores de riesgo (Cerezo & Palma, 2001).

Limitaciones del estudio

Durante el desarrollo de la investigación se presentaron limitaciones entre ellas la reducción de tiempo de los investigadores, debido a que aún estaban cursando la licenciatura en el turno matutino, y la investigación igual la estaban llevando en el turno matutino, por ello debían dividir los tiempos para ambas actividades.

La cantidad de participantes fue otra de las limitantes para la investigación ya que otras instituciones no contaban con el tiempo y el espacio para realizar la investigación, de lo contrario los resultados podrían reflejar una muestra mayor que representara la comparación que se pretendía hacer entre el estado de México y el Distrito Federal.

La escuela en la cual se permitió llevar a cabo la investigación solo cuenta con dos grupos de cada grado.

Con respecto a los profesores solo son de curso, mas no se cuenta con el profesor de educación física, lo cual fue una limitante importante en el desarrollo de la investigación.

Aún con estas limitaciones, se puede concluir que la investigación puede servir como antecedente para continuar evaluando los programas intersectoriales de salud, considerando evaluar mayores elementos a conocer, haciendo una revisión más a fondo de la problemática de salud.

Capítulo II. Marco teórico

2.1 Antecedentes y evolución histórica de la activación física

México fue uno de los primeros países del mundo en introducir el concepto de cultura física en el marco del sistema educativo nacional. Hay antecedentes que desde 1856 la asignatura de cultura física se encontraba en la curricula de la escuela secundaria. Desafortunadamente Europa propició un gran desarrollo en Francia, Alemania y la Unión Soviética, y se perdió en nuestro país a partir de 1917 sustituyéndose con el de la clase de deportes y más recientemente con el de educación física, el cambio no solamente fue de nombre, sino de contenido y de horas. Mientras que entre 1900 y 1930 el número de horas en las escuelas superaba las cinco horas semanales, hoy en día se imparten una o dos horas semanales (CONADE, 2001).

En 1970 el Colegio Americano de Medicina del Deporta (ACSM) fue el primero en elaborar declaraciones de directrices sobre la actividad física que se difundieron ampliamente. Formado en 1954 por once médicos, fisiólogos y los educadores. Las primeras directrices emitidas por el (ACSM) se centraron en la promoción de fitness, quizás porque existía más conocimiento respecto a los beneficios de la actividad física. En 1998 el Consejo de Educación Física para Niños, un subgrupo de la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (NASPE), indico que los niños deben ser físicamente activos por lo menos 60 minutos y hasta varios horas por día (Corbin et al., 2002).

Años atrás el enfoque de la educación física en los niveles primaria y secundaria era esencialmente militar. Pero a partir de la celebración de los Juegos Olímpicos en México, la educación física tuvo un cambio en el enfoque deportivo, constituyéndose la práctica del deporte como su propósito central. En el 80 se continuo con el enfoque físico-deportivo y se fortaleció el modelo de enseñanza basado en el entrenamiento deportivo que dividió a la sesión en tres fases: calentamiento, trabajo central y relajación (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2006).

Actualmente los índices de sobrepeso y obesidad siguen siendo el detonante de enfermedades cardiovasculares, debido a esto se siguen implementando estrategias en beneficio de la población. Por ello Felipe Calderón Hinojosa puso en marcha, algunas medidas contra el Sobrepeso y la Obesidad como, el programa 5Pasos por tu Salud la cual contiene medidas fáciles y sin ningún costo alguno, la primera es “Muévete” que implica realizar por lo menos media hora diaria caminando, correr, andar en bicicleta, nadar, hacer ejercicio e incluso bailar. Además de cumplir los compromisos adquiridos en el acuerdo para dar seguimiento e intensificar el programa Actívate, Vive Mejor, lo que implica promover 30 minutos de ejercicio diario por parte de la Comisión Nacional del Deporte. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006, en los adultos la obesidad aumenta a un ritmo acelerado y de manera más marcada en las mujeres. Mientras que en 1999 esta enfermedad afectaba al 24% de la población mayor de 20 años, en 2006 la proporción fue de 30% en los niños de cinco a 11 años, la presencia combinada de sobrepeso y obesidad aumentó 1.1% por año entre 1999 y 2006 (Secretaría de Educación Pública, 2010).

La OMS calculó que en el año 2005 existía en todo el mundo al menos 20 millones de niños menores de 5 años con sobrepeso y que en 2015 habrá aproximadamente 2 millones 300 mil adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad (González, Caballos, & Méndez, 2010).

El tema de actividad física, ha tomado impulso y han surgido pronunciamientos mundiales como la Carta de Toronto para la actividad física, el cual hace un llamado global para la acción 2010. Consecutivamente, en febrero del 2011, se publicó un documento complementario a la Carta de Toronto para la actividad física: “Inversiones que funcionan para promover la actividad física”, que se difundió en el marco de la Consulta de Alto Nivel para la Prevención de Enfermedades Crónicas No Trasmisibles, realizada en la ciudad de México del 24 al 25 de febrero 2011 (Ministerio de Salud & Ministerio de Deporte y Recreación, 2011).

La Organización Mundial de la Salud indicó que las actividades de información y educación para la salud deben encaminarse “a aumentar la capacidad de los individuos y comunidad para participar en la acción sanitaria y de la autorresponsabilidad en materia de salud y a fomentar un comportamiento saludable” (OMS, 1982).

2.2 Definiciones y conceptos

La actividad física, se define como cualquier movimiento corporal que se realiza permitiendo el gasto de energía que se almacena en el organismo, por ejemplo: Trabajar, correr, caminar, trotar, brincar la cuerda, subir escaleras, ulaula, planchar, lavar, bailar, etc., es decir actividad física es cualquier movimiento que hacemos diariamente (Secretaría de Salud [SSA], 2007). De acuerdo con Caspersen, Powell, y Christenson (1985), es “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares” (Gurrola, Bermúdez & Rodríguez, 2009). Por otro lado la OMS (2000), la considera como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

El concepto de activación física ha existido durante siglos, pero no es sino en los últimos veinte años que la ciencia se ha puesto al día con él. Pruebas irrefutables muestran que quienes llevan una vida activa son más saludables, viven más tiempo y tienen una mejor calidad de vida que las personas inactivas. La actividad física ayuda a evitar o retardar la manifestación de algunos de los flagelos de salud que prevalecen en el mundo de hoy, incluyendo las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, el cáncer de colon, y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad (SEP, 2010). Por otro lado la OMS(2000). La considera como la participación en diversas actividades físicas en los primeros años de la vida, es esencial para adquirir la buena disposición, las aptitudes necesarias y las experiencias favorables con

vistas a mantener el hábito del ejercicio periódico a lo largo de toda la vida o adoptarlo en una fase posterior de la vida. Además, esa participación contribuye a mantener el capital de salud adquirido a lo largo de la vida adulta y a propiciar un envejecimiento saludable.

El ejercicio físico se define como el conjunto de movimientos planificados y diseñados específicamente para gozar de buena salud o tratar alguna enfermedad. Incluye actividades como andar a paso ligero, trotar, correr, practicar ciclismo, aeróbic en un gimnasio, la jardinería y horticultura habitual, y cualquier deporte (Javier et al., 2006).

La condición física es definida como aquella capacidad que tiene o adquiere una persona para poder realizar actividad física y/o ejercicio. Estas funciones son "la músculo-esquelética, cardio-respiratoria, hematocirculatoria, endocrino-metabólica y psico-neurológica" (Ruiz et al., 2011).

Entrenamiento se define como un proceso de formación y desarrollo de las cualidades físicas del niño, con objetivos educativos, teniendo en cuenta la edad, el nivel de desarrollo y las características individuales de éstos. Además de buscar un desarrollo físico básico también, se busca la creación de hábitos saludables. No debemos olvidar que el entrenamiento con niños no es un entrenamiento reducido de adultos. En realidad, en primaria, el entrenamiento no debería alejarse significativamente de lo que supone una sesión de enseñanza en educación física (Giménez & Díaz, 2002).

Flexibilidad se define como la capacidad que tiene el cuerpo de desplazar los segmentos óseos que forman parte de la articulación. Los ejercicios de flexibilidad mejoran la salud, el funcionamiento de las articulaciones, la elasticidad y capacidad de relación de los músculos, contribuyendo así a prevenir, dolores de músculos, articulaciones y ligamentos (Red Escolar Nacional [RENA], 2008).

Fuerza se define como la capacidad para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular. En la vida cotidiana y en el deporte continuamente se dan situaciones donde es necesario aplicar una fuerza (Pérez, 2007).

Intensidad es considerada como la cantidad de energía, volumen, tiempo, carga que empleamos, y determinado por los estímulos establecidos. Al contrario que el volumen, la intensidad se refiere al elemento cualitativo del trabajo físico y es el elemento más interesante para los niños y jóvenes en periodos de iniciación y desarrollo. Durante estas edades predominará el trabajo de calidad y no de volumen, por lo que un adecuado conocimiento de los ejercicios y actividades y su intensidad, producirán una adecuada adaptación y aumento de capacidades básicas (Giménez & Díaz, 2002).

Resistencia se define como la capacidad que tiene el individuo para mantener el mayor tiempo posible un esfuerzo eficaz, con el máximo aprovechamiento del oxígeno requerido. La resistencia es uno de los aspectos más relevantes del desarrollo orgánico del individuo (RENA, 2008).

Velocidad se define como el espacio recorrido en un período de tiempo determinado, supone encadenar una serie de movimientos, ejecutados cada uno de ellos a la máxima rapidez. No obstante, el hecho de realizar un recorrido en el menor tiempo posible es determinante de una gran eficacia deportiva. Tampoco podemos olvidar que en la velocidad actúan, además de la rapidez y la técnica, la resistencia a esfuerzos de máxima intensidad (Martin, 2009).

Deporte se define como la actividad caracterizada por la realización de ejercicio físico, la presencia de competición con uno mismo o con los demás, la exigencia de unas reglas para su desarrollo, y su componente lúdico, se convierte en un excelente medio educativo para el individuo durante su período formativo, ya que desarrolla la capacidad de movimiento, habitúa a la relación con los demás y a la aceptación de las reglas, a la vez que estimula la superación (Corrales, 2010).

Condición física se define como la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y efectividad retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones (Giménez & Díaz, 2002).

Sedentarismo se define como un estado en el que movimiento corporal y el gasto energético son mínimos, aquellos individuos que practican actividad física con una frecuencia menor a tres veces por semana, con una duración menor a veinte minutos por cada una de esas sesiones (Buhning, Olivia & Bravo, 2009).

Estilo de vida es un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano y, por lo tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares. Por estilo de vida queremos denominar de una manera genérica, aquellos patrones cognitivos, afectivos-emocionales y conductuales que muestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos consistentes y que pueden constituirse en factores de riesgo o seguridad, dependiendo de su naturaleza (Vives, 2007).

2.3. Clasificación de la actividad física de acuerdo a la intensidad

La activación física, son actividades en las que se hacen movimientos ya sean por diversión, trabajo o para transportarse de un lugar a otro (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2010). Dichas se describen a continuación.

Se considera que una actividad física es ligera cuando haces una serie de movimientos físicos que supone un pequeño esfuerzo, son actividades cotidianas en donde tu corazón late lento, pero un poco más rápido de lo normal, estas actividades se caracterizan por ser de baja intensidad.

En este tipo de actividades te das cuenta que has hecho un esfuerzo físico mientras la estás realizando o cuando la has terminado, pero no tienes la

sensación de fatiga. Dentro de esta clasificación hay algunas actividades diarias, como caminar a ritmo suave.

Se considera que una actividad física es moderada cuando haces una serie de movimientos físicos que requieren un esfuerzo considerable. Presenta cierta sensación de fatiga durante su realización y un rato después de haberla terminado. Tu respiración aumenta considerablemente y los latidos de tu corazón son más rápidos de lo normal.

Dentro de esta clasificación está el levantamiento de pesas, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto, bailar, entre otros.

La actividad física vigorosa es aquella que produce una respiración rápida o que te provoca sudar, es cuando realizas una serie de movimientos que requieren un esfuerzo elevado, o bien, cuando la actividad que has hecho supone mucha fatiga durante su realización o en las horas posteriores a esta.

Dentro de esta categoría se encuentran actividades como: ejercicios físicos planificados, fútbol, voleibol, escaladora, correr, nadar, andar en bicicleta.

2.4 Fases de la activación física

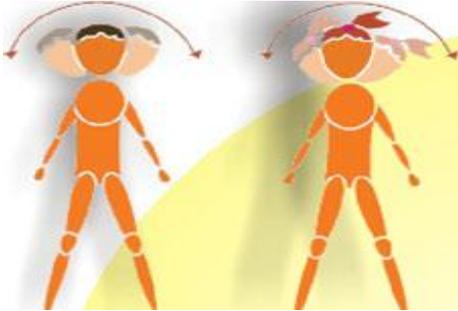
La rutina es una secuencia lógica y cronológica de actividades o ejercicios que está compuesta por: parte inicial (calentamiento), parte medular (fase central) y parte final (relajación). A continuación se describen (SEP, 2008).

Parte inicial o calentamiento

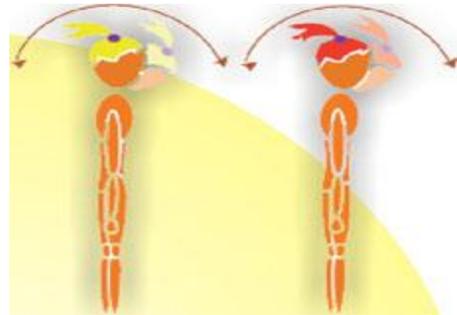
El calentamiento es la introducción a la práctica de actividad física mediante la preparación de tu cuerpo, tiene la finalidad de evitar lesiones. Se sugiere que sea de cabeza a pies o de pies a cabeza, considerando todas las articulaciones y músculos (cuello, hombros, brazos, manos, tronco, cadera, piernas, rodillas y pies), el tiempo sugerido para esta fase es de 3 minutos.

Las actividades que debes realizar son las siguientes:

La figura 1. Contempla 16 tiempos en cada uno de los movimientos, 8 tiempos por cada lado (izquierdo-derecho, arriba-abajo según la indicación del movimiento).



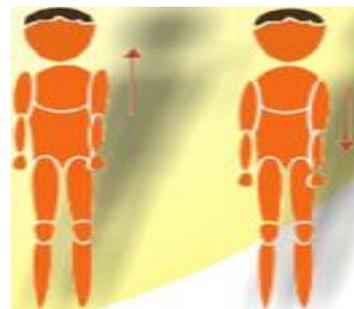
Flexión lateral de cuello izquierdo y derecho.



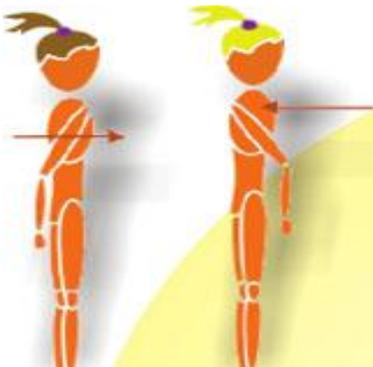
Flexión del cuello al frente y extensión del cuello hacia atrás.



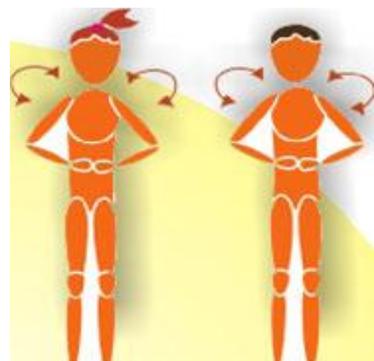
Torsión (giro) del cuello hacia el lado izquierdo y hacia el lado derecho.



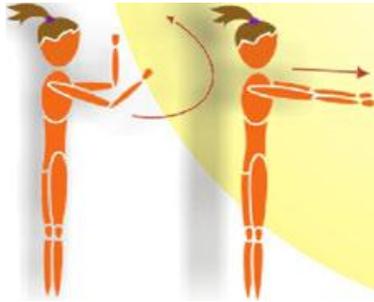
Elevación y descenso de hombros.



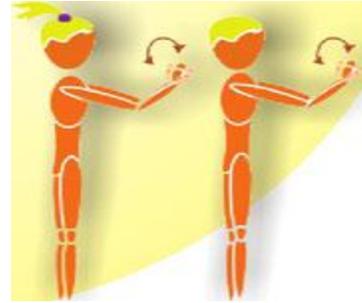
Circulo de hombros al frente.



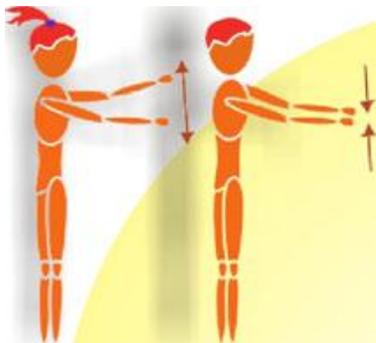
Circulo de hombros atrás.



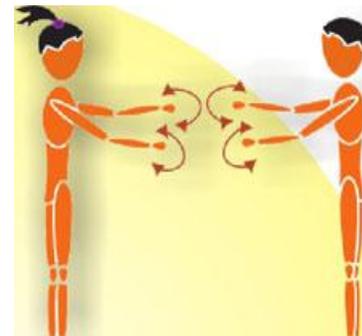
Flexión y extensión de codos.



Flexión y extensión de manos.



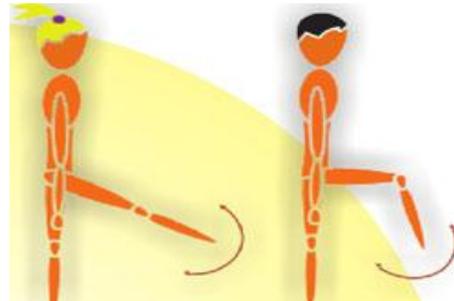
Circulo de hombros atrás.



Circulo de muñecas hacia el lado izquierdo y derecho.



Flexión lateral del tronco derecha-izquierda.



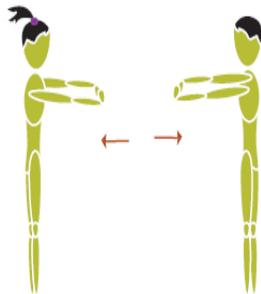
Flexión y extensión de rodilla.

Figura 1. Posiciones del calentamiento. Tomado de Secretaria de Educación Pública. (2008). *Guía de Activación Física. Educación básica primaria*. México: Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

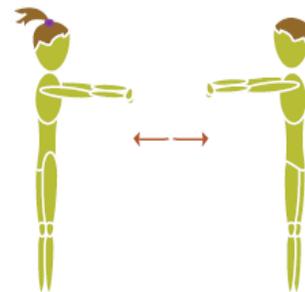
Parte intermedia

Es la fase donde se incluyen los ejercicios con mayor esfuerzo o dificultad, estos requieren de un periodo más prolongado y con mayor exigencia en su ejecución, cuando desarrollas esta actividad se eleva tu temperatura corporal, tu frecuencia cardíaca y respiratoria, el tiempo sugerido para estas actividades son de 35 a 40 minutos aproximadamente, aunque puede variar dependiendo de la actividad que estés realizando.

Figura 2. Posiciones medulares



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.



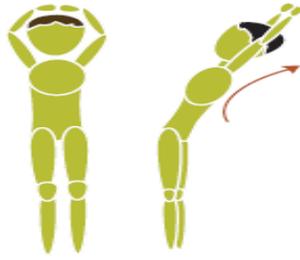
Estiramiento de la mano en extensión. Se coloca el brazo extendido con la palma de la mano hacia abajo, con el auxilio de la mano contraria se jala hacia atrás la mano de la parte de la palma.



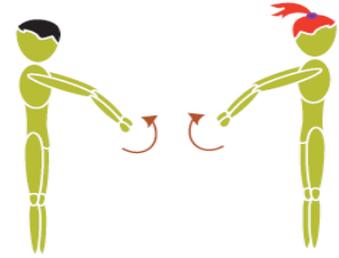
Estiramiento de musculo tríceps. Se coloca el brazo izquierdo flexionado al frente a 180°, flexionando el codo.



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



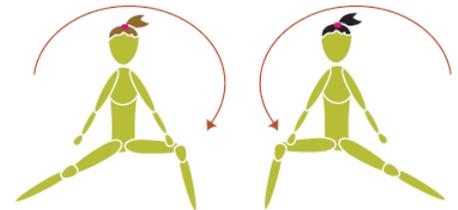
Estiramiento de la columna vertebral en extensión. De la posición de firmes se entrelazan los dedos de las manos y se colocan con las palmas de las manos hacia arriba por encima de la cabeza.



Estiramiento de los músculos del pecho. De la posición de firmes se colocan las manos atrás con los brazos estirados (extensión de los brazos).



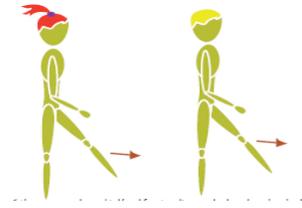
Estiramiento del musculo cuádriceps, (Se puede hacer solo y/o con auxilio de un compañero). De la posición de firmes, se flexiona la rodilla con el pie hacia atrás.



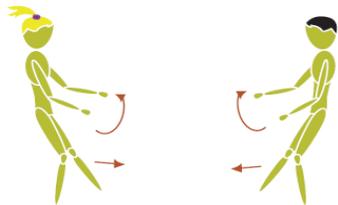
Estiramiento del musculo abductor de la pierna. Se flexiona la pierna izquierda, bajando lo más que se pueda el tronco.



Estiramiento de los músculos posteriores de la pierna. Se hace desplante de la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada y la pierna izquierda se mantiene estirada.



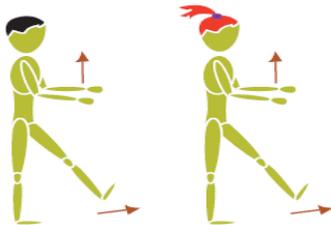
16 tiempos se coloca el talón al frente, alternando derecho e izquierdo en su lugar se eleva los hombros.



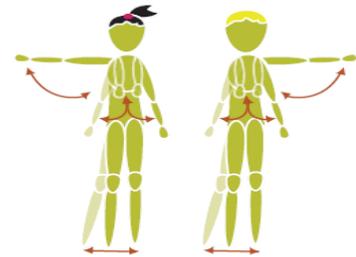
16 tiempos se coloca talón izquierdo al frente y se eleva, con brazo derecho, alternando.



Marcar 4 aplausos, repetir 8 veces.



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



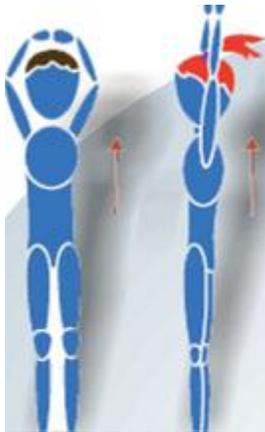
16 tiempos se colocan los brazos al frente, al mismo tiempo se hace desplante lateral del pie derecho, seguido se eleva brazo derecho en movimiento lateral a posición de firmes.

Figura 2. Fase central. Tomado de Secretaria de Educación Pública. (2008). *Guía de Activación Física*. Educación básica primaria. México: Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Parte final o de relajación

Es la fase en la que el organismo se estabiliza nuevamente, se normaliza la frecuencia cardíaca, respiración y tensión muscular.

Figura 2. Se realizan ejercicios con movimientos lentos y pausados, que buscan la relajación de todo el cuerpo o de cada parte de él, alternándolos con respiraciones profundas, el tiempo sugerido para esta fase es de 2 minutos.



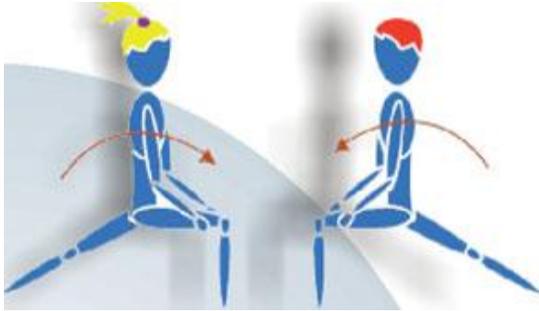
Estiramiento de la columna vertebral, se entrelazan los dedos de las manos y se colocan con las manos hacia arriba por encima de la cabeza se estiran y se mantiene esta posición por 10 segundos 2 repeticiones.

Se flexiona el tronco de forma colateral con los brazos hacia arriba, se alterna lado derecho e izquierdo, mantener 10 segundos y cambio 2 repeticiones.



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





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.

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.



Reparación: inhalar y exhalar con los brazos laterales 5 segundos 3 repeticiones.

Figura 3. Posiciones de relajación. Tomado de Secretaria de Educación Pública. (2008). *Guía de Activación Física. Educación básica primaria*. México: Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

2.5 Estilos de vida, activación física y salud

En la salud influyen dos factores importantes. La alimentación y la actividad física ya sea de manera combinada o cada una por separado, mientras que los efectos de la alimentación y la actividad física en la salud suelen interactuar, en el caso de la obesidad, la actividad física aporta beneficios adicionales independientes de la nutrición y el régimen alimentario. La actividad física es fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas (OMS, 2010).

Es difícil que la población adulta cambie sus hábitos de vida ya que es una cultura que han adquirido durante los años, sin embargo la población infantil y la etapa adolescente tiendan a cambiar de hábitos si se les inculca una cultura de prevención (Martínez & Sánchez, 2008).

El estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. De igual manera la cultura, los ingresos, la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones, y el ambiente del trabajo y del hogar hacen que algunos modos y condiciones de vida sean más atractivos, factibles y apropiados (Gálvez, 2004).

Los determinantes del estilo de vida relacionado con la salud son diversos y su estudio puede abordarse desde dos perspectivas distintas (De la cruz & Pino, 2009). La primera, en la que se valoran factores que podríamos denominar individuales y en la que los objetos de estudio son fundamentalmente aspectos biológicos, factores genéticos y conductuales, así como características psicológicas individuales. La segunda perspectiva parte de aspectos sociodemográficos y culturales, y desde ella se estudia la influencia de factores como el contexto social, económico o el medio ambiente, es decir, diferentes elementos del entorno. Dichos factores se describen a continuación.

✓ Genética y biología.

Como especie, nuestro genoma se ha adaptado al ambiente y circunstancias en las que hemos evolucionado, de forma que una alteración de las mismas, como es el ambiente que disfrutamos hoy en los países desarrollados, supone un desfase de nuestra herencia respecto al ambiente. Es razonable pensar que este desfase ha propiciado la aparición de problemas de salud, siendo el principal de ellos la obesidad.

✓ Conductas habituales.

Ligadas en muchas ocasiones a los factores genéticos y biológicos anteriores, las conductas habituales pueden condicionar la salud de los sujetos. Una alimentación adecuada a las propias necesidades energéticas y la adopción de una dieta equilibrada y variada se considera como un elemento fundamental para preservar la salud de los individuos. Así, encontramos que la alimentación es un factor que influye en el desarrollo de la obesidad y patologías asociadas. La práctica de actividad física habitual es, junto a la alimentación, una de las conductas con mayor relevancia para el mantenimiento de la salud.

✓ El entorno afectivo.

Las relaciones sociales vienen a determinar, en gran medida, la adopción de gran parte de nuestras conductas habituales, es muy frecuente que ciertos hábitos de vida nocivos para la salud se desarrollen en grupo, tal y como el consumo de alcohol y de tabaco. De la misma forma, la alimentación es un factor determinado por el contexto social, económico y familiar, encontrando que existe agregación familiar en la prevalencia de obesidad o en los patrones habituales de actividad física.

✓ Aspectos sociales y económicos

La influencia de variables socioeconómicas, en función del nivel de ingresos, establece el riesgo de desarrollar ciertas patologías ya que parece que los conceptos pobreza y enfermedad están estrechamente vinculados, no guardando relación este fenómeno con la posibilidad de contar con atención sanitaria básica,

ya que muchos de estos trabajos se realizan en países en los que la cobertura sanitaria es universal y gratuita. Respecto al nivel educativo, se observa que se comporta de forma similar al nivel de ingresos. Ciertas enfermedades son más comunes entre las personas con pocos estudios mientras que otras tienen mayor prevalencia.

✓ Determinantes medioambientales

Las condiciones del entorno pueden determinar la salud de las personas; de hecho, el deterioro de ciertas condiciones ambientales aumenta la prevalencia de problemas de salud.

La práctica de actividad física se considera como un medio para mejorar la salud, entendida como ausencia de enfermedad. La función de la actividad física es evitar la aparición de enfermedades, especialmente aquellas que se asocian con el sedentarismo. La práctica de actividad física mejora y mantiene la condición física convirtiéndose así en el principal nexo de unión entre actividad física y salud (Pérez & Devis, 2003).

Es importante fomentar en los centros escolares la prevención primaria e implementar hábitos saludables y actividad física adecuada, que deje efectos positivos de importancia para el desarrollo del niño; tales como musculoesquelético, salud cardiovascular y mental (Strong et al., 2005).

La realización de actividad física aporta diversos beneficios a la salud, por ello se considera la escuela de gran importancia ya que es el lugar donde los niños pasan la mayor parte del tiempo y donde pueden recibir orientación de estilos de vida saludables por personal capacitado, se considera el lugar más adecuado para promover la AF y prevenir la obesidad infantil. Además, se ha señalado que para que los programas sean más efectivos se requieren cambios en diversos entornos, incluyendo además de la escuela, a la familia, y a la comunidad, así como cambios legislativos que faciliten una vida saludable (Medina et al., 2011).

La actividad física regular reduce el riesgo para el desarrollo de sobrepeso entre los jóvenes. En 2004, el 18.8% de 6-11 años de edad y el 17.4% de 12-19 años de edad fueron considerados obesos, y un adicional de 20.4% de 6-11 años de edad y el 15.3% de 12-19 años de edad se consideran con sobrepeso (Lee., Burgeson., Fulton & Spain, 2007).

Estudios actuales intentan destruir la creencia de que la "delgadez corporal" es sinónimo de salud; ser delgado no significa que no se es gordo (Bell, 2007). Según Bell, la totalidad de la noción sobre la gordura debe ser redefinida; un síntoma claro de gordura, es la acumulación de grasa en la cintura, los médicos temen que las personas delgadas puedan creer falsamente que ya no tienen exceso de peso, es decir, que son sanas.

El estilo de vida de los padres afecta al de sus niños, debido a que los padres físicamente activos tienen mayor probabilidad de tener niños físicamente activos que los padres inactivos. Si los padres apoyan y fomentan a sus hijos la participar en actividades deportivas, o a imitar a sus hermanos mayores su gasto de energía en la actividad física se incrementará (Kristen & Leann, 2002).

2.6 La actividad física en la población infantil

En México la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 11 años y adolescentes asciende a 26% (4.1 millones de escolares) y 31% (5.7 millones de adolescentes). Estas cifras hablan de una epidemia que afecta a todos los grupos de edad y todas las clases sociales, lo cual requiere de acciones inmediatas, dentro de las que se incluyen la promoción de actividad física y el control del consumo de alimentos de mala calidad nutricional (SSA, 2007).

En la etapa escolar se adquieren hábitos alimentarios y comportamientos sedentarios, que si son incorrectos será difícil modificar; por ello es importante educar al niño y promover estilos de vida saludables, como un objetivo prioritario de las políticas de salud (Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad, 2005).

Aunque se considere a los infantes como el grupo de edad más saludable, esta población sufre cada vez más los efectos sedentarios, propiciados no sólo por condiciones tecnológicas que influyen en sus estilos de vida, sino también, por una cultura de inmovilidad, que eventualmente podría ponerlos en mayor riesgo de enfermedades degenerativas (Alvares, 2004).

La práctica constante de actividad física de forma regular y sistematizada en la vida de todos los individuos ayuda de manera provechosa, ya que se han comprobado los beneficios de esta sobre la salud (Castillo & López, 2007).

La inactividad física ejerce un efecto negativo que impacta en la salud individual y publica, afectando también la economía; por ello es mejor reducir costos implementando estrategias para que la población adquiriera un hábito de prevención (Stanner, 2004).

En nuestro país se ha encontrado que el sedentarismo es responsable de la ganancia de peso (Sánchez et al., 2002).

Las niñas son más sedentarias que los niños. Además, la reducción de actividad física comienza a temprana edad en las niñas más que en niños (Molnar & Livingstone, 2000).

La obesidad se entiende como una acumulación excesiva de grasa corporal o tejido adiposo y se diagnostica cuando el tejido adiposo representa el 25% o más del peso del cuerpo en los hombres y el 30% o más en las mujeres. La obesidad también se extiende con rapidez entre los niños de edad escolar sobre todo en lugares donde se ha reducido la recreación y la actividad física, es urgente que los padres y educadores físicos cobren conciencia de la relación que existe entre una adecuada nutrición y la actividad física. Además la obesidad es una patología múlticausal, por ello la lucha eficaz contra ella requiere un enfoque preventivo global que incluya a la familia, los profesores, y centros de educación física. Estudios han mostrado que los niños y las niñas más activos (as), presentan mejores niveles de aptitud física para la salud (Bustamante, 2004).

Muchas de las enfermedades como, hipertensión, enfermedad coronaria del corazón, osteoporosis y diabetes mellitus, que ocurren típicamente en el adulto, pero hay evidencias que estas patologías tienen origen pediátrico, es decir, se desarrollan desde la infancia y la adolescencia, es en esta etapa cuando se aprenden muchas pautas de comportamiento en los niños que van a tener una influencia poderosa sobre la salud en la vida adulta (Villera& Pedro, 2010).

Los cambios más inmediatos en la que modelan los niños es en la apariencia física, que puede resultar por la discriminación, que conduce al niño a un aislamiento social y esto provocar una baja autoestima y falta de confianza en sí mismo (International Life Sciences Institute, 2000).

Las actividades físicas de los niños de 6 a 9 años son en gran parte anaeróbica que ayudan al niño a aprender las habilidades motrices. Como los jóvenes se mueven en la transición pubertad (alrededor de 10-14 años antes en las niñas que en los niños), estas habilidades se incorporan en una variedad de actividades individuales y de grupo y muchos deportes organizados(Strong et al., 2005).

Por ello el desarrollo de la actividad física y la salud en gran parte del mundo, se caracteriza por proponer y efectuar medidas, estrategias y políticas dirigidas a la formación de alianzas para ayudar a las comunidades y países a organizar programas culturalmente pertinentes que promuevan la actividad física y el deporte (Prieto, 2003).

A pesar de haber evidencia sobre la efectividad de las intervenciones dirigidas a prevenir la obesidad infantil son escasos los estudios que evalúan la relación coste-efectividad (López, Audisio, & Berra, 2009).

Numerosas investigaciones realizadas en el ámbito biomédico sobre la actividad física y su repercusión en la salud de niños y jóvenes ofrecen una información muy valiosa para la elaboración de programas de actividad física saludable en educación física escolar. Donde niños y jóvenes deberían participar en todos o casi todos los días de la semana en actividades físicas de diversa intensidad,

durante al menos 60 minutos, sería conveniente realizarla en un mínimo de 3 días semanales (Cevallos & Molina, 2007).

La revisión de la literatura especializada en jóvenes ha señalado los múltiples beneficios de la actividad física a corto y a largo plazo. A corto plazo destacan mejoras biológicas (grasa corporal, crecimiento óseo, mejora cardiovascular), psicológicas (bienestar y autoestima) y sociales (desarrollo moral y social). Entre los beneficios a largo plazo señala la prevención y el bienestar, vinculados a una vida futura saludable. Es decir, la actividad física realizada en la juventud posee una posible influencia en los factores de riesgo de enfermedades crónicas cuando sean adultos (Devís & Beltrán, 2007).

Actualmente la preocupación fundamental de las políticas de salud es cambiar estilos de vida y la manera de conseguirlo, pero esto será imposible de resolver, mientras no se diseñen estrategias para convencer a la gente del cambio en sus hábitos (Salvador & Castell, 2007).

2.7 Programas de activación física en México

A partir del año 2001 surge el programa de activación física, como una estrategia del gobierno federal para promover un estilo de vida saludable entre la población mexicana, el cual consistía, como en su momento lo mencionó el Presidente de México Vicente Fox Quesada, conservar y promover la salud, efectuando rutinas de ejercicios físicos que mantengan su cuerpo en actividad (SIP, 2001).

Guía de activación física educación primaria

Con la finalidad de fortalecer las estrategias del gobierno federal para alcanzar un modelo nacional de desarrollo de cultura física, que promueva entre los alumnos de educación básica, el acceso masivo a la práctica sistemática de actividades físicas y recreativas, contribuyendo a elevar la calidad de vida de todos los alumnos, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte a través de la subdirección General de Cultura Física, elaboró la Guía de Activación Física

Escolar, nivel primaria, la cual tiene como objetivo promover y fortalecer la participación e integración de la población escolar a la práctica de la actividad física, recreativa y deportiva para contribuir al desarrollo de la cultura física del país. Las técnicas que ofrece la guía se basan principalmente en juegos, acompañados de música y algunos materiales para hacer más dinámica la práctica de activación física y en conjunto con las clases de educación física cumplir el objetivo. Las sesiones se dividen en dos tiempos cada una de 15 minutos para lograr los 30 minutos (SEP, 2008).

Programa estatal de activación física escolar Coahuila 2010-2011

Con la finalidad de combatir el sedentarismo y la obesidad en los niños la Secretaría de educación y cultura de Coahuila subsecretaría de educación básica dirección de educación física.

Ponen al alcance de los profesores el Programa Estatal de Activación Física Escolar el cual se divide en rutinas de activación física escolar, guías de activación física y la semana de salud a través de las cuales se pretende disminuir los índices de sobrepeso y obesidad en el estado y así lograr una cultura de salud en los alumnos.

El objetivo de este programa es contribuir a formar una cultura física, en la comunidad escolar en Coahuila, consolidando el hábito de la activación física como una práctica continua y sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que esta sea más sana, plena y productiva.

Cada rutina tendrá 1 mes de vigencia, esto con la finalidad de que el alumno se familiarice con la rutina.

Será responsabilidad del docente de educación física el diseño de las rutinas de activación física y el que se lleven a cabo durante los días que asista a laborar en el plantel, hacer entrega al director para que se realicen durante toda la semana.

El programa de activación física es para ser aplicado a toda la población escolar con un tiempo mínimo de 5 y un máximo de 15 minutos.

Las rutinas se pueden ejecutar con música, palmadas, chasquidos, tambor u otros instrumentos.

Se podrán usar monitores, estos pueden ser alumnos, maestros de grupos, padres de familia, etc. para involucrar a la comunidad en la activación física.

Que la aplicación de la rutina se realice diariamente y de manera constante, para lograr los objetivos planeados.

Entregar un informe trimestral de la aplicación de estas rutinas.

Los resultados de este programa fueron muy favorables ya que hubo participación por parte de los alumnos, padres de familia y profesores, así se cumplió el objetivo deseado (Secretaría de Educación y Cultura [SEDU], 2010).

Programa de activación física escolar CODE Jalisco

La obesidad y el sedentarismo son hoy en día dos de los principales problemas de salud en amplios sectores de nuestra población. El fomento del deporte y la Actividad Física en la escuela contribuirán a mejorar las condiciones de vida de los mexicanos para una calidad de vida saludable, productiva y prolongada. Con esta estrategia, el gobierno federal afirma su compromiso de hacer de la práctica del deporte y el cuidado físico un componente habitual de la vida cotidiana de las generaciones actuales y futuras.

El objetivo de este programa es que la población escolar mexicana tome conciencia de la importancia de realizar 60 minutos de actividad física en su vida diaria haciéndola un hábito de vida, realizando 30 minutos en la jornada escolar, con apoyo de su centro educativo.

La guía, se integra por dos tipos de rutina una para trabajar en salón y otra para trabajar en áreas abiertas las cuales a su vez cuentan con un menú de actividades que pueden ser seleccionados abiertamente de cada una de las tres fases: inicial, medular y final, permitiendo armar gran variedad de rutinas (consejo estatal para el fomento deportivo y el apoyo a la juventud (Consejo Estatal para el Fomento Deportivo y el Apoyo a la Juventud [CODE Jalisco], 2012).

Programa estatal de activación física 2010 Nuevo León

El Programa Estatal de Activación Física pretende fomentar la activación física, integración social y familiar a través de la sana convivencia, así como el desarrollo comunitario que permita la atención a grupos específicos como niños, jóvenes y adultos mayores.

A través de la actividad física se motiva a los alumnos de educación básica a que integren en sus hábitos la práctica de la actividad física.

El programa de Activación Física Escolar es gratuito, de fácil aplicación y accesible para toda la población escolar. Niños y jóvenes reciben atención para la adquisición de hábitos. La estrategia de activación física para los tres niveles de educación básica incluye varias posibilidades de ejecución. Por ejemplo, puede hacerse a través de rutinas musicalizadas en sesiones de 5 a 15 minutos diarios.

Estas son aplicables al mismo tiempo a todo el plantel educativo, y pueden ser antes de entrar a clases (Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte [INDE], 2010).

Programa Nacional de Activación Física Escolar 2011 Oaxaca.

La educación y la actividad física son instrumentos necesarios para el desarrollo de hábitos de vida saludables, a través de la activación física y la práctica del deporte para el cuidado de la salud.

El objetivo del programa de activación física escolar es lograr que diariamente los niños y jóvenes de las escuelas participen en rutinas de activación física como parte de su jornada escolar, a fin de combatir estilos de vida sedentarios para alcanzar una mejor calidad de vida (SEP, 2011).

El impacto del Programa Nacional de Activación Física Escolar (PNAF-e) en las capacidades físicas, cognitivas y actitudinales de escolares de 5º y 6º año de primaria en el distrito federal.

La implementación sistemática del PNAF-e en los planteles escolares de educación primaria, puede coadyuvar a disminuir la obesidad en niños, lo cual en nuestro país es un problema de salud pública que debe de tomarse en cuenta para tomar acciones de prevención y disminuir riesgos de salud.

Objetivos

Evaluar el efecto del PNAF-e en niños de 5º y 6º año de primaria en la actitud hacia el ejercicio físico.

Examinar los efectos del PNAF-e en niños de 5º y 6º año de primaria en la resistencia, flexibilidad y fuerza.

Analizar los efectos del PNAF-e en niños de 5º y 6º año de primaria en la ejecución psicomotora fina.

La investigación consistió en la aplicación del Programa Nacional de Activación Física para escolares (PNAF-e) a una muestra de niños de 5º y 6º grado de primaria en 22 escuelas mixtas públicas de turno matutino y/o vespertino de 15 delegaciones del D.F.

Los resultados preliminares indicaron que no existió una mejora en la actitud hacia el ejercicio por parte de los niños que participaron en el proyecto (Cerezo & Palma, 2001).

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

El Programa Nacional Actívate, Vive Mejor, busca corregir poco a poco un problema cultural; El hecho es, que rara vez o quizá nunca nos enseñaron, nos

disciplinaron a todos a hacer ejercicio o a practicar alguna actividad física, ¿qué vamos a hacer en este tema?:

En primer lugar, en el ámbito escolar vamos a fortalecer la educación física. Queremos que todos los niños dediquen, a partir del próximo ciclo escolar, por lo menos 30 minutos al día para hacer ejercicio.

En segundo lugar, vamos a hacer una campaña para promover en el ámbito laboral, con empresas y con sindicatos, en todas las instituciones públicas y privadas, que las personas puedan hacer alguna actividad física sistemática en su horario de trabajo.

En tercer lugar, Vamos a fomentar la recreación de la sociedad, a través de eventos y ferias de activación física. Así haremos del ejercicio una forma cotidiana de convivencia familiar y aprovecharemos el potencial del deporte para tender puentes que unan a nuestra sociedad.

Objetivo: Implementar programas que promuevan entre la población en general la práctica regular y sistemática de actividades físicas y recreativas en forma masiva, con la finalidad de mejorar su calidad de vida y contribuir a desarrollar con igualdad de oportunidades de participación en todos los segmentos de la población.

Contempla 3 ejes:

- Actividad Física Escolar: Tiene como objetivo que todos los alumnos del sistema educativo nacional implementen como parte de su jornada escolar rutinas diarias de 30 minutos de actividad física.
- Actividad Física Laboral: La meta es lograr que los trabajadores de iniciativa privada, instituciones y administración pública, realicen rutinas de actividad física como parte de su jornada laboral, en beneficio de la productividad e integración laboral y social.

- Actividad Física para Todos: El objetivo es generar espacios para la participación de la población en general (niños, jóvenes, mujeres, hombres, adultos mayores, personas con capacidades especiales) en eventos de activación física y promover los beneficios de su práctica regular a fin de lograr una mejor calidad de vida (SEP, 2011).

Conclusión general de los programas

De manera general se puede concluir que los programas son similares ya que van encaminados a disminuir problemas de salud, como sobrepeso y obesidad de la población.

El programa del estado de Coahuila en particular menciona que las rutinas cuentan con un mes de vigencia, y que los niños pueden fungir como monitores para evaluar las actividades, mientras que el programa que evaluamos no define vigencia alguna.

Capítulo III. Método.

3.1 Población de estudio.

La investigación se llevó a cabo con 13 profesores (10 hombres y 3 mujeres) con un rango de edad de 27 a 50 años, que laboran en una escuela primaria pública del turno matutino del municipio de Nezahualcóyotl, e imparten el programa de activación física a los estudiantes.

También participaron los 311 estudiantes que conforman toda la población de primero a sexto grado de primaria, con un rango de edad de 5 a 13 años ($M = 23.92$, $DE = 4.36$) del turno matutino de la misma institución (Tabla 1).

Así mismo se realizó una investigación observacional en una escuela pública del distrito federal, donde pudimos observar que los niños llevan a cabo su rutina de activación física antes de salir al recreo y lo hacen en el patio todos los grupos, a cargo del profesor de actividad física el cual realiza una serie de ejercicios que al mismo tiempo los niños deben ir desarrollando esto lo hacen con música y juegos. Mientras que la escuela donde realizamos la evaluación del programa no lleva a cabo las sesiones de activación física, además de que no cuenta con un profesor capacitado para realizar dichas actividades.

Criterios de inclusión: Profesores y alumnos que laboren o estudien en la escuela primaria “Ignacio Allende”, ubicada en el municipio de Nezahualcóyotl, del turno matutino.

Criterios de exclusión: Profesores y alumnos que no laboren o estudien en la escuela “Ignacio Allende”, ubicada en el municipio de Nezahualcóyotl, del turno matutino.

Criterios de eliminación: Profesores y alumnos pertenecientes al turno pero que durante el proceso se ausentaron, renunciaron o decidieron ya no seguir participando en la investigación.

Variable independiente: Deterioro de la salud debido a la inactividad física en los niños escolares.

Cuando los niños realizan actividad física en casa les facilita realizar las actividades en la escuela ya que se encuentran familiarizados con el ejercicio a diferencia de los niños que son inactivos y que solo en la escuela realizan ejercicios físicos les cuesta más trabajo adaptarse.

Estado de ánimo juega un papel muy importante en los niños para que realicen sus prácticas de activación física y sean participativos en cada una de las actividades que se les encomienda.

La edad es importante para la realización de prácticas de activación física ya que los niños más pequeños tienen más disposición a seguir las indicaciones del profesor que los niños más grandes debido a que les aburren los ejercicios o simplemente no les gusta realizar ejercicio.

La edad del profesor influye en las actividades de los escolares ya que le será imposible desarrollar algunas actividades durante las clases de activación física con los niños.

La opinión del profesor con respecto al programa es muy importante debido a que es el quien puede ver la evolución en los alumnos durante sus prácticas de activación física, así como también puede percatarse de cuáles son los ejercicios que les gustan y ayudan a los alumnos en su desarrollo físico.

Los profesores deben contar con los conocimientos sobre el programa de activación física y para poderlo impartir a sus alumnos de la manera más adecuada.

La edad del profesor juega un papel importante en las actividades que los alumnos deben desarrollar debido a que una persona más flexible puede realizarlas más dinámicas.

La desinformación que los niños tienen es evidente ya que confunden las clases de educación física con las prácticas de activación física.

El género es un factor muy importante en la realización de actividades físicas, ya que los niños son más activos que las niñas debido a que ellos se involucran más

en actividades deportivas, mientras que las niñas no las practican esto se debido al estereotipo que se ha marcado en la sociedad.

El grupo al cual pertenezcan los niños es importante ya que depende del profesor y de los alumnos que las prácticas de activación física sean efectivas, puede haber diferencia entre los grupos algunos pueden tener mejor disposición que otros.

Variable dependiente: La eficacia del programa de activación física

3.2 Instrumentos

Los instrumentos de recolección que aplicamos consistieron en dos cuestionarios, uno dirigido a profesores y otro más a estudiantes. Ambos instrumentos fueron creados para esta investigación, a partir de la guía de activación física nivel primario propuesta por la SEP (2010). La confiabilidad del instrumento con el coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach, para profesores fue de .53, mientras para el de alumnos fue de .51.

El instrumento aplicado a los profesores (anexo 1) consta de 22 ítems que abarcan, conocimiento sobre el programa de activación física (17 ítems), el medio por el cual recibieron información sobre el programa (1 ítems), los cambios observados en los alumnos como resultado de la aplicación del programa (2 ítems), la actividad física pretende sustituir a la educación física (1 ítem), opinión con respecto al programa (1 ítem).

El instrumento aplicado a niños (anexo 2) incluye información como grado, grupo, género y edad. Consta de 13 ítems que abarcan, información acerca de las practicas que realizan durante sus clases de activación física (2 ítems), el estado de ánimo (2 ítems), lugar donde realizan actividad física (2 ítems), realización de algún deporte (2 ítems), registro de actividades (1 ítem), medio de transporte para ir a la escuela (1 ítem), en las clases de activación física escuchan música y cantan (1 ítem), al término de realizar actividad física que haces (1 ítem), realizan actividad física en grupo (1 ítem).

3.3 Procedimiento

Prueba piloto del cuestionario de alumnos.

Para realizar la prueba piloto se eligió hacerlo con 29 estudiantes de un rango de edad de 7 a 8 años, pero en una primaria de otro municipio de igual manera se les menciono el objetivo. Como resultado de esta prueba las preguntas que causaban confusión fueron modificadas o eliminadas. Por ejemplo se cambiaron.

¿Qué actividad o deporte practicas? Por ¿Practicas algún deporte?

¿Cuántas veces realizas activación física? Por ¿Con que frecuencia realizas activación física?

Se eliminó ¿indica cuál de estos ejercicios realizas en tu escuela?

Prueba piloto del cuestionario de profesores.

Para el realizar la prueba piloto se eligió hacerlo con 5 profesores del mismo rango de edad pero en una primaria de otro municipio de igual manera se les menciono el objetivo, y las preguntas que causaban confusión se modificaron o se eliminaron.

Se eliminó ¿La duración de la sesión no debe rebasarlos?

¿Cuáles son algunas recomendaciones que nos hace la guía de activación física?

¿Cuáles son algunas recomendaciones que nos hace la guía de activación física al término de cada sesión?

Se eliminó ¿Son algunos ejercicios contraindicados?

¿Cuáles son algunas metas de las gymkhanas? Por ¿Cuáles son la meta de las gymkhanas?

Teniendo la autorización por parte de la institución se pidió la participación de 13 profesores con un rango de 27 a 50 años, se les proporciono un cuestionario (anexo 1). El cual contestaron mientras los niños respondían su cuestionario, dentro del salón de clases.

También 311 alumnos con un rango de 5 a 13 años se les proporciono un cuestionario (anexo 2). El cual contestaron durante el horario de clases tanto maestros como alumnos se les menciono que la información recopilada es para fines académicos y su manejo seria estrictamente confidencial.

Los datos se recopilaron en el programa Excel, para realizar la tabulación de resultados.

De los datos obtenidos se realizó el análisis de los principales factores e indicadores que intervienen en la práctica de activación física.

Capítulo IV. Resultados

4.1. Resultados de cuestionario aplicados a los estudiantes.

Existe mayor número de estudiantes en primer año, aunque la proporción de hombres y mujeres en cada grupo es la misma (Tabla 1).

Tabla 1. Distribución de la muestra de estudiantes por género, grado y grupo.

Grado	Grupo	Hombres	Mujeres	Total
1	A	14	15	29
1	B	13	11	24
1	C	6	11	17
Subtotal		33	37	70
2	A	12	12	24
2	B	12	15	27
Subtotal		24	27	51
3	A	10	12	22
3	B	14	11	25
Subtotal		24	23	47
4	A	14	7	21
4	B	10	12	22
Subtotal		24	19	43
5	A	15	12	27
5	B	12	14	26
Subtotal		27	26	53
6	A	13	11	24
6	B	13	10	23
Subtotal		26	21	47
Total		158	153	311

Respecto a la frecuencia con la que los niños realizan actividad física, se observó que 12.8% de los niños nunca realizan actividad física, mientras que 50.5% la realizan algunas veces y el 36.7% mencionan siempre realizarla.

En relación a la frecuencia con la que los niños realizan paseos en bicicleta, se observó que 20.6% de los alumnos nunca realizan paseos en bicicleta, mientras que 47.9% respondió algunas veces realizarla y 31.5% mencionan siempre realizar paseos en bicicleta.

70.7% de los alumnos menciona que si practican algún deporte, mientras que 18% lo realizan algunas veces y 11.3% no realizan algún deporte.

74% de los alumnos respondieron que su medio de transporte para llegar a la escuela es a pie, mientras que 15.7% utilizan transporte escolar o público y 10.3% utilizan la bicicleta.

37.94% de los alumnos contesto nunca registrar las actividades que realizan en la escuela mientras que 37.3% solo algunas veces lo hace y 24.76% siempre las registran.

Respecto a la frecuencia con la cual realizan actividad física dentro del salón 46% mencionan solo algunas veces realizarla, mientras que 14.5% respondieron siempre realizarla y 39.5% nunca la realizan.

En relación a la frecuencia con la cual los niños realizan actividad física en el patio de la escuela 17% menciona nunca realizarla, mientras que 51.5% mencionan siempre realizarla, y 31.5% solo la realizan algunas veces.

17.4% de los niños nunca realizan activación física, mientras que 44.1% muestra que los niños realizan algunas veces activación física, y 38.5% mencionan siempre realizarla.

46.3% de los niños respondieron nunca realizar activación física con música, mientras que 34.1% respondieron que solo algunas veces la realizan, y 19.6% siempre lo hacen.

Respecto a que hacen los niños al término de la práctica de activación física 86.2% respondieron que se lavan las manos y toman agua, el 8.7% toman refresco y se dirigen a su salón y 5.1% mencionaron que toman agua y comen papas.

44% de los niños mencionaron que realizan actividad física en grupo, mientras que 40.2% lo hacen solo algunas veces, y 15.8% respondieron nunca realizar activación física en grupo.

Con respecto a cómo se sienten los niños al realizar activación física 69.5% respondieron que se sienten felices, 28.9% mencionaron sentirse cansados y 1.6% se sienten enojados.

Con respecto al porcentaje de niños que les gustan las clases de activación física 8% de los niños mencionaron no conocerlas, mientras 73% respondieron que les gustan mucho las clases de activación física y 19% les gustan poco las clases de activación física.

A lo largo de este análisis podemos concluir que los niños no tiene claro que son las clases de activación física lo cual es preocupante ya que el gobierno y la secretaria de educación pública pusieron en manos de las instituciones educativas las guías de activación física para ser aplicadas con los estudiantes y con ello incrementar la práctica de actividad física y disminuir los problemas de salud.

Con respecto a los profesores se les pregunto en qué consiste en programa de activación física y 100% respondieron que consiste en ejercicios físicos.

100% de los profesores mencionaron que recibieron o escucharon información sobre el programa en la escuela.

Con respecto al propósito de la guía de actividad física 92.3% de los profesores mencionaron que el propósito de la guía es generar entre la población escolar la práctica de actividades de manera corporal y recreativa, mientras 7.7% de los profesores respondieron que el propósito de la guía es promover la educación física.

Respecto a si la guía pretende sustituir la educación física 7.7% de los profesores contestaron si, ya que la educación física no ha dado resultados favorables, mientras 92.3% contestaron que la activación física lo que pretende es compartirla con la educación física para complementarla y hacer propuestas más sólidas.

En concordancia con la duración de la activación física 30.8% respondieron que la duración de activación física debe ser 30 minutos, mientras 69.2% de los profesores respondieron que solo deben ser 15 minutos.

Con relación al tiempo máximo que deben realizar las actividades 92.3% de los profesores contestaron que deben ser 30 minutos, y 7.7% contestaron que solo deben ser 15 minutos.

Respecto a las recomendaciones que hace la guía de activación física al término de cada sesión 53.85% contestaron que lavarse las manos y la cara al término de la actividad es una recomendación que hace la guía de activación física, y 46.15% respondió que lavarse las manos y beber al menos dos vasos de agua simple.

Con respecto en qué consiste el plan de adelanto 53.8% de los profesores contestaron que consiste en un registro escrito para motivar a los niños a realizar cotidianamente actividades físicas, mientras 38.5% respondieron que consiste en que cada niño proponga un ejercicio de la activación física, y 7.7% consiste en evaluar los ejercicios.

Respecto a la forma correcta de realizar las abdominales, en esta pregunta se les coloco un dibujo que ellos debían seleccionar de acuerdo a su criterio, solo 38.46% de los profesores contestaron correctamente, mientras que 61.54% de los profesores seleccionaron una forma inadecuada de realizar las abdominales.

Con respecto a cuáles son los ejercicios de la cajita de la activación física 84.6% de los profesores contestaron que los costalitos de semillas, mascadas o pañoletas y resorte largo son algunos de los ejercicios, mientras 7.7% respondió yo

soy un conejo y la negra Simona, y 7.7% contestaron que las raquetas de mano y discos voladores son algunos ejercicios de la misma.

Respecto a los accesorios que deben evitar portar los alumnos durante la activación física 61.5% de los profesores contestaron portar relojes, aretes, pulseras o lentes, mientras 15.4% portar pulseras, arracadas y cabello largo, y 23.1% evitar las uñas largas, cabello suelto y maquillaje.

53.8% de los profesores contestaron que costalitos de semillas, mascadas o pañoletas son algunas de las actividades de la secuencia rítmica que marca la guía, mientras 38.5% mencionaron que, yo soy un conejo, la negra Simona y muñeco de cuerda son algunas actividades que marca la guía y 7.7% de los profesores respondieron que, las raquetas de mano y discos voladores son algunas actividades que marca la guía.

Con respecto a las actividades de las gymkhanas lúdicas que marca la guía 76.9% de los profesores contestaron que los círculos de twister, bailando dentro del círculo y globos son algunas actividades de las gymkhanas, mientras que 23.1% respondieron que costalitos de semilla, bastones o pañoletas son algunas de las actividades de las gymkhanas.

61.5% de los profesores mencionaron que la meta de las gymkhanas según la guía es aumentar la flexibilidad de movimiento de las articulaciones y promover el control del cuerpo, mientras que 23.1% de los profesores mencionaron que una de las metas de las gymkhanas es que los alumnos conozcan su cuerpo y lo controlen, y 15.4% de los profesores contestaron que una de las metas es que los alumnos conozcan las medidas higiénicas como el lavado de manos.

Respecto a las actividades del juego sencillo que marca la guía 38.46% de los profesores contestaron que lucha por el pañuelo, pasar por la caja de cartón, frontón y la oruga son algunas de las actividades, mientras 30.77% de los profesores mencionaron que los círculos de twister, bailando dentro del círculo y globos son algunas de las actividades y 30.77% respondieron que costalitos, soy

un conejo y cien pies con algunas de las actividades del juego sencillo que marca la guía.

Respecto a que les parece a los profesores el programa de activación física 76.9% contestaron que para ellos es bueno, mientras que 15.4% mencionaron que le faltan cosas, y 7.7% contestaron que no sirve.

Se les pregunto a los profesores desde su punto de vista si ha impactado la aplicación del programa en los niños 23.15% contestaron que no impacto en los niños el programa, mientras que 38.43% menciono que muy poco ha impactado y 38.42% respondió que sí ha impactado el programa en los niños.

53.8% de los profesores mencionaron que 2 veces a la semana los niños realizan activación física, 23.1% contestaron que diario la realizan, y 23.1% respondieron que nunca la realizan.

76.9% de los profesores contestaron que sí, ayuda a los niños en su desarrollo biopsicosocial la impartición del programa, mientras que 23.1% de los profesores mencionaron que no ayuda en el desarrollo biopsicosocial de los niños la impartición del programa.

Con respecto a los componentes de la práctica de activación física 84.6% de los profesores mencionaron que consiste en una parte inicial, media y final, y 15.4% de los profesores mencionaron que solo es calentamiento y relajación.

Con respecto a la fase en la que inicia la práctica de activación física 69.2% de los profesores mencionaron que se inicia con el calentamiento, 23.1% mencionaron que se inicia con la relajación, y 7.7% mencionaron que se inicia en la fase central.

Con respecto a cuánto es la duración máxima de la parte inicial, media y final de las actividades, 69.2% de los profesores contestaron que inicial 3 minutos, media 10 y final 2, mientras que 23.1% de los profesores mencionaron que inicial 2 minutos, media 5 y final 8, y 7.7% de los profesores respondieron que inicial 2 minutos, media 3 y final 10.

Para probar la hipótesis de que el estado de ánimo se asocia con la práctica de activación física se utilizó la prueba de correlación de Spearman. Los resultados indican que la práctica de activación física se asocia con el estado de ánimo de los niños ($r = .16$, $p = .006$). Esto señala que aquellos niños que realizan activación física se sienten más felices.

Para probar la hipótesis de que el género influye en las actividades prácticas de los niños se utilizó la prueba de comparación para muestras independientes. Los resultados indican que no existen diferencias. ($t = .47$, $p = .64$). Esto señala que el sexo no influye en la realización de actividad física.

De acuerdo con el ANOVA son los estudiantes de tercero grado quienes realizan menor actividad física en comparación con el resto de los grados, $F = 3.17$, $p = .01$.

Para probar la hipótesis de que la práctica de algún deporte influye en las actividades físicas de los niños se realizó una asociación utilizando la prueba de correlación de Pearson. Los resultados indican que la práctica de algún deporte se asocia con la práctica de activación física ($r = .13$, $p = .027$).

Para probar la hipótesis de que la realización de activación física dentro del salón se asocia con la práctica de activación física en el patio de la escuela se utilizó la prueba de correlación de Spearman. Los resultados indican que la práctica de activación física en el salón se asocia con la práctica de activación física en el patio de la escuela ($r = .19$, $p = .001$).

Para probar la hipótesis de que la realización actividad física influye en la realización de activación física en los alumnos se efectuó una asociación utilizando la prueba de correlación de Spearman. La correlación es significativa ya que los resultados indican que la realización de activación física se asocia a la frecuencia de activación física ($r = .19$, $p = .001$).

Capítulo V. Análisis de resultados

En este capítulo se muestra el análisis de los resultados obtenidos de acuerdo a los objetivos planteados durante la investigación.

Con respecto al propósito de la guía de actividad física 92.3% de los profesores mencionaron que el propósito de la guía es generar entre la población escolar la práctica de actividades de manera corporal y recreativa, mientras 7.7% de los profesores respondieron que el propósito de la guía es promover la educación física. Estos resultados son similares a los encontrados por Cabrera y Pascacio (2012) quienes reportaron que 100% de los profesores participantes contestaron que el propósito de la guía es generar entre la población escolar la práctica de actividades de manera corporal y recreativa.

Con respecto en qué consiste el plan de adelanto 53.8% de los profesores contestaron que consiste en un registro escrito para motivar a los niños a realizar cotidianamente actividades físicas, mientras 38.5% respondieron que consiste en que cada niño proponga un ejercicio de la activación física, y 7.7% consiste en evaluar los ejercicios. Estos resultados son similares a los encontrados por Cabrera y Pascacio (2012) quienes reportaron que 50% de los profesores participantes contestaron que consiste en un registro escrito para motivar a los niños a realizar cotidianamente actividades físicas. Sería importante la interacción del Educador para la Salud dentro de las actividades escolares, con la finalidad de que en conjunto con el profesor se implementen estrategias encaminadas a que los alumnos conozcan y realicen las actividades que recomienda la “Guía de Activación Física”, como lo es el plan de adelanto entre otras.

Respecto a la forma correcta de realizar las abdominales, en esta pregunta se les colocó un dibujo que ellos debían seleccionar de acuerdo a su criterio, solo 38.46% de los profesores contestaron correctamente, mientras que 61.54% de los profesores seleccionaron una forma inadecuada de realizar las abdominales. Estos resultados en comparación con respecto a los ejercicios contra indicados, Cabrera y Pascacio (2012) mencionan que las abdominales, el arado, las flexiones

sostenidas y círculos de cuello no deben realizarse, sin embargo la guía de activación física marca que si se pueden realizar siempre y cuando sea de la forma correcta, con la supervisión de un profesional en el área.

74% de los alumnos respondieron que su medio de transporte para llegar a la escuela es a pie, mientras que 15.7% utilizan transporte escolar o público y 10.3% utilizan la bicicleta. En comparación con otro estudio se observa que el coche es el medio de transporte más utilizado para asistir a la escuela (47.0%), seguido de las opciones de transporte público (26.5%), a pie (24.5) y moto (2.3%). Ningún sujeto utiliza la bicicleta (Área de actividad física y salud, 2010).

Con respecto al propósito de la guía de actividad física 92.3% de los profesores mencionaron que el propósito de la guía es generar entre la población escolar la práctica de actividades de manera corporal y recreativa, mientras 7.7% de los profesores respondieron que el propósito de la guía es promover la educación física. En comparación con otros estudios se encontró que la mayoría de los programas se basan en actividades lúdicas, de carácter aeróbico o de fuerza con sesiones de entre 30 y 90 minutos de 2 a 5 veces por semana con una duración de entre 2 y 9 meses. En conclusión los programas de intervención de ejercicios físicos de 3 meses de duración, 2-3 sesiones semanales y 30-60 minutos son los más frecuentes dando como resultado mejoras en la condición física (Área de actividad física y salud, 2010).

Respecto a la frecuencia con la que los niños realizan actividad física, se observó que 12.8% de los niños nunca realizan actividad física, mientras que 50.5% la realizan algunas veces y el 36.7% mencionan siempre realizarla. En comparación con otros estudios realizados se observó que los alumnos declaran realizar actividad físico-deportiva (más de 3 veces por semana) en un 38.3%, mientras que el resto muestra resultados similares a los nuestros (Granada et al., 2010).

70.7% de los alumnos menciona que si practican algún deporte, mientras que 18% lo realizan algunas veces y 11.3% no realizan algún deporte. El análisis de otro estudio en comparación con el nuestro es que lo hacen por género, mientras que el nuestro es general. Se observa que el grupo de los chicos un 36.3% practican deporte a diario, un 43.2% lo practican menos de una vez a la semana o nunca. Otro estudio muestra que en el grupo de las chicas, un 9.5% practican deporte a diario, un 43.8% lo practican semanalmente y un 46.7% lo practican menos de una vez a la semana o nunca (Castillo, Balaguer, & Tomás., 1997).

Con respecto a los profesores se les pregunto en qué consiste en programa de activación física 100% contestaron que consiste en ejercicios físicos. A lo largo de la investigación nos encontramos con un programa de igual manera encaminado al cuidado de la salud en el ámbito escolar, este encaminado a la higiene escolar, prevención de enfermedades transmisibles y el cuidado de los espacios escolares. Ambos pueden complementarse para inculcar en la población infantil estilos de vida saludables (SEP & SSA, 2008).

Los resultados muestran que los niños confunden las clases de educación física, con los ejercicios de activación física. Ya que las recomendaciones que hace la guía son similares a las que realizan en sus clases de educación física, sin embargo con el programa de activación física no se pretende sustituirla si no complementarla. En una revisión a lo largo de la investigación encontramos que las clases de educación física deben permanecer como la asignatura clave para promover estilos de vida activos, mas no debe ser vista como un lugar para promocionar el rendimiento de la condición física como si fuera un club, más bien, los profesores de educación física deben capacitar a los alumnos para ser capaces de buscar actividades a realizar fuera del programa curricular. Para ello los profesores deben encontrar medios y estrategias para promocionar actividad física fuera de los límites de la educación física (Ahrabi & Matvienko., 2005). Y generar conciencia a través de carteles, revistas, murales, juegos, teatro y actividades que permitan el desarrollo físico y cultural de cada uno de los niños.

Con respecto a cómo se sienten los niños al realizar activación física 69.5% respondieron que se sienten felices, 28.9% mencionaron sentirse cansados y 1.6% se sienten enojados. Por otra parte se hizo la comparación de nuestros resultados con los encontrados por (Cerezo, et al., 2001) en el PNAF-e, el cual pretende motivar la actitud de los niños hacia el ejercicio, pero los resultados indicaron que no existe mejora en la en la actitud hacia el ejercicio por parte de los niños que participaron en el proyecto.

Para esto se propone a la Educación para la Salud como un proceso de formación, de responsabilidad del individuo a fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva. Es decir, como un intento de responsabilizar al alumno y de prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible y conductas positivas de salud.

Estas son algunas de las actividades que se proponen durante su estancia en la escuela:

- Aumentar las horas de actividades.
- No juntar las clases de educación física antes o después del recreo.
- Crear materiales propios para las clases de activación física, ya que esto también ayudara a los escolares a interesarse más por las actividades.
- Contar con un maestro capacitado que conozca las guías que el gobierno distribuye a las escuelas para fomentar el ejercicio en los escolares.
- Brindar el tiempo y espacio necesario para las actividades.

Es importante mencionar que aunque se conoce el programa no estan aplicando el programa al 100%.

Capítulo VI.- Conclusiones

Finalmente en este capítulo se presentan las conclusiones que se obtuvieron de la investigación.

Desde la visión del educador para la salud se concluye que esta investigación abrió la posibilidad de conocer las debilidades y fortalezas del programa, para actualizar y mejorar el mismo.

Sobre el conocimiento del contenido de la “Guía de Activación Física nivel Primaria”, se concluye que la información que esta proporciona es de fácil comprensión en cada una de sus actividades a realizar, ya que utiliza dibujos para ejemplificar cada una de las actividades recomendadas y las contraindicadas, lo cual contribuye a que los profesores o los encargados de los niños logren un mayor entendimiento para aplicarlas.

Además los materiales que se recomiendan utilizar durante las actividades son económicos, de fácil acceso a utilizar, para lograr que las actividades sean más dinámicas para los niños.

Acerca del conocimiento que tienen los profesores sobre la “Guía de Activación Física”, concluimos que tiene una idea de lo que es, pero no dominan la información proporcionada, por ello la implementación del programa resulta deficiente.

La guía se basa en ejercicios recomendados pero también se hace mención de ejercicios contraindicados sobre las actividades a realizar, por lo que se llega a la conclusión de que los profesores no leen la guía ya que son pocos los que acertaron en la forma correcta de realizar las abdominales.

Los profesores mencionan conocer los juegos que se recomiendan en la guía, sin embargo no lo implementan, esto podría redundar en una eficacia deficiente de los programas.

La información obtenida muestra que los estudiantes, practican algún deporte o realizan alguna actividad física fuera de la institución, podemos calificar a los escolares como población activa, ya que practican algún deporte fuera de sus clases. Sin embargo, hay que poner más énfasis en el aprendizaje profesional de los profesores dentro de la institución ya que pasan cinco horas dentro de la escuela y solo tienen un conocimiento aproximado de la guía de activación física, por lo cual las actividades que realizan no lleva un seguimiento ni si efectúa con calidad o solo es un pasatiempo, por lo que es necesario que se aplique el programa con los escolares en forma adecuada y siguiendo los lineamientos estipulados.

Lo que realmente queremos lograr y esperamos es que este trabajo refleje, una perspectiva de lo que verdaderamente sucede con el programa de activación física en México, entre lo que debería ser y lo que en realidad es, ya que la activación es un agente transformador, en la salud del individuo.

Para esto, se propone la intervención del Educador para la Salud en el proceso de formación del individuo a fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva, es decir, como un intento de responsabilizar al alumno y de prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible y conductas positivas de salud.

El educador para la salud intervendrá en la creación de estrategias encaminadas a cambiar el comportamiento de los profesores, alumnos y padres de familia, reforzando habilidades personales, autoestima y motivándolos a participar en el desarrollo y aplicación del programa.

Es importante que las instituciones cuenten con un profesor capacitado para llevar a cabo las actividades con efectividad y eficiencia, generando conciencia; a fin de que cuenten con conocimientos que les lleve a desarrollar hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva. Que muestre buenos hábitos de salud, ya que para llevarlos debe de ser creíble o congruente con lo

que dice y hace, como mínimo que no sea modelo de malos hábitos como (tabaco, falta de higiene personal, utilización de ropa y calzado inadecuados), y realice un previo y apropiado calentamiento para disminuir los riesgos de lesiones y aún más importante es que el calentamiento previo, ara que el rendimiento de los niños y jóvenes aumente, el motivo de realizar el calentamiento es ir acostumbrando nuestro corazón y se adapte al ritmo de trabajo que se quiere alcanzar.

Los educadores para la salud por su área multidisciplinaria tienen como objetivo promover hábitos, costumbres y prácticas comunitarias, con el fin de mejorar su calidad de vida es por ello que se acomoda a la perfección con el programa ya que la activación física beneficiará a nuestra salud siempre y cuando esta la realicemos correctamente.

La escuela constituye un pilar primordial en la sociedad para este tipo de formación, sobre todo si los temas son interdisciplinarios y desde diversas áreas del conocimiento, basada en las necesidades de los alumnos en cada etapa de su desarrollo y acorde a las características individuales, culturales y de género. El enfoque de la educación en salud se basa en valores positivos para fortalecer con los escolares sus habilidades para la vida.

El incremento de “La activación física” ha tomado mucha importancia ya que tiene el potencial de mejorar la salud física y mental, de los jóvenes, reduciendo las causas de morbimortalidad y mortalidad, mejorando la esperanza de vida.

Pero es necesario tener presente una serie de principios y condiciones, para optimizar la práctica de la activación física ya que es una ciencia que educa a nuestro cuerpo a través del movimiento que ayuda en el ámbito psicomotor y socioafectivo.

Lo que trata de realizar el educador para la salud es hacer una intervención primaria para buscan detectar y prevenir problemáticas en la salud, dando atención temprana a los jóvenes, así como también formar conductas de autocontrol, la prevención de prácticas y factores de riesgo. Se pretende fortalecer el vínculo de la escuela para reforzar la activación física.

Por ello proponemos estudiar mas esta problemática así como prolongar esta investigación a los jóvenes, y adultos mayores ya que la inactividad no es un problema esencial de los escolares, sino un problema de salud pública que es necesario estudiar y con ello diseñar programas y ponerlos en práctica para obtener resultados favorables, incluyendo a los profesores, padres de familia y niños ya que creemos es la clave en el desarrollo del ser humano.

Resulta de gran importancia demostrar que el programa gubernamental de activación física dirigido a escuelas primarias, sea impulsado por instituciones educativas que cuenten con maestros o licenciados en educación para la salud familiarizados a dar formación física.

Referencias

- Ahrabi, F. & Matvienko, O. (2005). Promoción de una educación activa de la actividad física orientada a la salud en las clases de educación física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 1, 163-170.
- Álvarez, C. (2004). Recomendaciones para la evaluación de la actividad física en población infantil. *Revista científica de América latina*, 1, 1-9.
- Área de Actividad Física y Salud. (2010). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 5, 12-62.
- Bell, J. (2007). Toft: Thin on the Outside, Fat on the Inside. Nutrigenomic Conference. Oslo. Obtenido el día 18 de julio de 2012 en: <http://www.msnbc.msn.com/id/18594089/ns/health-fitness/t/thin-people-can-be-fat-inside/>
- Brink, L., Nigg, C., Lampe, S., Kingsston, B., Mootz, A., & Vielt, W. (2010). Influence of Schoolyard Renovations on Children's Physical Activity: The Learning Landscapes Program. *Research and Practice*, 100, 1672-1678.
- Buhring, K., Oliva, P. & Bravo, C. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista Chilena de Nutrición*, 36, 23-30.
- Bustamante, L. (2004). Obesidad y actividad física en niños y adolescentes: Colombia. Obtenido el 14 de marzo de 2012 en: http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/obesidad.pdf.
- Cabrera, Y. I. & Pascacio, A. H. (2012). La actividad Física en niños de educación básica de ciudad Nezahualcóyotl: Una visión desde la Educación para la Salud.
- Carver, A, Timperio, A, Hesketh, K & Crawford, D. (2010). Are children and adolescents less active if parents restrict their physical activity and active transport due to perceived risk? *Social Science & Medicine*, 70, 1799-1805.
- Castillo, E. & López, P. (2007). Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida. *Revista de Curriculum y Formación del Profesorado*, 11, 3-5.

- Castillo, I., Balaguer, I. & Tomás, I. (1997). Predictores de la práctica de actividades físicas en niños y adolescentes. *Anales de Psicología*, 13, 189-200.
- Cerezo, R.E. & Palma, M.G. (2001). *El impacto del programa nacional de activación física escolar (PNAF-e) en las capacidades físicas, cognitivas y actitudinales de escolares de 5º y 6º año de primaria en el distrito federal. Universidad del valle de México*. Obtenido el 25 de octubre de 2011 en: http://www.tlalpan.uvmnet.edu/oiid/download/Programa%20activaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20_04_CS0_PSIC_PICSJ_D.pdf.
- Cevallos, D. P. & Molina, N. C. (2007). Educación corporal y salud: Gestión, infancia y adolescencia. Medellín, Colombia. Obtenido el 24 de marzo de 2012 en: http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/expo2007/educacion_corporal_salud_2007.pdf.
- CODE Jalisco, Consejo Estatal para el Fomento Deportivo y el Apoyo a la Juventud (2012). Obtenido el 18 de Noviembre de 2012 en: <http://www.codejalisco.com.mx/activacion-fisica>
- Comisión Nacional del Deporte. (2001). Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2001-2006.
- Corbin, C., LeMasurier, G. (2002). Making Sense of Multiple Physical Activity Recommendations. *President's Council on Physical Fitness & Sports*, 19, 2-6.
- Corrales, A. R. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. España. *Revista Digital de Educación Física*, 4, 4-5.
- De la Cruz, E. & Pino, J. (2009). Estilo de vida relacionado con la salud. Obtenida el 10 de enero del 2012, de <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>.
- Devís, J. & Beltrán, V. J. (2007). La Educación Física Escolar y la Promoción de la Actividad Física y la Salud. Obtenido el 18 de marzo de 2012 en: <http://estudiantes.iems.edu.mx/cired/docs/ae/pp/ef/aeppefpt03pdf02.pdf>.

- Elosua, R. (2009). Comentario: La actividad física en adolescentes: una semilla de nuestra salud futura. *Revista Gaceta Sanitaria*, 23, 518.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT)*. (2006). Obtenido el 24 de marzo de 2012 en: <http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/unidad2/anexo2.pdf>.
- Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. (2005.) *Estrategia NAOS, invertir la tendencia de la obesidad*. Agencia Española de Seguridad Alimentaria, Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo, 9-39.
- Gálvez, A. A. (2004). Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva: España. Tesis de Doctorado.
- Giménez, J. & Díaz, M. (2002). Diccionario de Educación Física en primaria. Obtenida el 26 de enero de 2012 en: <http://www.efdeportes.com/efd51/dicc.htm>.
- González, J., Caballos, G., & Méndez, E. (2010). Obesidad: más que un problema de peso. *Revista de Divulgación Científica y Tecnológica de la Universidad Veracruzana*, 23, Obtenida el 26 de enero de 2012 en <http://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol23num2/articulos/obesidad/>.
- Granda, J., Montilla, M., Barbero, J.C., Mingorance, Á. & Alemany, I. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, VI, 280-296.
- Gurrola, O., Bermúdez, J. & Rodríguez, R. E. (2009). Actividad física y género: un estudio comparativo entre los jóvenes de Monterrey, México y Zaragoza. España. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 6, 2-4.

- Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte. (2010). Programa Estatal de Activación Física. Nuevo León. Obtenido de: http://www.nl.gob.mx/?P=deportes_activacion_fisica
<http://www.inegi.org.mx/sistemas/sisept/default.aspx?t=msal75&c=26793&s=est>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2010). Guía de actividades para promover la realización de actividad física. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Javier, A. F., Caballero, F. A., Campillo, A. J. E., Gutiérrez, E. A., Murillo, G. S., Pérez, P. A., & Novials, S. A. (2006). Biblioteca de la Sociedad Española de Diabetes. Grupo de Trabajo de Diabetes y Ejercicio de la Sociedad Española de Diabetes (SED)
- Kristen, D. & Leann, B. (2002). Obesigenic families: parents' physical activity and dietary intake patterns predict girls' risk of overweight. Obtenido el 26 de julio de 2012 en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2530921/>.
- Lee, S. M., Burgeson, C. R., Fulton, J.E. & Spain, C.G. (2007). Physical education and physical activity: results from the School Health Policies and Programs Study 2006. *Journal of School Health*; 77: 435-463.
- López, L., Audisio, Y., & Berra, S. (2009). Efectividad de las intervenciones de base poblacional dirigidas a la prevención del sobrepeso en la población infantil y adolescente. *Revista Medicina Clínica*, 135, 462-469.
- Martín, P. C. (2009). La velocidad: factores, manifestaciones, entrenamientos para niños y su evaluación. *Revista digital*, 131,1-3. Obtenida el 18 de enero de 2012 en: <http://www.efdeportes.com/efd131/la-velocidad-factores-manifestaciones-entrenamientos.htm>
- Martínez, V., & Sánchez, M. (2008). Relación entre actividad física y condición en niños y adolescentes. *Revista medicina clínica*. 61, 108-111.
- Medina, R. I., Jiménez, A., Pérez, M. E., Pérez. M. E., Armendáriz, A. L. & Bacardí, M. (2011). Programas de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revisión sistemática. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 26, 265-270.

- Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación (2011). Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021, San José, Costa Rica: Ministerio de Salud.
- Molnar, D. & Livingstone, B. (2000). Physical activity in relation to overweight and obesity in children and adolescents.
- Montil, M., Barriopedro, M. I. & Oliván, J. (2005). Patrones de actividad física semanal: un estudio con población infantil. Madrid. *Revista kronos actividad física y salud*, 7, 63-65.
- National Association for Sport and Physical Education. (2006). Appropriate Practices In Movement Programs For Children Ages 3-5. 3ª ed.
- Olaiz, G., Rivera, J., Shamah, T., Rojas, R., Villalpando, S., Hernández, M. & Sepúlveda, J. (2006). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Oms 2002 Informe sobre la Salud en el Mundo 2002 - Reducir los Riesgos y Promover una Vida Sana Obtenida el 20 de enero de 2012 en: <http://www.who.int/whr/2002/Overview%20spain.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2000). El fomento de la actividad física en y mediante las escuelas. Obtenido el 6 de marzo de 2012 en: http://whqlibdoc.who.int/hq/2000/WHO_NMH_NPH_00.4_spa.pdf.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Mayo.
- Organización mundial de la salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
- Pérez & Devis, (2003). Salud, Inclusión y Educación Física. Obtenida el 20 de enero de 2012 en: http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/discapacidad/salud_inclusion.pdf
- Pérez, J. P. (2007). Las capacidades Físicas y la salud: La fuerza. Salamanca: Unidades didácticas. Obtenida el 18 de enero de 2012 en: http://www.kipediciones.es/descargas/unidad_didactica_la_fuerza.pdf.

- Prieto, A. (2003). Modelo de Promoción de la Salud, con Énfasis en Actividad Física, para una Comunidad Estudiantil Universitaria. Colombia. *Revista Salud Pública*, 5, 3-8.
- Ravizza, D. (2005). *Students' Perceptions of Physical Education Teachers' Caring*, 1-14. Obtenida el 19 de enero de 2012 en: <http://scholar.lib.vt.edu/theses/available/etd-05202005-075758/unrestricted/DRavizzaetd.pdf>
- Red Escolar Nacional. (2008). La flexibilidad. Obtenida el día 18 de enero del 2012, de <http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/laflexibilidad.html>
- Roxon, N. (2009). *Get Up & Grow: Healthy Eating And Physical Activity For Early Childhood*. Department Health and Ageing.
- Ruiz, J., Romero, V., Castro, J., Artero, E., Ortega, F., García, M., Pavón, D., Chillón, P., Rejón, J., Mora, J., Gutiérrez, A., Suni, J., Sjostrom, M., & Castillo, M. (2011). *Batería ALPHA-Fitness: test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes*, *Nutrición Hospitalaria*.
- Salvador, G., & Castell, C. (2007). Plan Integral para la Promoción de la Salud mediante la Actividad física y la Alimentación Saludable (PAAS). Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, 36, 36-40.
- Sánchez, A., Martínez, M.A., Toledo, E., De Irala, J., & Martínez, J.A. (2002). Influencia del sedentarismo y el hábito de comer entre horas sobre la ganancia de peso. *Revista Medicina Clínica*, 119, 46-52.
- Sánchez, J. (2007). Prevención en la actividad física y el deporte. *PrevInfad (AEPap) /PAPPS infancia y adolescencia*. Obtenido el 6 de marzo de 2012 en: http://www.aepap.org/previnfad/pdfs/previnfad_deporte.pdf
- Secretaría de Educación Física. (2010). Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad. *Programa de Acción en el contexto escolar*. Obtenido el día 19 de mayo de 2013 en: http://www.ni.gob.mx/pics/pages/educacion_spa_base/programaaccion.pdf

- Secretaría de Educación Pública. (2010). Setenta de cada 100 mexicanos tiene un peso poco saludable, Sobrepeso y obesidad, problema gordo para México, *México Sano*, 3, (14), 3.
- Secretaría de Educación Pública. (2011). Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte Subdirección General de Cultura Física Dirección de Activación Física y Recreación, Programa Nacional Actívate, Vive Mejor. Obtenido el día 20 de mayo de 2013 en:http://activate.gob.mx/Documentos/01_Programas_Activaci%C3%B3n_F%C3%ADsica_Recreaci%C3%B3n.pdf
- Secretaría de Educación Pública. (2011). Programa Nacional de Activación Física Escolar 2011 Oaxaca. Obtenido el día 20 de febrero de 2013 en: <http://activate.gob.mx/Documentos/Oaxaca.pdf>
- Secretaría de Educación Pública. (2006). Educación Física. Argentina. Obtenido el 6 de marzo de 2012 en:<http://www.secundaria-sm.com.mx/sites/default/files/pdfs/fundamentaciones/educacionfisica.pdf>.
- Secretaría de Educación Pública. (2008). Guía de Activación Física. Educación básica primaria. México: Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.
- Secretaría de Educación Pública. (2010). Activación Física Escolar: Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. Obtenida el 25 de enero de 2012 en:http://activate.gob.mx/Documentos/05_Manual_Activacion_Fisica_Escolar.pdf.
- Secretaría de Educación y Cultura. (2010). Programa estatal de activación física escolar Coahuila 2010-2011. Obtenido de <http://activate.gob.mx/Documentos/Coahuila%20Rutinas.pdf>
- Secretaría de Salud & Secretaría de Educación Pública. (2008). Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud. *Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud. México, primera edición.*
- Secretaría de Salud. (2007). Programa Nacional de Salud 2007-2012, Por un México sano: construyendo alianzas para una mejor salud. Obtenido el 25 de abril de 2013 en: <http://www.incan.salud.gob.mx/descargas/Transparencia/PROSALUD.pdf>.

- Secretaría de salud. (2007). Manual como mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes. México: Dirección General de Promoción de la Salud.
- Sistema Internet de la Presidencia. (2001). Presentación del Programa Nacional de Activación Física. Obtenido el día 18 de julio de 2012 en: <http://fox.presidencia.gob.mx/actividades/?contenido=686>
- Sociedad Española de Diabetes. (2006). *Diabetes y Ejercicio*. Grupo de Trabajo de Diabetes y Ejercicio de la Sociedad Española de Diabetes: ediciones mayo, S.A.
- Stanner, S. (2004). *At Least Five a Week* – a summary of the report from the Chief Medical Officer on physical activity. British Nutrition Foundation, London, UK, 350-352.
- Strong, W., Malina, R., Blimkie, C.J., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, J., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732 -737.
- Varo, J. J., & Martínez, M. A. (2006). El consejo sanitario en la promoción de la actividad física. *Revista Medicina*, 126, 376-379.
- Villera, S. & Petro, J. L. (2010). Valoración de la aptitud física de los escolares de 10 a 12 años de Montería, Colombia. *Revista digital Efdportes*, 148. Obtenido el 20 de marzo de 2012 en: <http://www.efdeportes.com/efd148/valoracion-de-la-aptitud-fisica-de-los-escolares.htm>
- Vives, E. (2007). Estilo de vida saludable: puntos de vista para una opción actual y necesaria. La Habana Cuba. *Revista de Psicología científica*, 2-3.

Anexos

(Anexo 1) Programa de activación física

El cuestionario esta dirigido a profesores de educacion primaria.

Objetivo: Realizar un diagnóstico sobre el programa de activación física que se imparte en su escuela. Agradecemos de antemano su valiosa participación.

Instrucciones: Leea cuidadosamente y conteste todas las preguntas subrayando solo la opcion que considere correcta.

1.- ¿En qué consiste el programa de activación física?

- a) En ejercicios físicos b) En alimentación c) En higiene personal

2.- ¿Dónde escucho o recibí información sobre el programa?

- a) En la escuela b) En una conferencia c) En la calle

3.- ¿Cuál es el propósito que contiene la guía de activación física?

- a) Promover la educación física
- b) Aumentar las horas de educación física
- c) Generar entre la población escolar la práctica de las actividades de manera corporal y recreativa

4.- La guía de activación física, pretende sustituir a la educación física

- a) Si ya que la educación física no ha dado resultados favorables
- b) No pretende sustituirla solo complementarla y hacer propuestas más sólidas.
- c) Si ya que la activación física es más reciente

5.- ¿Cuál debe ser la duración de la activación física?

- a) 15 minutos b) 30 minutos c) 60 minutos

6.- ¿Cuántos minutos es la meta a alcanzar?

- a) 15 minutos b) 30 minutos c) 60 minutos

7.- ¿Cuáles son algunas recomendaciones que nos hace la guía de activación física al término de cada sesión?

- a) Lavarse las manos y beber al menos dos vasos de agua
b) Tomar 2 litros de agua y no comer comida chatarra
c) Tomar 8 vasos de agua y correr

8.- ¿En qué consiste el plan de adelanto?

- a) En evaluar los ejercicios
b) En que cada niño proponga un ejercicio de activación física
c) En un registro escrito para motivar a los niños a realizar cotidianamente actividades física

9.- ¿Cuál es la forma correcta de realizar las abdominales?



a)



b)



c)

10.- ¿Cuáles son algunos de los ejercicios de la cajita de la activación física?

- a) Costalitos de semillas, mascadas o pañoletas y resorte largo
- b) Yo soy un conejo y la negra Simona
- c) Raquetas de mano y discos voladores

11.- ¿Qué accesorios deben evitar portar los alumnos durante la activación física?

- a) Portar relojes, aretes, pulseras o lentes
- b) Portar pulseras, arracadas y cabello largo
- c) Evitar las uñas largas, cabello suelto y maquillaje

12.- ¿Cuáles son algunas actividades de la secuencia rítmica que marca la guía?

- a) Yo soy un conejo, la negra Simona y muñeco de cuerda
- b) Las raquetas de mano y los discos voladores
- c) Costalitos de semillas, mascadas o pañoletas

13.- ¿Cuáles son algunas de las actividades de las gymkhanas lúdicas?

- a) Costalitos de semilla, bastones o pañoletas
- b) Los círculos de twister, bailando dentro del círculo y globos
- c) Soy un conejo, la negra Simona y los discos

14.- ¿Cuál es la meta de las gymkhanas?

- a) Que los alumnos conozcan las medidas higiénicas como el lavado de manos
- b) Aumentar la flexibilidad de movimiento de las articulaciones y promover el control del cuerpo
- c) Que conozcan su cuerpo y lo controlen

15.- ¿Cuál es una actividad del juego sencillo que menciona la guía?

- a) Los círculos de twister, bailando dentro del círculo y globos
- b) Costalitos, soy un conejo y ciempiés
- c) Lucha por el pañuelo, pasar por la caja de cartón, frontón y la oruga

16.- ¿Qué opina con respecto al programa?

- a) No sirve
- b) Es bueno
- c) Le faltan cosas

17.- Se han visto cambios positivos en los alumnos con este programa

- a) Si
- b) No
- c) Muy poco

18.- ¿Con qué frecuencia realizan activación física?

- a) Diario
- b) 2 veces a la semana
- c) Nunca

19.- Considera que esta actividad física ayuda al niño en su desarrollo biopsicosocial

- a) Si b) No c) Poco

20.- ¿La rutina para iniciar la actividad física debe estar compuesta por?

- a) Una parte inicial, media y final
b) Tomar 2 litros de agua y correr 10 minutos
c) Desayuno, comida y cena

21.- ¿En qué consiste la fase inicial?

- a) En la relajación b) En la fase central c) En el calentamiento

22.- ¿Cuánto es la duración de parte inicial, media y final?

- a) Inicial 2 minutos, media 3 y final 10
b) Inicial 3 minutos, media 10 y final 2
c) Inicial 2 minutos, media 5 y final 8

(Anexo 2) Programa de activación física

El cuestionario esta dirigido a niños de educacion primaria.

Objetivo: Realizar un diagnóstico sobre el programa de activación física que se imparte en tu escuela. Agradecemos de antemano tu valiosa participación.

Instrucciones: Leea cuidadosamente y conteste todas las preguntas subrayando solo la opcion que considere correcta.

Grado: _____ Grupo: _____ Genero: (F) (M) Edad: _____

1. Realizas activación física

a) Siempre b) Nunca c) Algunas veces

2. Realizas paseos en bicicleta

A) Siempre B) Nunca C) Algunas veces

3. Prácticas algún deporte

A) Si B) No C) Algunas veces

4. ¿Qué medios utilizas para transportarte a la escuela?

A) A pie  B) Transporte escolar o público  C) Bicicleta 

5. ¿En tu cuaderno o en un folder registras las actividades que realizas?

A) Siempre B) Nunca C) Algunas veces

Realizan activación física dentro del salón

- A) Siempre B) Nunca C) Algunas veces

6. Realizas activación física en el patio de la escuela

- A) Siempre B) Nunca C) Algunas veces

7. ¿Con que frecuencia realizas activación física?

- A) Siempre B) Nunca C) Algunas veces

8. ¿Cuándo realizan activación física escuchan música y cantan?

- A) Siempre B) Nunca C) Algunas veces

9. Al terminar de realizar activación física que es lo que haces

A) Me lavo las manos y tomo agua

B) Tomo refresco y me voy a clase

C) Como papas y tomo agua

10. ¿Realizan actividad física en grupo?

- A) Siempre B) Nunca C) Algunas veces

11. ¿Cómo te sientes al realizar las actividades físicas?

- A) Feliz B) Enojado C) Cansado

12. ¿Te gustan las clases de activación física?

- A) Poco B) Mucho C) No las conozco

Guía de activación física en educación primaria

Con la finalidad de fortalecer las estrategias del gobierno federal para alcanzar un modelo nacional de desarrollo de cultura física, que promueva entre los alumnos de 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, presentan a ustedes la Guía de Activación Física Escolar, nivel primaria.

Para hacer realidad los objetivos y estrategias propuestos en este documento, se presenta el siguiente apoyo didáctico 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.

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. Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. La inactividad física en el 2009 fue la cuarta causa en muertes de origen crónico degenerativo y contribuye en más de 3 millones de muertes prevenibles alrededor del mundo, se estima que la inactividad física principal causa de aproximadamente un 21% - 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011).

La prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad aumento 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.

En México uno de cada cuatro niños entre cinco y once años de edad tiene sobrepeso u obesidad, mientras en adolescentes lo padecen uno de cada tres,

revelo la Encuesta Nacional de Cobertura en el Instituto Mexicano del Seguro social (IMSS).

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 (SEP, 2008).

Esta guía tiene como idea principal concientizar y sensibilizar a la población escolar, de la importancia de la actividad física para el fomento de estilos de vida saludables (SEP, 2008).

Este compromiso no es exclusivo de nuestro país. En septiembre de 2000, México suscribió junto con otros 189 países, la *Declaración del Milenio*, documento de la Organización de las Naciones Unidas que, entre sus ocho compromisos “conocidos como los *Objetivos de Desarrollo del Milenio*, incluye lograr la educación universal e incrementar la salud, con énfasis en la reducción de la mortalidad infantil (SEP, 2010).

Está suficientemente comprobado que el rendimiento escolar se relaciona con dos determinantes de la salud: la sana alimentación y la práctica cotidiana de actividad física; ambas inciden de manera importante en el desarrollo intelectual, físico y socio afectivo de los estudiantes. Por ello, tanto las autoridades educativas como las comunidades escolares, estamos empeñados en generar las condiciones propicias para el desarrollo presente y futuro de nuestra niñez y juventud (SEP, 2010).

Para contribuir con esos propósitos, la Secretaría de Educación Pública, con la valiosa asesoría de la Secretaría de Salud y de la Comisión Nacional para la Cultura Física y el Deporte, en el marco del Programa Escuela y Salud, pone estas *Guías de Activación Física* en manos de los docentes de educación básica en todos sus niveles. Las docentes podrán encontrar en estas Guías sugerencias para una activación física lúdica, a la vez que prevenciones sobre ejercicios que podrían poner en riesgo la integridad de sus alumnos. El propósito central del

material es apoyar a la planeación escolar para incluir recursos y procesos de actividad física y recreativa que construyan una escuela saludable y segura, que prolongue hacia la comunidad sus actividades y beneficios (SEP, 2010).

Para lograrlo, es crucial la colaboración de todos, ya que es responsabilidad compartida el fomento a la práctica de la actividad física. Asimismo, es fundamental la vinculación que pueda realizarse con las acciones que en esta materia promuevan otros programas o iniciativas de alcance nacional, estatal o local, por lo que es necesario enfatizar que de ningún modo el propósito de las Guías es sustituir el trabajo de la educación física, sino fortalecerlo (SEP, 2010).

La Secretaría de Educación Pública confía en que las actividades aquí planteadas y las que ya ponen en práctica los docentes, brindarán oportunidades para que las niñas, niños y adolescentes de educación básica, disfruten el presente y accedan de mejor manera a un futuro promisorio, mediante el ejercicio de sus derechos a la salud y a la educación de calidad (SEP, 2010).

Propósitos de la guía.

- ✓ Promover la activación física de los alumnos a través de la realización de acciones lúdicas que acerquen a los estudiantes al conocimiento de la importancia de asumir un estilo activo de vida.
- ✓ Generar entre la población escolar la práctica de las actividades físicas que les permitan acrecentar una activación corporal de manera recreativa y placentera.
- ✓ Contribuir y promover la salud entre los estudiantes por medio de una activación física constante(SEP, 2010).

Las actividades y juegos que presenta la guía, tienen cierta similitud con las que se realizan en la sesión de educación física, sin embargo no las sustituyen; por el

contrario, es recomendable compartirla con el especialista de esa asignatura para complementar y hacer propuestas más sólidas (SEP, 2010).

Por las características del programa de activación física, las tareas propuestas en la guía no deben rebasar 15 minutos. Se podrán realizar dos momentos para completar 30 minutos al día (SEP, 2010).

De acuerdo al propósito de que los alumnos asuman un estilo activo de vida, se les puede solicitar que practiquen la misma actividad en sus casas durante otros 15 minutos extras, incluso más. La meta es lograr 60 minutos diarios de actividad física (SEP, 2010).

Las acciones que presenta esta guía se podrían practicar con uniforme deportivo e incluso con el uniforme escolar. Cuando las actividades así lo ameriten, se solicita cierto tipo de calzado suave como tenis (SEP, 2010).

Las actividades cobran más interés, cuando las propuestas de los estudiantes se encauzan; de ahí que es conveniente que el segundo momento de la práctica de un mismo día, se dedique a dichos intereses. El punto es promover una activación física encaminada a formar hábitos. Al dar cabida a las sugerencias de los alumnos, estaremos logrando ese cometido en mayor medida (SEP, 2010).

Dado que muchas propuestas de la guía requieren implementos, es conveniente avisar un día antes a los niños en qué consiste el trabajo, para que preparen el material que se requiera (SEP, 2010).

Es pertinente invitar a algunos padres de familia a participar en las sesiones de activación, así estarán enterados del programa y podrán realizarlo en casa con sus hijos. La decisión es de los docentes que buscarán el mejor momento para hacerlo (SEP, 2010).

Siempre, al terminar las actividades, es importante que los alumnos se laven las manos y beban, al menos, dos vasos de agua simple.

Evita que se realicen los ejercicios contraindicados que se presentan en las fichas correspondientes de esta guía.

Las actividades no requieren de un momento de calentamiento y se podrían realizar de forma directa, siempre cuidando la integridad física de los menores.

Evitar exposiciones prolongados al sol y procurar no realizar la activación física con temperatura y calor ambiental extremos (SEP, 2010).

Este documento establece estrategias para implementar la actividad física en la población escolar del nivel primaria, en donde se presenta de manera sencilla rutinas de activación física que propicien su tendencia, en un ambiente sano (SEP, 2008).

Organización y funciones

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

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

1. Difunde la guía 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 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.

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 esta, designa al responsable del programa, se sugiere que el profesor de educación física sea el responsable, en caso de no contar con este, la persona designada deberá ser capacitada y asesorada por el área responsable de educación física en el estado.
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, este 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 un hábito de vida.
4. La rutina de actividad física puede realizarse con música, tambor, palmadas o instrumentos que en la escuela se utilicen con frecuencia, y apoyando 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 actividades físicas.
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.

Actividades

El plan de adelanto

El plan de adelanto consiste en un registro escrito que permite motivar a los niños a realizar, de manera constante y cotidiana, actividades físicas y controlarlas en una ficha de certificación. Este plan puede organizarse para un mes, tres, seis e, incluso, todo el año. A continuación se presenta una propuesta para tres meses. El ejemplo contiene tres actividades:

- ✓ ¿Cuánto camino hasta mi escuela?
- ✓ Hago paseos en bicicleta.
- ✓ La actividad que yo practico es...

Ficha: Plan de adelanto													
Nombre: _____ Edad: _____													
Escuela: _____ Grupo: _____													
Fecha de inicio: _____													
Actividades	Semanas				Semanas				Semanas				Certificación
	1ª	2a	3a	4a	1a	2a	3a	4ª	1a	2a	3a	4a	
¿Cuánto camino hasta mi escuela?													
Hago paseos en bicicleta													
La actividad que yo practico es...													

(SEP, 2010)

El plan de adelanto y su cumplimiento tienen los siguientes propósitos:

- ✓ Fomentar la activación física de los alumnos mediante la práctica de acciones que realizan de manera cotidiana.
- ✓ Empezar el cuidado de sí mismos.
- ✓ Promover que los alumnos consigan un estilo activo de vida, aprovechando la práctica de ocupaciones habituales, en el entorno del lugar donde viven.
- ✓ Fomentar hábitos encaminados a practicar algún deporte.

Observaciones y recomendaciones:

Platicar con los alumnos acerca del plan. Acordar las actividades y los tiempos de inicio y término.

Motivar a los alumnos a efectuar y cumplir su proyecto, todo dentro de un ambiente de superación, con miras a la activación física. Hay que evitar que se asigne su realización como una tarea más. Al contrario, debe ser algo placentero, formalizado a partir de las motivaciones e intereses de los estudiantes.

Informar a los padres de familia y a la comunidad escolar (director, profesores de otros grupos) de la finalidad del plan, qué se espera lograr, cómo se procederá, cuánto tiempo se va a invertir y otras puntualizaciones que permitan consumarlo.

Enfatizar siempre las medidas de seguridad.

Certificar el cumplimiento de las acciones por medio de la firma de los padres de familia y, al completar toda una semana, validarlas con la rúbrica del docente a cargo del grupo.

Solicitar a los alumnos que tengan en su cuaderno, o en un fólter especial, su ficha de registro.

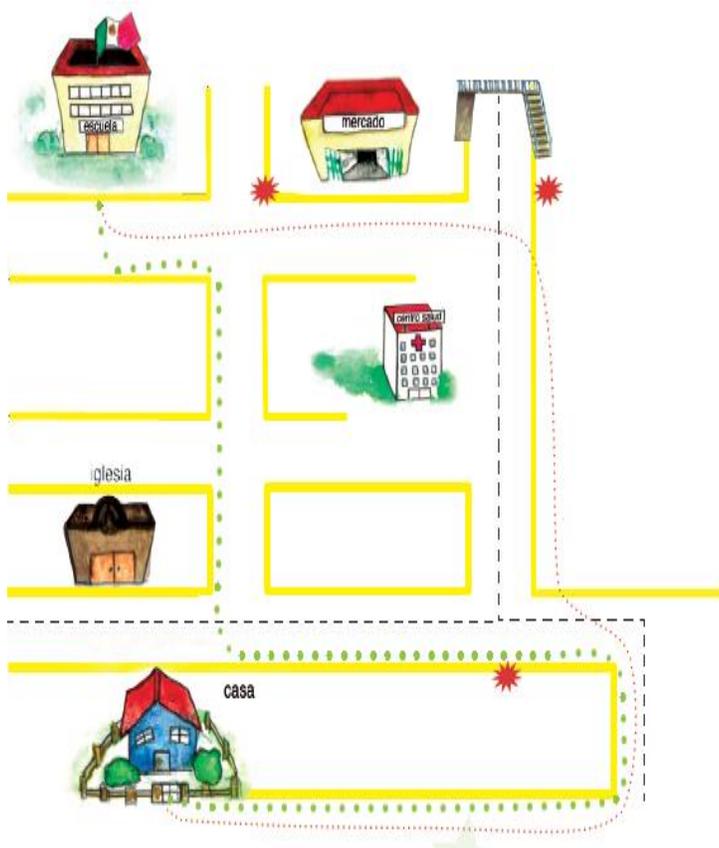
Modificar las actividades del plan de acuerdo a las necesidades del lugar donde viven los alumnos.

Decorar con alguna estampa las acciones efectuadas.

Actividad 1

¿Cuánto camino hacia mi escuela?

- ✓ Se invita a los niños a contar el tiempo que invierten caminando en el recorrido de su casa a la escuela y viceversa. Ese tiempo lo deben mantener durante dos semanas. Después, en la tercera han de lograr hacer menos tiempo. En la cuarta han de mantener ese tiempo y regularidad en sus pasos. Así completan un mes. Para los dos siguientes meses se repite la dinámica.
- ✓ Antes de iniciar a contar los pasos y el tiempo invertidos en el recorrido, los alumnos elaboran en su cuaderno un dibujo-mapa. Dicho esquema debe señalar los lugares que presenten riesgo (cruzar calles y avenidas, escaleras, puentes) y los señalan con una marca roja.



Propuestas de acción del plan

En el recorrido que hago de mi casa a la escuela hay tres lugares en los que debo poner atención, y debo cruzar la avenida grande por el puente.

Los señalo con rojo en mi dibujo-mapa.

En los lugares señalados con verde puedo caminar más rápido.

En todo el recorrido hago 15 minutos.

Zona de Riesgo



3.- El registro del tiempo invertido se anota en su cuaderno, en una tabla como la siguiente:

SEMANAS DEL PLAN	TIEMPO INVERTIDO
1a semana	
2a semana	
3a semana	
4a semana	

4.- Cuando ya inician su plan de adelanto, deben tomar en cuenta lo siguiente:

- ✓ Hacer la caminata al mismo ritmo durante la semana en turno.
- ✓ Limpiarse la nariz antes de iniciar el recorrido.
- ✓ Es recomendable no comer durante la caminata.
- ✓ Caminar erguidos, respirar por la nariz y exhalar por boca y nariz.
- ✓ Llevar la mochila en una posición cómoda. Si tiene ruedas, intercambiar la mano que la jala. En el caso de llevarla cargada en la espalda, cuidar que no tenga holguras que produzcan rozaduras.
- ✓ Al llegar al destino, lavarse muy bien las manos y beber dos vasos de agua.

5.- La firma de los padres de familia certifica que se cumplió el propósito.

6.- Es muy importante estar siempre atentos a las medidas de seguridad.

Actividad 2

Hago paseos en bicicleta

- ✓ Los alumnos hacen un recorrido en bicicleta en el lugar donde viven, avisando a sus familiares que van a efectuar el paseo.
- ✓ Establecen las medidas de seguridad, como utilizar casco. Evitar que crecen calles y avenidas, escaleras o lugares muy transitados.

- ✓ Realizan un pequeño paseo con duración de al menos 15 minutos diarios, concentrándose en lo que van haciendo.
- ✓ Evitan acciones que puedan provocar accidentes, tales como: llevar a amigos en la bicicleta, acelerar demasiado, portar objetos que molesten o hacer piruetas.
- ✓ Al finalizar su recorrido, deben lavarse las manos y beber dos vasos de agua.
- ✓ Registrar el tiempo del recorrido.
- ✓ La firma de los padres de familia certifica el cumplimiento de las acciones.

Actividad 3

La actividad que yo practico es...

- ✓ En su cuaderno y en la ficha del plan de adelanto, los estudiantes registran la actividad física o deportiva que hacen de manera cotidiana.
- ✓ Describen el tipo de actividades que realizan y la frecuencia de las mismas.
- ✓ Todas las actividades deportivas cuentan para incluir en su plan de adelanto. Si no practican alguna, pueden hacer saltos de cuerda en casa, al menos por 15 minutos.
- ✓ Es importante que al terminar sus actividades se laven las manos y beban dos vasos de agua.
- ✓ La firma de los padres de familia certifica el cumplimiento de las acciones.

Ejercicios contraindicados

La investigación actual en torno a la realización de ejercicios a temprana edad, ha revelado que ciertas actividades, lejos de producir un beneficio, pueden provocar lesiones en la estructura ósea y muscular de los menores. Estas lesiones no se presentan de inmediato, su efecto nocivo se presenta más adelante, por lo que no producen malestar al momento de su ejecución. Por tanto, esta guía recoge algunos de esos ejercicios, con la finalidad de prever lesiones e informar a los alumnos de los posibles riesgos que conllevan su realización.

También es importante citar algunas falsas creencias en torno a la activación física, que los alumnos pueden escuchar fuera de la escuela, en los deportivos cercanos al lugar donde viven, incluso al momento de entrenar con personas no especializadas. En tal sentido se enlistan cuatro de esas falsas creencias con el objetivo de orientar a los alumnos.

Falsas creencias en torno al ejercicio físico:

Hacer ejercicio para...	Mitos y falsas creencias	Argumentos correctos
Mejorar la forma física	Asiste al gimnasio y mientras más peso cargues, es mejor.	Las cargas para realizar actividad física deben ser paulatinas y progresivas. Un especialista lo debe vigilar.
	Si no sientes dolor al practicar alguna actividad, no tendrás ningún beneficio	Una recomendación básica es: al momento de percibir dolor, se debe detener la actividad de inmediato. Hay que consultar al médico.
	Haz ejercicio hasta que quedes exhausto.	Por el contrario, la actividad física nos debe redituvar satisfacción y gozo por realizarla, nunca el tedio y mucho menos llegar a límites peligrosos.
	Respira por la boca, así tendrás mejor condición física	Al realizar actividad física vigorosa, la forma correcta de respirar es inhalar por la nariz y exhalar por nariz y boca. En casos especiales, como en la natación, las técnicas de respiración se ajustan al tipo de actividad.

Lo que los niños y niñas no deben realizar

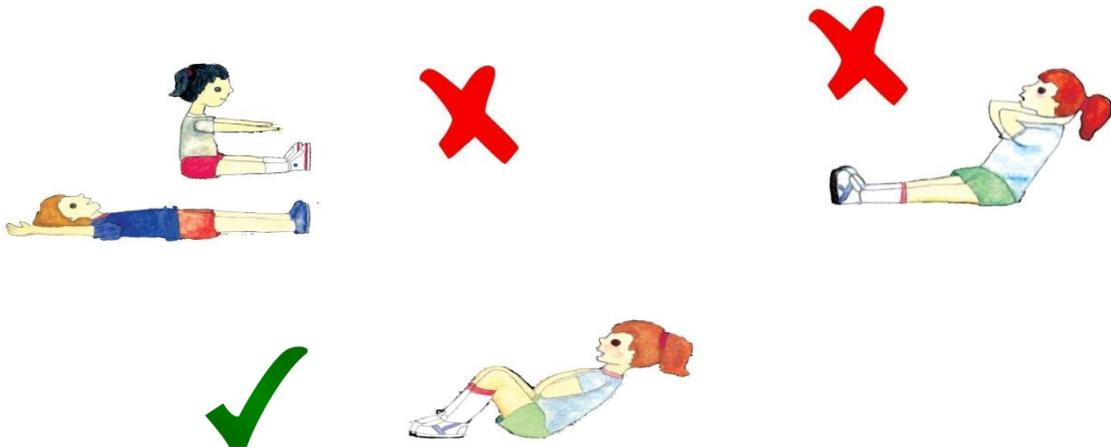
Evitar las abdominales

Las siguientes ilustraciones presentan los ejercicios que los niños no deben realizar. Uno de ellos, por cierto muy popular, son las abdominales. Éstas no

deben realizarse como se indica, sino buscar una mejor posibilidad que se presenta en la siguiente página.

Para evitar lesiones al hacer abdominales hay que realizarlas a partir de lo siguiente:

- ✓ Nunca hacerlas rápido, sino lentas y controladas.
- ✓ Este ejercicio se realiza desde decúbito supino, con las rodillas flexionadas 90 grados y la planta de los pies en el suelo, las manos cruzadas sobre el pecho.
- ✓ El movimiento consiste en un enrollamiento de cabeza sobre la cintura escapular y ésta sobre el esternón, hasta que el borde inferior de la escápula se despega del suelo.



- ✓ Esta acción utiliza los músculos abdominales de forma más efectiva.

Vamos a flexionar las rodillas y colocamos las manos en el pecho y, desde esta posición hacemos las abdominales.

Lo que los niños y niñas no deben realizar

Evitar el arado

El ejercicio llamado el arado, por ningún motivo deben realizarlo los niños y niñas.

Es un ejercicio que se debe evitar.

¡Se debe evitar!

Tradicionalmente lo hemos realizado acostados boca arriba –decúbito dorsal– y levantando lo más posible la cadera, tronco y piernas. Lo que niños y niñas no deben realizar.

Efectos que puede provocar el ejercicio (hiperextensión cervical):

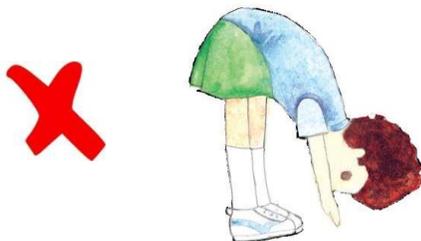
- ✓ Fuerza compresiva sobre la columna cervical que facilita la lesión del cuello.
- ✓ Especial riesgo de fractura para quienes padecen osteoporosis.
- ✓ Daño en los discos intervertebrales y vértebras cervicales, alterando los nervios raquídeos.
- ✓ Desplazamiento del núcleo pulposo hacia la parte posterior del disco, presionando el anillo fibroso, produciendo tensión sobre él, lo que a la larga puede desembocar en una hernia discal.
- ✓ Este ejercicio provoca una compresión de los pulmones, también interfiere la respiración si hay exceso de grasa en la región abdominal.

Lo que los niños y niñas no deben realizar



¡Se debe evitar!

Flexión del tronco al frente de manera sostenida.



Si se trata de vigorizar los músculos isquiosurales y/o lumbares, entonces se deberá realizar el siguiente ejercicio:

¡Así está mejor!

En cualquier ejercicio la columna vertebral debe mantener su posición natural, entonces sólo levantamos una pierna y la apoyamos en alguna pared, alternando con la otra.



Lo que los niños y niñas no deben realizar

Evitar círculos del cuello

¡Se debe evitar!

Círculos de gran amplitud con el cuello y cabeza.



¡Esto es mejor!



LA CAJITA DE ACTIVACION FÍSICA

Actividades

Descripción

Se recolectan los siguientes implementos, uno para cada niño, y se guardan en una caja ex profeso, por ejemplo:

- ✓ Bastidores de bordado medianos.
- ✓ Costalitos de semillas de ½ kilo.
- ✓ Resorte largo.
- ✓ Pelotitas de semillas (frijoles, arroz, alpiste).
- ✓ Resortes para elasticidad.
- ✓ El *huicholito volador*.
- ✓ Pelotas de esponja del tamaño de una naranja.
- ✓ Mascadas o pañoletas.

Las actividades pueden ser acompañadas con música, con palmadas, percusiones con tambor o con algún otro instrumento musical.

Cuando en la actividad aparecen algunos de los siguientes iconos quiere decir que es muy recomendado.

La dinámica, dependiendo de la dificultad que presente el manejo del implemento, puede ser dirigida por el profesor y que los alumnos vayan proponiendo acciones.

Los iconos que señalan y proponen lo anterior son:



Actividad 1 “Los bastidores de bordado”

Descripción

1. Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón.
2. Cada participante tendrá un bastidor.
3. Acciones:

Coloco el bastidor sobre mi cabeza. Hago giros y pequeñas inclinaciones del tronco al frente sin que se caiga el bastidor.

Pongo el tronco en lateral sin que se me caiga el bastidor.

Giro el elemento en una mano y luego en la otra.

Tomo el bastidor con las dos manos a la altura de las rodillas. Llevo el bastidor por el frente hasta colocarlo por detrás de la nuca, ritmo lento y con extensión de brazos, hago respiraciones profundas.

Ahora de regreso hasta tocar nuevamente las rodillas.

Lo coloco en una rodilla que he elevado, luego en la otra.

Lanzo el bastidor hacia uno de los dos pies y lo ensarto. Luego en el otro.

Hago respiraciones profundas.

El maestro propone ligar tres o más acciones y marcar con palmadas o algún tambor un ritmo para realizarlas.

4. La actividad no debe rebasar 15 minutos.
5. Para la próxima sesión se invita a los menores a que presenten propuestas e ideas para la activación física.
6. Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.

Actividad 2 “Los costalitos de semillas”

Descripción

1. Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón.
2. Cada participante contará con un costalito, de no más de ½ kilo de peso.

El relleno puede ser de semillas.

3. Acciones:

Camino con el costalito en la cabeza; hago giros y pequeños saltos.

- ✓ Lo lanzo y lo atrapo con una y otra mano.
 - ✓ Camino con el costalito en la cabeza; hago giros y pequeños saltos.
 - ✓ Lo lanzo y lo detengo en el pie.
 - ✓ Lo lanzo y lo golpeo con la cadera, a uno y otro lado.
 - ✓ Lo controlo en una rodilla, luego con la otra.
4. La actividad no debe rebasar 15 minutos.
 5. Para la próxima sesión se invitará a los alumnos a que presenten propuestas e ideas para la activación física. Incluso algunos ritmos.
 6. Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.

Actividad 3 “El resorte largo”

Descripción

1. Extender el resorte y caminar.
2. Cada participante contará con un resorte. La longitud, cuando se extiende el resorte, debe ser de tal forma que el niño con los brazos levantados lo sostenga y lo esté pisando al mismo tiempo.
3. Acciones:
 - ✓ Extiendo el resorte y camino.
 - ✓ Mis brazos lo extiende lo más posible por arriba de mi cabeza y lo detengo con mis pies.
 - ✓ Entro y salgo a través de mi resorte.
 - ✓ Hago flexiones del tronco hacia uno y otro lado con mis brazos extendidos y el resorte alrededor de mí.
 - ✓ Luego, con música, puedo bailar, imaginar y realizar las acciones con el resorte.
 - ✓ El profesor propondrá ligar varias acciones y, al ritmo de percusiones o palmadas, marcará el acento y, al momento de éste, el resorte debe estar en la parte del cuerpo que corresponda.

4. La actividad no debe rebasar 15 minutos.
5. Para la próxima sesión se invita a los ejecutantes a que presenten propuestas e ideas para la activación física. Incluso algunos ritmos.
6. Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.

Actividad 4 “La pelotita de semillas”

Descripción

- 1.- Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón.
- 2.- Cada pequeño contará con una pelotita de semillas. El tamaño es de una naranja.
- 3.- Acciones:
 - ✓ La aprieto varias veces con una mano y luego con la otra.
 - ✓ La lanzo y la detengo con la rodilla, luego con la otra.
 - ✓ La pongo en un pie y la dirijo hacia arriba y la atrapo con una mano, luego con el otro pie.
 - ✓ Hago una secuencia, mano, rodilla y pie.
 - ✓ Invento otras secuencias.
 - ✓ La sostengo en el dorso de la mano, la lanzo y la detengo con la otra, y viceversa.
 - ✓ La lanzo y la detengo con la cabeza.
- 4.- La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 5.- Para la próxima sesión se invita a los ejecutantes a que presenten propuestas e ideas para la activación física.
- 6.- Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.

Actividad 5 “Resortes para elasticidad”

Descripción

- 1.- Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón.
- 2.- Cada participante contará con un resorte grande. La longitud de éste, al momento de estirarse, debe ser igual a la distancia cuando el niño extiende sus brazos en lateral sosteniendo las puntas del resorte en sus manos.

3.- Acciones:

- ✓ Jalo el resorte con mis manos por delante de mí, luego llevo el movimiento hasta mi nuca.
- ✓ Lo jalo, hasta extender mis brazos en lateral. El resorte se detiene en mi cabeza.
- ✓ Camino con el resorte en una pierna, luego en la otra.
- ✓ Extiendo el resorte detenido en mis pies.
- ✓ Lo extiendo y cierro por arriba de mi cabeza.
- ✓ Lo anudo en mis dos muslos y luego lo extiendo con una y otra pierna.
- ✓ Todos los movimientos se pueden seguir al ritmo de las percusiones que se ejecuten con un pandero.

4.- La actividad no debe rebasar 15 minutos.

5.- Para la próxima sesión se invita a los pequeños a que presenten propuestas e ideas para la activación física.

6.- Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.

Actividad 6“El huicholito volador”

Descripción

1.- Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón.

2.- Cada niño con su *huicholito*.

3.- El *huicholito* se muestra en la ilustración.

4.- Acciones:

- ✓ Lo lanzo hacia arriba y lo atrapo con una mano luego con las dos.
- ✓ Lo lanzo y lo atrapo enfrente de mí como si estuviera aplaudiendo.
- ✓ Lo lanzo y lo detengo con la cabeza, en un hombro, en el otro, en una rodilla, en la otra: lo atrapo por debajo de una pierna levantando una rodilla.
- ✓ Lo lanzo hacia arriba, y mientras está en el aire realizo saltos. ¿Cuántos saltos puedes hacer antes de atrapar el huicholito?

5.- La actividad no debe rebasar 15 minutos.

6.- Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.

7.- Para la próxima sesión se invita a los niños participantes a que presenten propuestas e ideas para la activación física.

Actividad 7 “Pelotas de esponja del tamaño de una naranja”

Descripción

1.- Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón.

2.- Acciones:

- ✓ Lanzo la pelota hacia arriba y la atrapo con una mano, luego con la otra.
- ✓ La lanzo hacia arriba y, antes de atraparla, doy tres saltos en mi lugar.
- ✓ La lanzo hacia arriba y doy tres palmadas antes de atraparla.
- ✓ La boto en el piso y voy saltando a su ritmo.
- ✓ La boto y voy haciendo giros en mi lugar.
- ✓ Al momento de botarla doy saltos separando y juntando mis piernas.
- ✓ Boto tres veces la pelota, la atrapo y luego salto en mi lugar tres veces.
- ✓ Cambio de ritmos y número de saltos.
- ✓ La boto y elevo mis piernas para que pase al otro lado y la atrapo.
- ✓ La lanzo hacia arriba, doy un giro y la atrapo.
- ✓ La boto tres veces seguidas con mi mano derecha y luego en la izquierda, al hacer el cambio salto tres veces en mi lugar.

3.- La actividad no debe rebasar 15 minutos.

4.- Al terminar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

5.- Para la próxima sesión se invita a los participantes a que presenten propuestas e ideas para la activación, física.

Actividad 8 “Mascadas o pañoletas”

Descripción

1.- Actividad para realizarse dentro del salón.

2.- Se elige una música a gusto de los alumnos, procurando que sea muy rítmica y animada.

3.- Cada quien tiene una mascada o pañoleta.

4.- Acciones:

- ✓ Giro la mascada por arriba de la cabeza siguiendo el ritmo de la música.
- ✓ Giro la mascada con la mano derecha y luego cambio la mascada a mi mano izquierda.
- ✓ Con mis brazos extendidos en forma lateral, giro la mascada, hago cambio de mano.
- ✓ La giro al frente de mí, atrás, a un lado, al otro; cambio la mascada de mano.
- ✓ Giro la mascada a un lado de mí, al tiempo que inclino mi cuerpo hacia adelante y atrás.

5.- La actividad no debe rebasar 15 minutos.

6.- Al terminar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

7.- La próxima sesión se realiza con las propuestas de los niños.

Secuencias rítmicas

Observaciones y recomendaciones:

- ✓ Hay que evitar que los alumnos porten relojes, aretes, pulseras o lentes. En el caso de estudiantes que deban portarlos, se les pedirá que se los aten con un elástico.
- ✓ La duración no debe rebasar 15 minutos.
- ✓ Es valioso que el docente dirija al principio las actividades y, después, que los alumnos propongan acciones y formas de activarse con el manejo de los implementos propuestos.
- ✓ Un día antes de practicar estas actividades, es recomendable comentarles a los alumnos en qué consisten y qué se espera lograr con su realización.

Las secuencias rítmicas las podemos entender como el seguimiento, a través de movimientos, de ciertos ritmos, pulsos, pausas y secuencias, motivadas por diferentes estímulos como percusiones corporales, instrumentales y musicales.

Promover la activación física en los alumnos a través de secuencias rítmicas permite además de una vigorización física, que conozcan su cuerpo y lo controlen. Estas secuencias mejoran la respiración y la coordinación al tiempo que se practica una activación corporal de manera general.

La idea es promover una activación física por varias vías. Entre ellas encontramos las secuencias rítmicas, ejecutadas por todo el grupo, siguiendo una música y/o realizando percusiones en las distintas partes del cuerpo. Trabajar dichas secuencias pretende:

- ✓ Promover la oxigenación del cuerpo.
- ✓ Coordinar movimientos.
- ✓ Encauzar el gusto por la actividad física por medio de canciones y acciones lúdicas.

Secuencia 1 “Clova magenta”

Descripción

1. Actividad para realizarse dentro del salón. Se hace una ronda de preparación.
2. En el cuadro se establecen los movimientos que se realizan al tiempo de cantar.
3. En la segunda ronda, se omite la primera palabra: Clova, y se sustituye con un sonido gutural, es decir, emitido con la garganta. Se completa toda la canción.
4. En la tercera ronda, ahora se omite la palabra: Magenta y se sustituye también por sonidos guturales.
5. Esta dinámica se continúa hasta cantar toda la canción con sonidos guturales y al final cantarla en español.
6. La actividad no debe rebasar 15 minutos.
7. Al finalizar todos han de lavarse las manos y beber agua.
8. Para la próxima sesión hay que solicitar a los alumnos propuestas de cómo hacer una activación física con esta canción.

Parte de la canción	Movimientos a realizar	Partes corporales que se tocan
Clova	Las dos manos se colocan en la cabeza	Cabeza
Magenta	Manos a los hombros	Hombros
Shetua	Manos a la cadera	Cintura
Le le taca	Se mueve la cintura hacia los lados	Cintura
Magüegüe	Las manos a las rodillas	Rodillas y pies
Le le	Tiempo para mover las manos hacia los pies	
Gua gua	Las manos tocan los pies al tiempo que se hace una semiflexión de las rodillas	
Magüegüe	Se repite el movimiento de las manos a las rodillas	Rodillas y pies
Le le	Nuevamente hay tiempo para mover las manos hacia los pies	
Gua gua	Nuevamente las manos tocan los pies al tiempo que se hace una semiflexión de las rodillas	

(SEP, 2010)

Secuencia 2 “Yo soy un conejo”

Descripción

La actividad se puede realizar dentro del salón. La letra es: Yo soy un conejo

Saltarín y me gusta mucho saltar así salto hacia adelante y hacia atrás y para los lados me gusta más.

- ✓ Se ejecuta la canción y todos la bailan de manera individual. Se recomienda utilizar zapatos tenis.
- ✓ Al terminar esa ronda, se organizan por parejas y la ejecutan.
- ✓ Luego por cuartetos, después en pequeños grupos de ocho integrantes.
- ✓ Para finalizar, todo el grupo en círculo ejecuta la canción.
- ✓ Luego se incorporan las propuestas de los alumnos y se realiza.

- ✓ La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- ✓ Al finalizar hay que lavarse las manos y beber agua.
- ✓ Para la próxima sesión, los alumnos pueden hacer un dibujo donde propongan bailar esta secuencia rítmica.

Secuencia 3 “La negra Simona”

Descripción:

1. Esta secuencia se puede llevar tanto dentro o fuera del salón. Se recomienda utilizar zapatos tenis.
2. La idea es marcar los acentos de la canción y movilizar el cuerpo de acuerdo a esos ritmos. La letra es la siguiente:
La negra Simona y el negro Simón, andaban por la calle de gran conversación.
La negra le dijo cómprame un peinetón el negro se dio vuelta, y le dio dijo ¡no!
3. Los movimientos a realizar son muy amplios y variados, tantos como la imaginación de cada uno de los integrantes del grupo.
 - ✓ Marcando el acento con distintas partes del cuerpo; por ejemplo moviendo los dos hombros al mismo tiempo, luego los brazos, elevando los codos, pisando fuerte con el pie derecho y luego el izquierdo, etc.
 - ✓ Por parejas, tercias, cuartetos, crear movimientos; por ejemplo: con las palmas de las manos, saltando al mismo tiempo, girando el tronco hacia los lados, etc.
 - ✓ Haciendo movimientos más amplios, por ejemplo: levantando las rodillas, haciendo círculos con ambos brazos, saltar a la derecha e izquierda, etc.
- 4.- La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 5.- Al finalizar hay que lavarse las manos y beber agua.
- 6.-Para una sesión futura, solicitar a los alumnos esquemas de qué desplazamientos hacer y llevarlos a cabo.

Secuencia 4 “Mi muñeco de cuerda”

Descripción

1. Esta canción es propia para marcar el pulso de la misma y realizar movimientos corporales pausados. La letra es la siguiente:

Mi muñeco de cuerda no se quiere mover es un poco perezoso pero lo tendrá que hacer le doy cras, cras, cras le doy cras, cras, cras

2. Aumentar la velocidad de la canción, permite una vigorización y activación física más profunda
3. Se van realizando las propuestas que hacen los alumnos.
4. La actividad no debe rebasar 15 minutos.
5. Al finalizar, todos han de lavarse las manos y beber agua simple.
6. Para una sesión futura, se solicita a los participantes propuestas de cómo hacer movimientos.

Gymkhanas lúdicas

Observaciones y recomendaciones:

- ✓ Hay que evitar que los alumnos porten relojes, aretes, pulseras o lentes. En el caso de estudiantes que deban portarlos, se les pedirá que se los aten con un elástico.
- ✓ La duración de las gymkhanas no debe rebasar 15 minutos.
- ✓ Es valioso que el docente dirija al principio las actividades y, después, que los alumnos propongan acciones y formas de activarse con el manejo de los implementos propuestos.
- ✓ Un día antes de practicar estas actividades, es recomendable comentarles a los alumnos en qué consisten y qué se espera lograr con su realización.

Las Gymkhanas lúdicas son actividades encaminadas a la activación física de los niños y niñas, a realizarse en el patio no suplen a las sesiones de Educación Física. Las gymkhanas se caracterizan por su carácter lúdico; es decir, se juega,

se explora, se inventa, todo con la finalidad de promover una vigorización de los alumnos y la propia superación. Pretende lograr propósitos que incidan en la estructura orgánica de los niños y, por tanto, una activación física general. Sus principales metas son:

- ✓ Promover la incorporación de oxígeno al organismo mediante el trabajo placentero al practicar distintas formas de acción motriz.
- ✓ Fomentar el aumento de reflejos y de la capacidad de coordinación y equilibrio.
- ✓ Incrementar el control de los segmentos corporales.
- ✓ Aumentar la flexibilidad de movimiento de las articulaciones y promover el control del cuerpo.
- ✓ Incorporar a los alumnos en actividades dinámicas que favorezcan la activación física de manera lúdica.
- ✓ Promover la participación vigorosa de los alumnos.

Actividad 1 “Trabajando con las cuerdas”

Descripción

1. Cada alumno trae una cuerda individual. La longitud de la misma se mide de la siguiente manera: sostenida la cuerda a la altura de los hombros y pisada por debajo de los dos pies.
2. Se practican las acciones del recorrido mostrado en las ilustraciones.
3. El trabajo no debe rebasar 15 minutos.
4. Al finalizar, todos los alumnos se lavan las manos y beben agua.
5. Para una sesión futura, se solicita a los pequeños que hagan dibujos que muestren las acciones que se pueden realizar.

Actividad 2 “Trabajando con globos”

Descripción

1. Cada alumno tendrá un globo del número siete. Lo infla y lo amarra para que no se desinflen.
2. Si escucha una música tranquila es mucho mejor.

3. Se practican los ejercicios (dominar el globo con los brazos, dominar el globo solo con la rodilla y dominar el globo en todas las partes del cuerpo).
4. Es valioso encauzar propuestas de acción de los alumnos, según van practicando las distintas formas de trabajar con el globo.
5. No rebasar 15 minutos de actividad.
6. Al finalizar hay que lavarse las manos y beber agua simple.

Actividad 3 “Las raquetas de mano”

Descripción

1. Cada alumno estará con su raqueta de mano, elaborada con cartón.
2. Se divide al grupo de tal manera que existan tres equipos con el mismo número de ejecutantes.
3. Al finalizar hay que lavarse las manos y cada alumno tomará dos vasos de agua.
4. Para una sesión futura, motivar a los alumnos a que hagan propuestas de actividades. Pueden hacer dibujos previos y luego realizar las acciones.

Actividad 4 “Los discos voladores”

Descripción

1. Actividad preferentemente de patio. Cada alumno con un disco.
2. Muy importante establecer medidas de precaución tales como: no correr hacia atrás, no mandar los discos a la altura de la cara.
3. Los maestros también pueden dirigir. Primero por parejas, luego en cuartetos y proponiendo pequeños retos: atraparlo sólo con una mano, luego con la otra, con las dos, saltar al momento de atraparlo, lanzarlo a ras de piso y saltarlo, detenerlo con un pie y con el otro.
4. La actividad funcionará mucho mejor al encauzar las propuestas de los participantes.
5. No rebasar 15 minutos de actividad.
6. Al finalizar, se lavan las manos y toman agua.

7. Para una sesión futura se pueden solicitar dibujos a los alumnos y luego practicar las propuestas.

Actividad 5 “Los envases de leche”

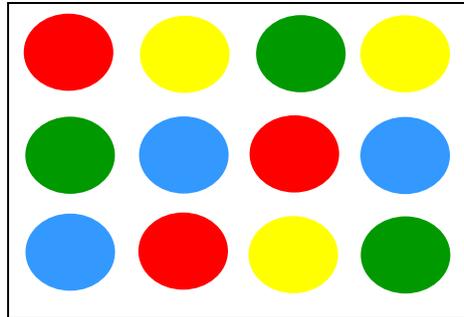
Descripción

1. Para realizar esta actividad es necesario que cada alumno traiga, al menos, unos seis envases de leche vacíos que servirán para construir pequeños obstáculos.
2. La siguiente propuesta implica el uso de, al menos, dos envases por alumno.
3. Acciones:
 - ✓ Caminar con un envase en la cabeza, sin tirarlo, con el cuerpo erguido. Subir y bajar, flexionar el tronco hacia delante, de tal manera que no caiga el envase.
 - ✓ Escuchando una canción, bailar sin que se caiga. Mover brazos y piernas con soltura. Inventar pasos.
 - ✓ Luego, se colocan los envases en el piso, separados unos 40 cm.
 - ✓ Saltarlos con los pies juntos, hacia delante y hacia atrás.
 - ✓ Rodearlos saltando sobre uno de los dos pies, luego en sentido contrario.
 - ✓ Saltarlos hacia el lado derecho e izquierdo.
 - ✓ Saltar entre ellos con un pie, luego con el otro.
 - ✓ Construir una valla (con seis envases) y pasar por arriba de ellos, sin saltar, sólo con movimientos amplios de las piernas.
4. Encauzar las propuestas de los alumnos.
5. Al finalizar, lavarse las manos y beber agua.
6. Para la próxima sesión, hacer dibujos de cómo portar el envase y qué actividades realizar.

Actividad 6 “Los envases de leche”

Descripción

1. Cada alumno traza en una cartulina o alguna tela, el siguiente esquema:



2. Se pone en el piso. A la indicación del maestro se coloca, por ejemplo: mano derecha en rojo, pie izquierdo en azul, mano derecha en verde, pie derecho en amarillo.
3. El alumno que lo hace primero, grita: ¡hecho! Y se le asigna un punto.
4. Hay ganador cuando se completan los puntos previamente determinados.
5. Para hacer más dinámica la actividad, pueden jugar dos en un solo *twister*.
6. Luego, uno de los niños pasará e indicara las series de colores y las partes del cuerpo a colocar. Es importante que varios alumnos pasen a dirigir el juego.
7. No rebasar más de 15 minutos de la actividad.
8. Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.
9. En la próxima sesión hay que encauzar propuestas de los participantes.

Actividad 7 “Bailando dentro del círculo”

Descripción

1. Cada alumno traza en el piso un círculo de 50 cm. de diámetro.
2. Cada uno se coloca dentro de su círculo.
3. Al ritmo de la música trata de moverse dentro del círculo, sin salirse. Moviendo los brazos, saltando, girando y flexionado el tronco.
4. En un segundo momento se puede hacer por parejas uno vigila que el otro no se salga del círculo.

5. Como tercer momento, la música súbitamente se detiene y todos han de quedarse congelados como estatuas. Luego la música continúa ¿Quién no perdió el equilibrio?
6. Después el círculo se hace más pequeño; por ejemplo de 40 cm. Se vuelve a bailar como en la dinámica anterior.
7. Para hacerlo más atractivo, el círculo se puede reducir aún más, como de 30 cm. ¿Quién podrá bailar en el círculo más pequeño? Se puede hacer un pequeño concurso.
8. No rebasar 15 minutos.
9. Al finalizar hay que lavarse las manos y beber agua.
10. Para la próxima sesión los niños han de proponer los ritmos a bailar.

Actividad 8 “Moviendo un listón”

Descripción

1. Cada alumno trae un listón de 1.50 m de largo.
2. Al ritmo de una canción, primero lenta y luego rápida, hay que mover el listón.
3. Acciones:
 - ✓ Con la mano derecha mover el listón haciendo círculos, mientras el brazo izquierdo está extendido. Se acompañan los brazos, es decir, los dos hacen el movimiento. Luego un solo brazo, luego el otro.
 - ✓ Sobre la cabeza hacen el movimiento, con los dos brazos, luego un solo brazo, luego el otro.
 - ✓ Por todo el frente del cuerpo.
 - ✓ Girando suavemente sin que se te enrede el listón.
 - ✓ Tratar de saltar con un pie y luego con el otro.
4. No rebasar 15 minutos de actividad.
5. Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.
6. Solicitar a los niños, para la próxima sesión, pequeñas coreografías de cómo bailar con el listón.

Actividad 9 “Inventando movimientos con percusiones sobre el cuerpo”

Descripción

1. Se explica la actividad que consiste en efectuar percusiones con las palmas de las manos sobre distintas partes del cuerpo y moverse de manera libre.

Ejemplos:

- ✓ Hacer dos palmadas sobre los muslos, se indica alto y saltar dos veces.
 - ✓ Hacer tres palmadas sobre los muslos, alto, saltar tres veces.
 - ✓ Hacer dos palmadas sobre los muslos, alto, hacer un giro y luego las palmadas sobre los hombros, cruzando los brazos por el frente.
 - ✓ Ligar tres movimientos: palmadas en los muslos, alto, salto dos veces y luego las palmadas sobre los hombros. ¿Quién hace una secuencia de movimientos?
 - ✓ El profesor marca con sus palmas los acentos de una música y los alumnos van realizando sus percusiones.
2. Una vez comprendida la actividad, primero, el profesor va proponiendo las acciones, luego se deja en libertad a los niños para desarrollarlas.
 3. La actividad no debe rebasar 15 minutos.
 4. Al finalizar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.
 5. Para la próxima sesión los alumnos han de traer propuestas.

Actividad 10 “Trabaja con cajas de cartón”

Descripción

1. Son necesarias algunas cajas de cartón sin fondo. Su tamaño debe permitir que un niño pueda pasar entre ella. Al menos una por cada alumno.
2. Se trabaja por parejas. Las acciones pueden ser:
 - ✓ Para iniciar, cada alumno se para dentro de su caja y simula meterse en ella, luego sale de manera lenta, haciendo respiraciones y moviendo su cuerpo como si estuviera despertando.
 - ✓ Troto alrededor de ella.
 - ✓ La salto, dentro y fuera.

- ✓ Luego, por parejas mi compañero detiene la caja y paso por en medio de ella, y hacemos cambio.
 - ✓ Mi compañero la detiene a la altura de sus rodillas y yo me meto de abajo hacia arriba y/o viceversa.
 - ✓ Las propuestas de los niños han de enriquecer las actividades.
3. La actividad no debe rebasar 15 minutos.
 4. Al finalizar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.
 5. Esta actividad, en una segunda ocasión, se podrá trabajar con aros.
 6. Solicitar dibujos de otras acciones posibles.

Juegos sencillos

Las siguientes fichas de trabajo se refieren a juegos sencillos, actividades que no requieren mucha organización, materiales o implementos y que permiten vigorización y activación física. Se recomienda hacerlos en el patio. Al finalizar es importante hacer respiraciones profundas y volver caminando hacia el salón.

Los juegos sencillos encauzan de manera rápida la organización del grupo, mediante las acciones y lograr una activación lúdica y eficaz.

Estas actividades tienen como propósitos:

- ✓ Lograr la oxigenación del organismo.
- ✓ Practicar acciones y coordinaciones motrices de carácter general y en espacios amplios.
- ✓ Ejecutar acciones motrices con los patrones básicos de movimiento (correr, saltar, lanzar, etc.).
- ✓ Fomentar el trabajo en equipos.
- ✓ Encauzar el gusto por la actividad física.

Observaciones y sugerencias:

- ✓ Comentar a los alumnos, antes de salir al patio, de qué tratan las actividades, en qué consisten y cuál es el propósito de las mismas.
- ✓ Enfatizar siempre el sentido de las acciones, es decir, lograr una activación física.

- ✓ Encauzar las propuestas de los alumnos a las actividades sugeridas y efectuarlas.
- ✓ Vigilar las medidas de seguridad, que se usen espacios que no tengan algún peligro para la integridad de los niños y que no porten relojes, aretes, anillos, pulseras, anteojos. En caso de que algún niño los requiera, los debe atar con un elástico.
- ✓ Prever agua simple para beber después de las acciones y lavarse las manos para reintegrarse a las actividades del salón de clases.
- ✓ Indicar a los participantes que hagan respiraciones al momento de las actividades.

Actividad 1 “El cien pies”

Descripción

1. Se organizan equipos mixtos de entre cuatro y seis integrantes.
2. En posición de cuadrupedia y tomados de los tobillos, traten de recorrer una distancia sin soltarse. Se puede declarar ganador al equipo que llega primero de recorrer la pista.

Acciones:

- ✓ Pasar por debajo de alguna cuerda.
 - ✓ Pisar ciertas señales en el piso.
 - ✓ Cambiar al que va adelante.
 - ✓ Hacer desplazamientos en lateral.
 - ✓ Cada niño llevará un costalito en la espalda y no debe caerse.
3. De acuerdo al interés de los participantes pueden hacerse otras propuestas de desplazamiento.
 4. La actividad no debe rebasar 15 minutos.
 5. Al terminar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

Actividad 2 “Luchar por el pañuelo”

Descripción

1. Se organizan dos equipos mixtos, cada integrante lleva un pañuelo detenido a la altura de la cintura en la espalda.

2. Se numera a los equipos del uno en adelante.
3. Cuando el profesor o un alumno mencionan un número, los participantes asignados pasan al centro y se tratan de arrebatarse un pañuelo o paliacate.
4. El jugador que logra obtener un pañuelo, anota un punto para su equipo.
5. Se podrán hacer rondas de eliminación y declarar ganadores a un niño y a una niña.
6. Hay que cuidar que no porten relojes, pulseras, anillos, lentes y otros objetos que puedan provocar un malestar.
7. Las actividades no han de rebasar 15 minutos.
8. Al finalizar todos deben lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

Actividad 3 “Pasar el túnel”

Descripción

1. Se organizan varios equipos mixtos.
2. Cada equipo se coloca en fila, tomados de los hombros y con las piernas separadas.
3. A la señal, el primero de la fila pasa por debajo del túnel y se engancha al final.
4. Así hasta cubrir una pequeña pista.
5. No hay que soltarse.
6. No rebasar 15 minutos de actividad.
7. Al finalizar todos deben lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

Actividad 4 “Carreras de saltar la cuerda”

Descripción

1. Organizar equipos mixtos.
2. Cada equipo forma una fila.
3. A la señal, el primero sale saltando la cuerda hasta llegar a una meta y de regreso, entrega la cuerda al siguiente compañero y éste sale. Así hasta pasar todos los del equipo. Se puede declarar a un equipo ganador.

4. El esfuerzo debe centrarse en la activación física, de ahí que el recorrido se hará con energía, con una actitud corporal de controlar el salto. Al llegar a su equipo, el participante hace respiraciones profundas.
5. Las acciones no han de rebasar 15 minutos.
6. Al finalizar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

Actividad 5 “Relevos en el túnel”

1. Descripción
2. Organizar equipos mixtos. Todos, menos uno, tendrán un aro. Se forman en una fila.
3. El primero, a la señal del organizador, pasa por el túnel formado por los aros mantenidos en forma vertical.
4. Cuando llega al final, los aros se desplazan de lugar, de tal manera que el segundo participante quede libre.
5. Este segundo jugador pasa por dentro del túnel, y así hasta que todos pasan.
6. Se puede declarar ganador al equipo que logre primero que todos sus integrantes pasen por el túnel.
7. Las acciones no han de rebasar 15 minutos.
8. Al finalizar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua

Actividad 6 “Relevos de botar la pelota”

Descripción

1. Se organizan equipos mixtos de igual número de integrantes. Cada equipo tiene una pelota. Se forman en hileras y se colocan banderolas o marcas para cada equipo, a una distancia prudente.
2. El primero de la fila sale corriendo hasta la banderola, ahí bota la pelota; tres veces, al mismo tiempo que salta junto con ella. La envía a su fila para que salga el segundo participante.
3. Se puede declarar ganador al equipo que logre primero toda la secuencia.
4. Las acciones no han de rebasar 15 minutos.
5. Al finalizar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua simple.

Actividad 7 “Relevos de aros”

Descripción

1. Se organizan equipos mixtos de igual número de integrantes. Cada equipo tiene un aro. Se forman en hileras y colocando banderillas.
2. El primer jugador que tiene el aro, sale corriendo hasta la banderola; cuando llega, pasa por dentro del aro; de abajo hacia arriba y lo envía rodando al segundo jugador y éste hace el recorrido similar y así hasta que todos hagan la prueba.
3. Se puede declarar ganador al equipo que resuelva primero toda la prueba.
4. La actividad no debe rebasar 15 minutos.
5. Al terminar todos deben lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

Actividad 8 “Relevos para pasar por la caja de cartón”

Descripción

1. Se organizan equipos mixtos de igual número de integrantes. Cada equipo tiene una caja de cartón sin fondo. Esta caja debe ser de tal tamaño que los niños puedan pasar a través de ella. Se forman en filas y se colocan banderolas o marcas.
2. El primer jugador sale corriendo y pasa por entre la caja y sin moverla de su lugar, llega hasta la banderola. Cuando lo hace, el segundo participante de su hilera sale. Así hasta que todos pasen por entre la caja.
3. El recorrido se puede completar hasta que el corredor regresa a la fila después de rodear la banderola.
4. La actividad no debe rebasar 15 minutos.
5. Al terminar todos deben lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

Actividad 9 “Relevos de frontón”

Descripción

1. Se organizan equipos mixtos de igual número de integrantes. Se forman en filas frente a una pared. Cada equipo tiene una pelota de esponja del tamaño de una naranja o una pelota de vinil del número ocho.

2. El primero de la hilera lanza la pelota contra la pared y corre a colocarse al último. El segundo jugador, atrapa al vuelo la pelota y la vuelve a lanzar hacia la pared, para que el tercero la atrape. Y así hasta que pasen todos.

Variantes

- ✓ La pelota puede botar una vez en el piso antes de atraparla.
 - ✓ Se podrá golpear con la mano abierta.
 - ✓ Se le envía a otro jugador (nombrándole para que vaya por la pelota).
3. La actividad no debe rebasar 15 minutos.
 4. Al terminar todos deben lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

Actividad 10 “Relevos de oruga”

Descripción

1. Se organizan equipos mixtos de igual número de integrantes. Cada equipo tiene tantas pelotas como jugadores.
2. Se forman en hileras con una pelota sostenida entre el pecho y la espalda de cada jugador.
3. Se trata de completar un recorrido sin que las pelotas se caigan; si sucede, deben recogerlas e iniciar desde el lugar en que se cayeron.
4. Se puede declarar ganador al equipo que resuelva primero la acción.
5. Se podrán incorporar propuestas de los niños para llevar la pelota aprisionada con distintas partes del cuerpo.
6. La actividad no debe rebasar 15 minutos.
7. Al terminar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.