

Todos a Bordo del Tren de la Actividad Física



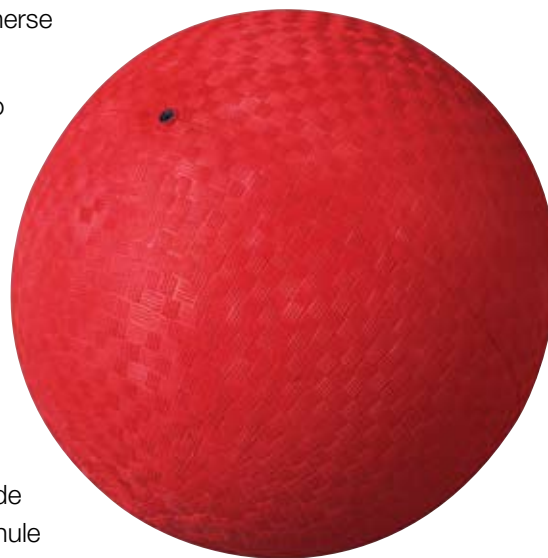
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos tres beneficios de la actividad física al jugar juegos interactivos.
- Recordar las recomendaciones sobre la actividad física.
- Nombrar por lo menos tres formas económicas de mantenerse físicamente activo.
- Aplicar la idea de combinar la actividad física con el tiempo que se dedica a la familia.
- Nombrar tres reglas de la seguridad en el ejercicio.
- Vigilar su nivel de esfuerzo durante la actividad física.

MATERIALES

- Un espacio suficientemente grande y despejado
- Agua (facilite el acceso a bebederos u otra fuente de agua potable)
- Un balón por cada cuatro jugadores; pueden ser balones de baloncesto, fútbol o cualquier clase de balón mediano de hule o plástico
- Un cronómetro
- Un silbato
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- El folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*” (pág. H – 6)
- El folleto “*Planilla de Actividad Física*” (pág. H – 8)
- El folleto “*Pirámide de Actividad Física*” (pág. H – 26)
- El folleto “*¡Póngase en Movimiento!*” (pág. H – 28)
- El folleto “*Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*” (pág. H – 29)
- El folleto “*Ejercicios de Estiramiento*” (pág. H – 30)
- Lápices o plumas





PREPARACIÓN

1. Escoja un cuarto amplio o un lugar abierto con espacio suficiente y seguro para los participantes.
2. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Fotocopie los folletos *“Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos”*, *“Planilla de Actividad Física”*, *“Pirámide de Actividad Física”*, *“¡Póngase en Movimiento!”*, *“Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio”*, y *“Ejercicios de Estiramiento”* para todos los participantes. Si enseña esta lección en diferentes clases, sería conveniente que fotocopiará sólo los folletos que son nuevos para el grupo.

ACTIVIDAD DE PRECALENTAMIENTO

1. Entregue a cada participante el folleto *“Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos”* y repase la información con la clase. Explíqueles a los participantes que para mantenerse en buen estado de salud y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Explíqueles que, para la mayoría de la gente, aumentar la actividad física puede reportar mayores beneficios para la salud. Por ejemplo, para evitar aumentar de peso y mantenerlo bajo control, los adultos deben practicar 60 minutos de actividad física de intensidad entre moderada y vigorosa casi todos los días. Para no volver a ganar peso, un adulto debe practicar de 60 a 90 minutos de actividad física moderada todos los días. Advértales que algunas personas tal vez deban consultar con un proveedor de servicios médicos antes de participar en este nivel de actividad.
2. Distribuya entre los participantes el folleto *“¡Póngase en Movimiento!”* y las plumas o lápices. Pídales que lo llenen.
3. Pida a los participantes que comenten sus respuestas, y escríbalas en el pizarrón o la hoja de papel para que el resto de la clase las pueda leer.
4. Repase la lista de respuestas con la clase, e introduzca la lección *“Todos a Bordo del Tren de la Actividad Física”*. Explique que los juegos del tren son una forma divertida y sencilla de obtener por lo menos 30 minutos de actividad física diaria.
5. Distribuya el folleto *“Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio”* y repáselo con los participantes. Haga que los participantes realicen un ejercicio de precalentamiento caminando en su sitio a paso relajado de 3 a 5 minutos.

INSTRUCCIONES

1. Divida a los participantes en equipos de tres a cuatro jugadores.
2. Pida a cada equipo que se pare en una sola línea para formar un tren. La persona que esté al frente de cada línea es el conductor y recibe un balón.
3. Demuestre a los participantes las siguientes secuencias de pases de balón:

Pista número 1: Pase el balón por encima de la cabeza a la persona que sigue en la línea. El último jugador lleva el balón al frente y se convierte en el conductor.

Pista número 2: Gire a la derecha y pase el balón a la persona que sigue en la línea. El último jugador lleva el balón al frente y se convierte en el conductor.

Pista número 3: Gire a la izquierda y pase el balón a la persona que sigue en la línea. El último jugador lleva el balón al frente y se convierte en el conductor.

Pista número 4: Doble las rodillas y pase el balón entre las piernas a la persona que sigue en la línea. El último jugador lleva el balón al frente y se convierte en el conductor.

4. Haga que cada equipo practique en su lugar cada una de las cuatro secuencias de pase. Diga en voz alta cada paso para avisar a los equipos que cambien de secuencia.
5. Después de que los equipos hayan practicado, diga en voz alta: “¡Todos a bordo!”, y pida a los equipos que caminen en su sitio de 2 a 3 minutos como una forma de precalentamiento. Haga que los equipos aumenten su paso a una caminata tranquila que deben mantener durante todo el juego.

6. Diga en voz alta: “Pista número 1”, y demuestre la primera secuencia de pase. Los equipos deben seguir esta secuencia de pase durante varios ciclos
7. Después de 2 a 3 minutos, diga en voz alta, “Cambio de pistas”, y demuestre la segunda secuencia de pase (por ejemplo, gire a la derecha y pase el balón por detrás) en tanto que los trenes continúan moviéndose. Siga con las cuatro secuencias de pase, haciendo que cada serie se prolongue de 2 a 3 minutos.
8. Después de 10 a 12 minutos de actividad, diga en voz alta, “Estación del tren a la vista”, y pida a los conductores que se queden con los balones y disminuyan la velocidad del tren a paso relajado de 2 a 3 minutos para enfriarse.
9. Entre los juegos, realice una sesión de preguntas y respuestas acerca de los beneficios de la actividad física. Recuerde a los participantes la importancia de la seguridad en el ejercicio y conteste a sus preguntas.



10. Concluya la lección disminuyendo el paso y practicando ejercicios de estiramiento, para lo cual los participantes deberán caminar en el lugar y completar diferentes estiramientos como se describe en el folleto “*Ejercicios de Estiramiento*”. Pregunte a los participantes cómo podrían usar ésta u otra lección similar con sus amigos y familiares en casa. Después, distribuya las copias de los folletos “*Planilla de Actividad Física*” y “*Pirámide de Actividad Física*” a los participantes. Anímelos a utilizar la “*Planilla de Actividad Física*” en sus hogares para vigilar su progreso físico. Anime a los participantes a utilizar el folleto “*Pirámide de Actividad Física*” para aprender algunas maneras fáciles y divertidas de incluir la actividad física en sus vidas diarias.

Más Ideas

PASES ALTERNATIVOS

Demuestre a la clase las secuencias de pases alternados. Por ejemplo, el conductor comienza el juego girando a su izquierda y pasando el balón. El jugador siguiente pasa el balón girando a su derecha. Este modelo alterno continúa hasta que el último jugador lleva el balón al frente y se convierte en el nuevo conductor. Otra opción es alternar el pase del balón sobre la cabeza y con el pase del balón entre las piernas.

MÁS MOVIMIENTO

En vez de caminar en su sitio, pida a la clase que camine hacia delante mientras pasa el balón en las varias secuencias.

Consejos

- Valiéndose del folleto “*Ejercicios de Estiramiento*”, establezca áreas de estiramiento en toda la sala antes de poner en práctica la actividad de precalentamiento. Fije los folletos con cinta adhesiva. Haga que los participantes vayan rotando hacia las áreas de estiramiento.
- Los supermercados y almacenes al menudeo venden balones de goma baratos y coloridos en las secciones de juguetes o de artículos deportivos.
- Si no consigue balones, las bolsas rellenas de bolitas de plástico (conocidas como *bean bags*) o los Frisbees (discos voladores) son sustitutos adecuados.
- Pregunte a los participantes qué variaciones harían al juego del tren.
- Ponga el disco compacto “*Shake It Up!*” para agregar música al juego del tren.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que dé la lección junto con usted.

META DE RITMO CARDÍACO

Entre juegos, pida a los participantes que tomen su pulso durante 15 segundos y que multipliquen el resultado por cuatro. Haga que comparen el resultado con el folleto “*Meta de Ritmo Cardíaco*” para medir sus niveles de esfuerzo.

