

Sea Activo a su Manera

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

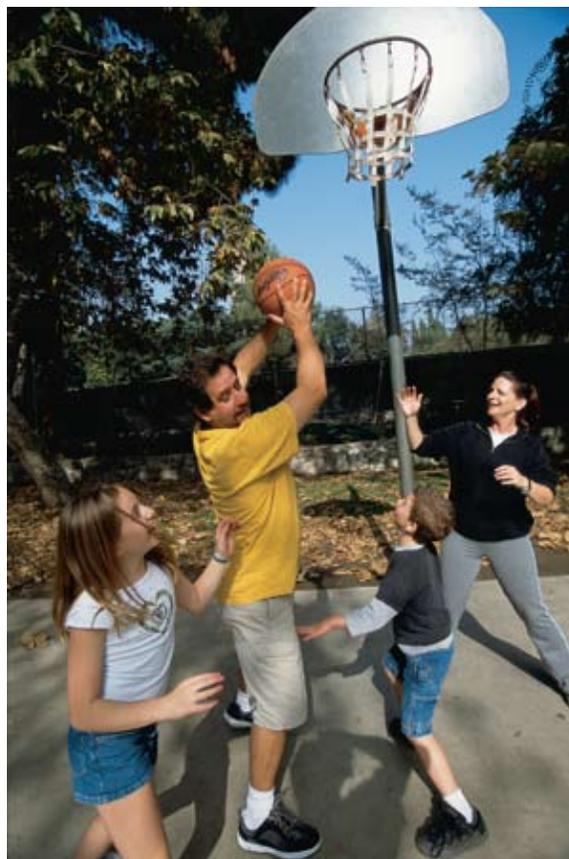
- Mencionar tres beneficios para la salud relacionados con la actividad física.
- Recordar las recomendaciones sobre la actividad física.
- Identificar tres formas de hacer actividad física en la casa y en el trabajo.
- Usar los folletos “*Pirámide de Actividad Física*” y “*Planilla de Actividad Física*” para ayudarles a crear una rutina semanal de actividad física.
- Entender cómo la fórmula Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo (FITT) puede ayudarlos a mejorar su nivel de actividad física.

MATERIALES

- El folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*” (pág. H – 6)
- El folleto “*Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud*” (pág. H – 7)
- El folleto “*Planilla de Actividad Física*” (pág. H – 8)
- El folleto “*Manteniéndose en Forma con FITT*” (pág. H – 25)
- El folleto “*Pirámide de Actividad Física*” (pág. H – 26)
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores

PREPARACIÓN

1. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Haga una fotocopia de los folletos “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*”, “*Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud*”, “*Manteniéndose en Forma con FITT*”, “*Planilla de Actividad Física*” y la “*Pirámide de Actividad Física*” para cada participante. Si enseña esta lección en diferentes clases, sería conveniente que fotocopiara sólo los folletos que son nuevos para el grupo.



INSTRUCCIONES

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 de intensidad 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. Pida a los participantes que describan algunos de los beneficios de la actividad física para la salud. Escriba las respuestas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Distribuya las copias del folleto *“Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud”*, y pida a los participantes que comparen las respuestas enumeradas en el pizarrón o la hoja de papel con la información que aparece en el folleto. Platique con los participantes sobre cómo la actividad física complementa el consumo de frutas y vegetales para mejorar la salud general de una persona. Motive a los participantes para que hagan preguntas y expresen sus opiniones.
3. Hable con los participantes sobre las actividades físicas que les gustan y acerca de la frecuencia con la que deberían practicar ejercicio físico cada día. Pida a los participantes que describan los tipos de actividades físicas que disfrutan de practicar con sus familiares y amigos, en el trabajo y en la casa. Escriba las respuestas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Distribuya las copias del folleto *“Pirámide de Actividad Física”*, y repase la información con la clase. Pida a los participantes que comparen las respuestas enumeradas en el pizarrón o la hoja de papel con la información del folleto. Hable



con los participantes acerca de los diferentes beneficios para la salud relacionados con los ejercicios aeróbicos, de resistencia y de estiramiento. Anime a los participantes para que hagan preguntas y expresen sus opiniones.

4. Usando el folleto *“Pirámide de Actividad Física”*, hable con los participantes acerca de las estrategias que pueden utilizar para aumentar sus niveles de actividad física. Pida a los participantes que comenten cómo pueden hacer para que actividades tales como caminar, bailar o andar en bicicleta sean más rigurosas. Escriba las respuestas en el pizarrón o la hoja de papel para que la clase las pueda leer. Distribuya el folleto *“Manteniéndose en Forma con FITT”*, y repase la fórmula de FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo) con la clase. Demuestre a los participantes cómo incrementando la frecuencia, la intensidad o el tiempo de una actividad física pueden modificar sus actividades para que sean más rigurosas, al tiempo que aumentan los beneficios para la salud. Anime a los participantes para que hagan preguntas y expresen sus opiniones.

5. Concluya la lección distribuyendo las copias del folleto *“Planilla de Actividad Física”*, y hableles a los participantes sobre su utilidad para llevar el control de su progreso. Destaque la importancia de las metas semanales de la planilla, y ofrézcales sugerencias útiles para aumentar su actividad física. Sugiera que formen un equipo con amigos o familiares para practicar más actividad física. Mencione el hecho de que



el apoyo social puede facilitar muchísimo adoptar un estilo de vida más saludable. Sugiera a los participantes que utilicen los folletos *“Pirámide de Actividad Física”*, *“Manteniéndose en Forma con FITT”* y *“Planilla de Actividad Física”* para crear una rutina semanal de actividad física.

Más Ideas

META DE RITMO CARDÍACO

Haga fotocopias y entregue a los participantes el folleto “*Meta de Ritmo Cardíaco*” (pág. H – 27). Pregúnteles qué han oído o qué saben acerca de la meta de ritmo cardíaco. Escriba las respuestas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Repase el folleto “*Meta de Ritmo Cardíaco*” con los participantes, y explíqueles que puede utilizarse como una herramienta para controlar sus niveles de esfuerzo cuando practican actividad física. Haga que los participantes calculen su meta de ritmo cardíaco según el paso uno, y refuerce la información con los pasos dos y tres del folleto.

COMPAÑERO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Únase a los participantes que estén interesados en tener un compañero de actividad física para crear un programa para caminar, andar en bicicleta o hacer ejercicios aeróbicos juntos. Cree una hoja de registro donde los participantes puedan anotar sus nombres y números de teléfono, de modo que puedan llamarse si están interesados.

RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Organice una clase de seguimiento una semana después de realizar esta lección, y pida a los participantes que traigan sus folletos de “*Planilla de Actividad Física*”. Pida a los participantes que comenten sus logros durante la semana previa y los pasos que siguieron para cumplir sus metas.

Consejo

Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que dé la lección junto con usted.



En Camino Hacia una Vida más Saludable



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos tres beneficios de caminar como una forma de actividad física.
- Recordar las recomendaciones sobre la actividad física.
- Aplicar los principios de la seguridad en la actividad física.
- Utilizar la caminata como una forma de actividad física en el trabajo y en el hogar.
- Reconocer que caminar es una manera de hacer actividad física con los amigos y la familia.
- Vigilar su nivel de esfuerzo durante la actividad física.
- Mencionar una nueva estrategia para lograr que la familia coma más frutas y vegetales.



MATERIALES

- Un reloj con segundero
- Un teléfono celular o acceso rápido a un teléfono
- Un lugar seguro para caminar, que esté en un parque, una vecindad, una escuela, un centro comercial u otro lugar accesible
- Agua (facilite el acceso a bebederos u otras fuentes de agua potable)
- 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