

# Baile para Divertirse y Ejercitarse



## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos tres beneficios para la salud del baile como una forma de actividad física.
- Recordar las recomendaciones sobre la actividad física.
- Reconocer que bailar es una manera de hacer actividad física con los amigos y la familia.
- Saber cómo incrementar y disminuir la intensidad cuando se realizan ejercicios aeróbicos.
- Nombrar por lo menos tres formas económicas de mantenerse físicamente activo.
- Vigilar su nivel de esfuerzo durante la actividad física.

## MATERIALES

- Un espacio suficientemente grande y despejado
- Un equipo de música para discos compactos
- El disco compacto “*Shake It Up!*”
- Agua (facilite el acceso a bebederos u otras fuentes de agua potable)
- Un reloj
- 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)
- El folleto “*Baile para Divertirse y Ejercitarse*” (pág. H – 31)
- Lápices o plumas



## PREPARACIÓN

1. Escoja un cuarto amplio o un lugar abierto con espacio suficiente y seguro para los participantes.
2. Prepare el equipo de música con el disco compacto “*Shake It Up!*”.
3. 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*”, “*Ejercicios de Estiramiento*” y “*Baile para Divertirse y Ejercitarse*” para todos los participantes. Si enseña esta lección en diferentes clases, sería conveniente que fotocopiara sólo los folletos que son nuevos para el grupo.
4. Repase varias veces el folleto “*Baile para Divertirse y Ejercitarse*”, y desarrolle una rutina divertida de ejercicios que incorpore movimientos para música de ritmo lento, mediano y rápido.



---

## 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 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. 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 de manera que el resto de la clase las pueda leer.
4. Repase la lista de respuestas con la clase, e introduzca la lección “*Baile para Divertirse y Ejercitarse*”. Explique algunos de los beneficios que aporta el baile a la salud. Por ejemplo, mencione que mejora la salud cardiorrespiratoria, la circulación y que tonifica los músculos de la parte superior e inferior del cuerpo. Explique que bailar es 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 y los diferentes movimientos de brazos, piernas y cuerpo de la rutina de baile, a un paso relajado, de 3 a 5 minutos.

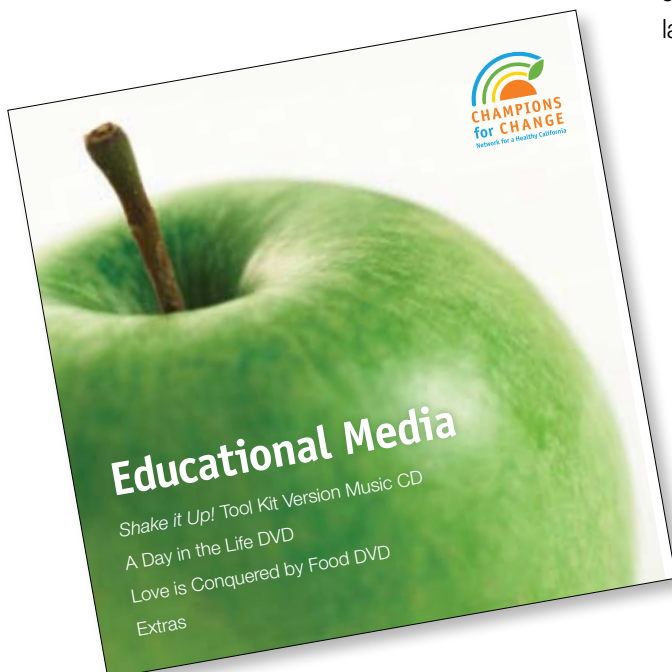
## INSTRUCCIONES

1. Distribuya el folleto “Baile para Divertirse y Ejercitarse”, y repase con los participantes los diferentes movimientos de brazos, piernas y cuerpo. Muestre cómo individualizar la intensidad demostrando cómo practicar los movimientos de intensidad moderada a vigorosa. Haga que los participantes lo sigan.
  - **Movimientos grandes/pequeños** — Los movimientos grandes de brazos o piernas requieren más movilidad del cuerpo. **Demuestra:** *Marchar con las rodillas bien altas es más intenso que caminar en lugar.*
  - **Impacto alto/bajo** — Mover los brazos por arriba del corazón o saltar con los dos pies al mismo tiempo son ejemplos de movimientos de alto impacto, mientras que mover los brazos por debajo del corazón o dejar por lo menos un pie en el suelo son ejemplos de movimientos de bajo impacto. **Demuestra:** *Poner los brazos por encima de la cabeza mientras se realiza un movimiento es más intenso que ponerlos en la cintura, y trotar es más intenso que caminar.*



- **Paso rápido/lento** — Moverse rápidamente requiere más trabajo que moverse lentamente. **Demuestra:** *Marchar a un paso rápido y luego lento.*
  - **Intensidad alta/baja** — Caminar a un paso enérgico y mover los brazos al mismo tiempo es más intenso que caminar a un paso lento con los brazos al lado del cuerpo. **Demuestra:** *Caminar a un paso rápido y mover los brazos, y caminar lentamente con los brazos al lado del cuerpo.*
  - **Cambio de dirección** — Caminar hacia delante y hacia atrás es más intenso que caminar en el mismo lugar. **Demuestra:** *Marchar 4 pasos hacia delante, y luego 4 pasos hacia atrás.*
2. Encienda el equipo de música y siga los movimientos que aparecen en el folleto “Baile para Divertirse y Ejercitarse”.
  3. Comience con una serie de movimientos a ritmo lento por 3 a 5 minutos.

4. Gradualmente aumente la intensidad hasta alcanzar un nivel de baile moderado que dure de 5 a 10 minutos. Recuerde a los participantes que deben encontrar su propio ritmo y que utilicen las preguntas para vigilar su esfuerzo del folleto *“Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio”*.
5. Vuelva a un ritmo lento para ir enfriándose gradualmente y manténgalo durante 3 a 5 minutos.
6. Hágales practicar diversos ejercicios de estiramiento lento, según se indica en el folleto *“Ejercicios de Estiramiento”*.
7. Dé a los participantes un tiempo para beber agua y descansar brevemente.
8. Si los participantes tienen ganas de seguir bailando, repita la lección según los pasos 4 a 6, e incorpore las sugerencias de la sección *“Más Ideas”*.
9. Concluya la lección platicando sobre cómo el baile puede ser una forma divertida y fácil de mantener un estilo de vida saludable y de pasarlo bien con la familia y los amigos. Informe a los participantes acerca de las clases de baile y ejercicios de danza que existen en el área. Hable con ellos acerca de la posibilidad de desarrollar sus propias clases de danza, como, por ejemplo, organizar una clase en el centro comunitario, invitar a que todos bailen en la próxima fiesta familiar o reunirse en la casa de un amigo para hacer ejercicios aeróbicos con su música favorita o con un video de ejercicios.
10. 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

### BAILE ESTILO LIBRE

Pida a los participantes que presenten y enseñen sus bailes favoritos (como salsa, cumbia, rancheras o sus danzas tradicionales favoritas). Como alternativa, invite a un instructor de danza para que dirija una clase y enseñe algunas danzas tradicionales.

### MAYOR INTENSIDAD

Haga que los participantes lleven de sus casas dos latas de frutas o de vegetales o compre algunas pesas tobilleras, y demuestre cómo agregando resistencia se puede aumentar la intensidad de un ejercicio aeróbico. Muestre a los participantes cómo pueden usar las latas para practicar flexión de brazos y la elevación de hombros. Combine los movimientos de brazos y la resistencia adicional con los otros movimientos de danza enumerados en el folleto “Bailando para Divertirse y Ejercitarse” para crear una nueva rutina. Recuerde a los participantes que cuando usen pesas es importante mantener la misma amplitud de movimientos.

## Consejos

- Valiéndose del folleto “Ejercicios de Estiramiento” a manera de guía, 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.
- Mantenga los movimientos de baile simples y divertidos.
- Ubíquese de frente a sus participantes y asegúrese de que sus pies sigan en forma de espejo los movimientos de los pies de los participantes. Por ejemplo, si los participantes comienzan con su pie derecho, usted debe comenzar con su pie izquierdo.
- Incluya una sección en la que los participantes hagan sus propios movimientos de danza al ritmo de una canción.
- Recuerde a los participantes que deben beber agua antes, durante y después de la actividad.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que dé la lección junto con usted.