

Salte para Intensificar la Actividad Física



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos tres beneficios de saltar a la cuerda como una forma de actividad física.
- Nombrar tres reglas de la seguridad en el ejercicio.
- Aplicar la idea de combinar la actividad física con el tiempo que se dedica a la familia.
- Recordar las recomendaciones sobre la actividad física.
- Vigilar su nivel de esfuerzo durante la actividad física.

MATERIALES

- Una cuerda para saltar por participante
- Un espacio suficientemente grande y despejado
- Agua (facilite el acceso a bebederos u otra fuente de agua potable)
- Un equipo de música para discos compactos
- El disco compacto “*Shake It Up!*”
- 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. Prepare el equipo de música con el disco *“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”*, 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 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 *“Salte e Intensifique la Actividad Física”*. Explique algunos de los beneficios que aporta saltar a la cuerda. Por ejemplo, mencione que mejora la salud cardiorrespiratoria, la agilidad y tonifica los músculos de las piernas. Explique que saltar a la cuerda 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 a paso relajado de 3 a 5 minutos.



Juego 1 — Simón Dice — ¡Póngase en Movimiento!

INSTRUCCIONES

1. Distribuya una cuerda de saltar a cada participante, y pídales que se ubiquen a una distancia segura uno del otro.
2. Repase con la clase las reglas de Simón Dice. Recuerde a los participantes que sólo deben ejecutar una orden cuando esté precedida de la frase “Simón Dice”. Si la orden no está precedida de la frase “Simón Dice” y los participantes la ejecutan, quedan descalificados del juego. Cuando los participantes ejecutan una orden que no está precedida de “Simón Dice”, recuérdelos que “Simón no dijo que...”. El participante que quede al final es el ganador.
3. Antes de comenzar el juego, demuestre los siguientes ejemplos de órdenes:
Simón Dice – Salte la cuerda con ambos pies.
Simón Dice – Salte la cuerda con un solo pie.
Simón Dice – Siga saltando y diga “Coma más frutas y vegetales al día para mantenerse saludable”.
Simón Dice – Deje de saltar, ponga su cuerda en el suelo y marche en su sitio.
Simón Dice – Salte la cuerda y diga “Manténgase activo todos los días para mantenerse saludable”.
Simón Dice – Salte la cuerda con un solo pie y mencione su vegetal favorito.
Simón Dice – Salte la cuerda con ambos pies y diga “La actividad física con los amigos es divertida”.
Ahora dé saltitos (los participantes que hayan saltado quedan descalificados).
4. Comience el juego dando la primera orden que empieza con la frase “Simón Dice”. Si un participante pierde un turno al saltar la cuerda, haga que comience de nuevo para continuar el juego.
5. Continúe diciendo en voz alta las órdenes con la frase “Simón Dice”. Repita cada orden dos veces y deje pasar aproximadamente unos 20 ó 30 segundos entre cada una.
6. Alterne las órdenes sin la frase “Simón Dice” cada cuatro o seis órdenes. Si los participantes ejecutan tales órdenes, quedan descalificados.
7. Continúe diciendo las órdenes hasta que sólo quede un participante saltando a la cuerda.

Juego 2 — Salte al Ritmo de la Música

INSTRUCCIONES

1. Ponga el disco compacto “*Shake It Up!*” y pida a los participantes que salten a la cuerda a un ritmo regular.
2. Diga a los participantes que continúen saltando hasta que la música pare. Los participantes que sigan saltando luego de que la música haya parado quedan descalificados del juego.
3. Varíe los intervalos entre el momento en que la música comienza y se detiene.
4. En cada pausa de la música, pida a los participantes que vayan quedando que digan su actividad física favorita y dónde les gusta practicarla.
5. Continúe el juego hasta que quede un solo participante.
6. Si hay un empate, pida a los participantes que digan dos reglas de la seguridad en el ejercicio. Gana el participante que responda a la pregunta correctamente.
7. Concluya los juegos número 1 y número 2 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 los juegos de cuerda 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

CONCURSO DE SALTO A LA CUERDA

Organice un concurso para elegir al mejor saltador de cuerda. Solicite la ayuda de cuatro a seis participantes para que muestren sus habilidades en el salto de cuerda. Estas habilidades pueden incluir el mejor truco al saltar la cuerda, la mayor cantidad de saltos sin parar, saltar hacia atrás, y saltar con una sola pierna, entre otras. Recuerde que la seguridad es lo más importante.

EL RETO ALFABÉTICO

Haga que los participantes digan el alfabeto mientras saltan la cuerda diciendo el nombre de una fruta o vegetal que comience con cada letra. Cuando una letra no tenga una fruta o vegetal correspondiente, los participantes deben decir “___ es por comer más frutas y vegetales”. Gana el participante que mencione la mayor cantidad de frutas o vegetales mientras dice el alfabeto y salta la cuerda.

JUEGOS DE LA INFANCIA

Solicite a los participantes que demuestren diferentes rutinas de salto de cuerda que practicaban cuando eran niños, tales como “brinca la tablita”, si cuentan con el equipo adecuado.

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.
- Para *Simón Dice — ¡Póngase en Movimiento!*, escriba órdenes adicionales que incorporen el folleto “¡Póngase en Movimiento!”. Por ejemplo, haga que los participantes salten la cuerda y mencionen dos maneras de hacer actividad física en su trabajo.
- Para *Salte al Ritmo de la Música*, prepare una cinta o disco compacto de música popular.
- Entre juegos, comente con los participantes los beneficios que la actividad física aporta a la salud.
- Recuerde a los participantes la importancia de la seguridad en el ejercicio.
- Pregunte a los participantes cómo podrían combinar el salto a la cuerda con el tiempo dedicado a los amigos y la familia.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que dé la lección junto con usted.