

Carrera de Relevos

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos tres beneficios de practicar 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.
- Utilizar la actividad de la carrera de relevos como ejemplo de cómo se puede practicar actividad física bajo techo.
- Recordar las recomendaciones sobre la actividad física.
- 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)
- Cinta adhesiva (tape)
- Una silla por equipo
- 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. Las dimensiones del lugar deben ser de por lo menos 30 por 40 pies.
2. Utilice la cinta adhesiva de papel para marcar la línea de partida/llegada para cada equipo.
3. Coloque cada silla de 30 a 35 pies de distancia de la línea de partida/llegada.
4. 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 *“Carrera de Relevos”*. Explique que las carreras de relevos 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 cuatro a seis jugadores.
2. Pida a cada equipo que se pare detrás de la línea de partida/llegada en una sola fila.
3. Demuestre los siguientes cuatro juegos de relevos:

Carrera de Relevos número 1: A la señal de “¡Ya!”, el primer jugador de cada equipo camina rápidamente hasta la silla, la toca y luego se dirige al final de la fila. Tan pronto como el primer jugador cruza la línea de llegada, el jugador siguiente debe salir y repetir la misma rutina. El juego continúa hasta que el primer jugador vuelva a quedar al frente de la fila. Cada vez que un jugador toca la silla, debe decir “30 minutos de actividad física al día para mantenerse saludable”.

Gana el primer equipo en el cual todos los miembros hayan completado los relevos.

Carrera de Relevos número 2: A la señal de “¡Ya!”, el primer jugador de cada equipo camina rápidamente hasta la silla, la circunda y luego se dirige al final de la fila. Tan pronto como el primer jugador cruza la línea de llegada, el jugador siguiente debe salir y repetir la misma rutina. El juego continúa hasta que el primer jugador vuelva a quedar al frente de la fila. Cada vez que un jugador circunda la silla, debe decir “Coma más frutas y vegetales al día para mantenerse saludable”.

Gana el primer equipo en el cual todos los miembros hayan completado los relevos.



Carrera de Relevos número 3: A la señal de “¡Ya!”, el primer jugador de cada equipo camina rápidamente hasta la silla, se sienta, se levanta y luego se dirige al final de la fila. Tan pronto como el primer jugador cruza la línea de llegada, el jugador siguiente debe salir y repetir la misma rutina. El juego continúa hasta que el primer jugador vuelva a quedar al frente de la fila. Cada vez que un jugador se sienta en la silla, debe mencionar su actividad física favorita antes de levantarse. Gana el primer equipo en el cual todos los miembros hayan completado los relevos.

Carrera de Relevos número 4: A la señal de “¡Ya!”, el primer jugador de cada equipo camina rápidamente hasta la silla, se sienta, realiza tres levantamientos de piernas con las piernas juntas, se levanta y luego se dirige al final de la fila. Tan pronto como el primer jugador cruza la línea de llegada, el jugador siguiente debe salir y repetir la misma rutina. El juego continúa hasta que el primer jugador vuelva a quedar al frente de la fila. Después de hacer los levantamientos de piernas, cada jugador debe mencionar un beneficio de practicar la actividad física antes de levantarse. Gana el primer equipo en el cual todos los miembros hayan completado los relevos.

4. Durante cada carrera de relevos, pida a los jugadores que marchen en su sitio y animen a sus compañeros del equipo.
5. 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 del folleto “*Planilla de Actividad Física*” a los participantes. Asimismo, entrégueles el folleto “*Pirámide de Actividad Física*”. 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.

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.
- Utilice el folleto “*¡Póngase en Movimiento!*” para incorporar información adicional en la carrera de relevos.
- Si no cuenta con un espacio bajo techo adecuado, enseñe la lección en un espacio abierto.
- Si los participantes muestran un espíritu competitivo, entregue premios a los equipos ganadores.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que dé la lección junto con usted.

Más Ideas

CARRERA DE RELEVOS HACIENDO REBOTAR EL BALÓN

Utilice los balones de la lección “*Todos a Bordo del Tren de la Actividad Física*”, y organice una carrera de relevos rebotando el balón con la mano. Pida a cada miembro de equipo que avance rebotando el balón hasta la silla, que la rodee y que regrese a la línea de llegada.

META DE RITMO CARDÍACO

Entre los relevos, 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.