



# La Actividad Física

## Tabla de Contenidos

### Sección IV



Información Sobre la Actividad Física	46
Juegos para Manejar Grupos	46
Actividad: Aprendiendo los Nombres	47
Actividad: Acelera tu Corazón	48
Folleto: Acelera tu Corazón	49
Actividad: Circuito de Actividades Divertidas	50
Actividad: Calendario de Condición Física	56
Actividad: Auxilio, Auxilio	58
Actividad: Limpia tu Cuarto	60
Actividad: La Pelota de Tiempo	61
Lista de Preguntas: Evaluando la Actividad	62
Asegurando que las Clases Sean Divertidas	63
Quemando Calorías	64

# Información Sobre la Actividad Física

Nuestros cuerpos dependen de una buena alimentación para tener las calorías (energía) para funcionar y estar sanos. Los nutrientes como carbohidratos, proteínas, y grasa nos dan las calorías (energía) que necesitamos. Aunque las calorías son necesarias para el funcionamiento básico de nuestros cuerpos, también necesitamos la actividad física para sentirnos con

energía, quemar calorías y evitar el aumento excesivo de peso.

## Se trata de estar en balance:

Para tener un balance entre lo que comemos y quemamos, podemos seguir la Pirámide de Alimentos. Para los jóvenes, se recomienda hacer por lo menos 60 minutos de actividad física cada día. Pueden hacer 15 minutos en la mañana, 30 minutos a medio día, y 15 minutos por la tarde. ¡Si se puede tener balance!

## Juegos Para Manejar Grupos

**Instrucciones:** Jueguen estos juegos en un área grande (30 por 30 yardas). Use conos para marcar las orillas.

**1 Super comienzos y paradas** (se usa para definir la área de la actividad, para que conozcan las señales para comenzar y parar, y para desarrollar la capacidad de balancear y controlar el cuerpo).

Pídale a los jóvenes que se muevan dentro de la área de la actividad cuando está puesta la música. Cuando pare la música todos deben quedarse helados como estatuas. Antes de prender la música, espíqueles que movimientos hacer (por ejemplo: caminar, correr despacio, saltar, galopar). Puede usar conos para marcar el área de la actividad.

**2 “De espalda con espalda”** (es para formar grupos de dos en dos)

Como antes, cuando pare la música todos deben parar, y en seguida diga, “¡Pónganse espalda con espalda!” Pídeles que estén bien parados, con sus manos a sus lados, y se queden derechitos. Los que no tienen pareja deben caminar hacia el centro para encontrar otra persona. Si no tiene música puede decir “comiencen o paren” o puede usar un silbato o tamborín.

**3 ¡Mézclense!, ¡Mézclense!** (Se usa para formar grupos de diferentes tamaños)

Recuérdelos cuál es el área de la actividad. Diga “Mézclense, Mézclense, mientras brincan con un pie.” Puede inventarse otra acción, no tiene que ser sólo brincar. Puede decir, “Mientras caminan rápido”. Los jóvenes comienzan cuando suena el silbato o cuando la música comienza. Luego cuando suene otra vez el silbato o cuando pare la música diga, “Formen grupos de 4 y pónganse codo a codo” (puede formar grupos de la cantidad que quiera). Si sobran jóvenes, pídeles que levanten la mano y se muevan al centro para encontrar otros con quien formar un grupo.

**4 Conectándose (para formar grupos)**

Pídeles que cuando comience la música o suene el silbato que comiencen a moverse dentro del área de la actividad. Pida que brinquen con un pie, use su imaginación. Paren cuando pare la música o cuando suene el silbato otra vez. Diga el número de personas por grupos (2, 3, 4 o 5). Pídeles que se pongan “codo con codo,” o “rodilla con rodilla”. Use su imaginación. Si sobran jóvenes, pídeles que levanten la mano y se muevan al centro para encontrar otros con quien formar un grupo.

**5 Estiramiento para finalizar**

Mientras realizan estiramientos de las piernas, hombros y cuello, platique sobre lo que aprendieron hoy (cooperación, tomar turnos, invitar a otros a que sean parte del grupo).

**Crédito:** SPARK (*Deportes, Actividad Física y Recreo para Niños y Niñas*) Physical Education, San Diego State University



## Actividad

# "Aprendiendo los Nombres"



Objetivos	Tiempo	Materiales de trabajo
Para qué los jóvenes aprendan los nombres de sus compañeros y compañeras. También para que obtengan práctica lanzando y atrapando pelotas con sus manos en una manera respetuosa.	10 minutos	Etiquetas adhesivas para que los jóvenes escriban su nombre, pelotas suaves, bean bags, u otros objetos que no lastimen.

## Desarrollo de la Actividad

### INICIO

Pida a los jóvenes que formen un círculo. Lo ideal es que cada joven ya tengan puestas las etiquetas con su nombre.

### PASO # 1

- 1 Primero, un joven toma un paso hacia el centro del círculo y dice su nombre. Todos repiten su nombre.
- 2 Luego el que esta al lado de el/ella hace lo mismo, pasando al centro del circulo, diciendo su nombre. Todos repiten su nombre, hasta que todos han dicho su nombre.

### PASO # 2

- 1 Ahora, se usará una pelota u objeto suave. Antes de aventarla a cualquier joven, el que la está aventando debe decir el nombre del quien va a recibir o atrapar la pelota.
- 2 La persona que recibió la pelota dice "gracias" y el nombre de quien se la aventó. Antes de aventársela a otro participante debe decir su nombre.
- 3 Así continua el ciclo hasta que todos han participado.

### PASO # 3

- Cuando todos conozcan el juego bien, usen más pelotas y muévase más rápido.

### PASO # 4

- Luego, guarden las pelotas. Todos deben taparse su etiqueta para que no se vea su nombre. Otra vez cada joven debe dar un paso al centro del círculo, pero esta vez los demás deben decir su nombre. ¿Se aprendieron los nombres de todos?

### FINAL

- Al fin del juego, tome unos minutos para platicar de lo que se trato el juego. No sólo aprendieron los nombres de sus compañeros y compañeras pero también convivieron, y practicaron el aventar y atrapar pelotas.



## Actividad

# "Acelera tu corazón"

Objetivo	Tiempo	Preparación	Materiales de trabajo
Que los jóvenes se mantengan activos. Para demostrar cómo más peso puede acelerar el pulso del corazón.	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Lea "¿Información sobre la Actividad Física?" (página 46)</li><li>■ Prepare dos galones de agua por participante (pesas de mano o latas de sopa también funcionan).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Ocupará: galones con agua (o pesas de mano), lápices (o plumas) y un reloj.</li><li>■ Saque fotocopias de la hoja: "Acelera tu corazón" (página 48).</li></ul>

### Desarrollo de la Actividad

#### PASO #1

- Reparta lápices o plumas y la hoja "Acelera tu Corazón" a todos los jóvenes.

#### PASO #2

- 1 Todos traten de encontrar su ritmo cardíaco. (Vea página 46, "Información sobre la Actividad Física").
- 2 Cuando ya sepan bien como encontrar la velocidad de los latidos de su corazón, anoten el número en la hoja "Acelera tu Corazón".

#### PASO #3

- Asigne un ejercicio, como trotar, saltar, caminar rápido, o bailar por 2 a 5 minutos. Inmediatamente después de hacer el ejercicio, encuentre la velocidad de los latidos de su corazón y anótelos.

#### PASO # 4

- 1 Después de un corto descanso, reparta las pesas o dos galones de agua a cada joven. Los galones de agua representan lo que es pesar 16 libras más.
- 2 Pregúnteles "¿Cuánto creen que va a subir los latidos de su corazón con el uso de las pesas o galones?"
- 3 Ahora hagan el mismo ejercicio por la misma cantidad de tiempo. Otra vez, inmediatamente después de hacer el ejercicio, encuentre la velocidad de su corazón y anótelos.

#### PASO # 5

- 1 Pregunte, "¿Qué está sucediendo dentro de sus cuerpos cuando usan las pesas?" "Porque subió tanto su ritmo cardíaco?" (El corazón está trabajando más duro para mandar más sangre a los músculos.)
- 2 ¿Notaron la diferencia con el uso de las pesas o galones? ¿Cuánto aumentó su ritmo cardíaco? ¿Se cansaron más rápido?

### Para hacer la plática más avanzada:

Platiquen de la conexión entre las calorías que comemos, el ejercicio, y el aumento de peso extra. Pregúnteles:

- Qué sucede en nuestros cuerpos cuando comemos más calorías de lo que necesitamos?
- Cuáles son los problemas con el aumento de peso extra, cuáles son los riesgos?

**Instrucciones:**

- 1 Calcule los latidos de su corazón por minuto\* y anótelos (vea las instrucciones al final de esta hoja).
- 2 Haga el ejercicio asignado.
- 3 Inmediatamente después de hacer el ejercicio, otra vez calcule los latidos de su corazón por minuto y anótelos.
- 4 Haga el ejercicio asignado esta vez usando las pesas o galones de agua.
- 5 Otra vez, inmediatamente después de hacer el ejercicio, calcule los latidos de su corazón por minuto y anótelos.
- 6 Calcule la diferencia. ¿Cuánto aumentó su ritmo cardíaco?

Ejercicio o actividad asignada: \_\_\_\_\_

Tiempo que dura : \_\_\_\_\_

Actividad	Latidos de su corazón por minuto antes del ejercicio	Latidos de su corazón por minuto después del ejercicio	La diferencia
Ejercicio sin pesas	_____	_____	_____
Ejercicio con pesas	_____	_____	_____

\*Para calcular los latidos de su corazón por minuto:

1. Use sus dedos para sentir el pulso en las venas de su cuello o de su muñeca
2. Cuento los latidos o pulsaciones por cada 15 segundos (empiece a contar con el numero "0")
3. Multiplique el número de latidos o pulsos por 4 para calcular los latidos de su corazón por minuto.

Para ofrecer a los participantes una barata oportunidad de ser activos cuando no se puede salir afuera.





## Actividad

# “Circuito de Actividades Divertidas”

Objetivo	Tiempo	Preparación	Materiales de trabajo
<p>Para acelerar el ritmo cardiaco del corazón.</p> <p>Para mejorar la agilidad, fuerza y resistencia de los jóvenes.</p>	30 minutos	<p>Lea Circuito de Actividades Divertidas (página 54)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Consiga 6 papeles grandes tipo “papelógrafo” o poster. Anote “estación 1”, “estación 2”, hasta llegar a la “estación 6”.</li> <li>■ Ponga cada papel junto al equipo que le corresponde en cada estación.</li> <li>■ Estación 1 – Saltando la cuerda muerta</li> <li>■ Estación 2 – Saltando lado a lado con pesas</li> <li>■ Estación 3 – Juntos con la pelota entre sus cabezas</li> <li>■ Estación 4 – Lagartijas contra la pared</li> <li>■ Estación 5 – Montando a caballo</li> <li>■ Estación 6 – Muévete: a bailar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 6 papeles grandes tipo “papelógrafo” o poster</li> <li>■ Marcadores</li> <li>■ Cinta adhesiva (tape)</li> <li>■ 2 Cuerdas de saltar</li> <li>■ 2 a 4 galones llenos de agua, o envases más chicos</li> <li>■ 2 Sillas</li> <li>■ 2 Pelotas (de tenis, básquetbol, o de fútbol)</li> <li>■ Música</li> <li>■ Silbato</li> </ul>

**Crédito:** SPARK (*Deportes, Actividad Física y Recreo para Niños y Niñas*) Physical Education, San Diego State University

## Desarrollo de la Actividad

### PASO # 1

Forme 6 grupos, uno para cada estación. Puede tener menos estaciones si son pocos jóvenes. (Use actividades como la de “Mézclense, Mézclense” para dividirlos en grupos)

### PASO # 2

Instrucciones para “Mézclense, Mézclense”:

Diga “Mézclense, Mézclense, mientras brincan en un pie”. Puede inventarse otra acción, no tiene que ser brincar. Puede decir, “..mientras caminan rápido”. Los jóvenes comienzan cuando suena el silbato o cuando la música comienza. Luego cuando suene otra vez el silbato o cuando pare la música diga, “formen grupos de 4 y pónganse codo con codo” (puede formar grupos de la cantidad que quiera). Si sobran jóvenes, pídale que levanten la mano y se muevan al centro para encontrar otros con quien formar un grupo.

### PASO # 3

Cada grupo debe hacer estiramientos por 5 minutos antes de comenzar las actividades.

### PASO # 4

Explique como hacer la actividad de cada estación, mientras un voluntario demuestre como hacerlo. Los jóvenes deben participar en cada estación por 2 a 3 minutos. Ponga música mientras los jóvenes hacen las actividades. Cuando la música pare, los jóvenes deben correr a la siguiente estación. Cuando comience la música de nuevo, comience la siguiente actividad. Pueden dar una o dos vueltas a todo el ciclo de estaciones, según el tiempo que tengan.

### PASO # 5

¿Listos? Comiencen las actividades de cada estación.

**Consejo:** Cuando terminen, ofrezca agua pura, fruta, y verduras para el descanso.

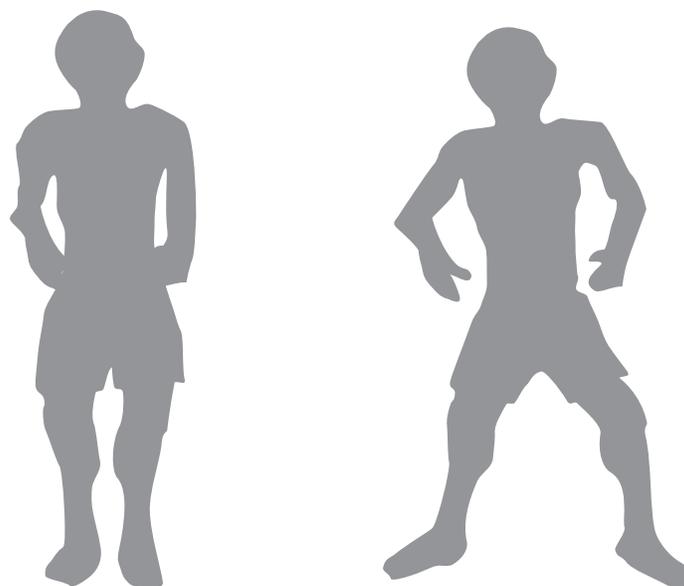
## Instrucciones para cada Estación

Salta la Cuerda	Salte de Lado a Lado con Pesas	Lagartijas Contra la Pared	Montando a Caballo Pared	Juntos Con la Pelota Entre sus Cabezas	Muévete: A Bailar
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Ponga una cuerda en el piso, en forma de una línea.</li><li>■ Los jóvenes deben saltar lado en lado hasta llegar el final de la cuerda.</li><li>■ Salten sólo con el pie derecho hasta llegar al fin de la cuerda y luego regrésense por el otro lado de la cuerda usando solo el pie izquierdo.</li><li>■ También pueden saltar con los dos pies a la misma vez, estilo rana, hasta llegar al fin de la cuerda.</li></ul>	Usando pesas o galones llenos de agua, los jóvenes deben saltar de lado a lado hasta que sea tiempo de cambiar de estación.	Vea el dibujo	Vea el dibujo	Vea el dibujo a) Cada par de participantes deben de tener una pelota. b) Juntos deben atrapar la pelota entre sus cabezas. Luego agáchense sin que se les caiga la pelota. Hagan esto varias veces. c) Pueden inventarse cambios para la actividad d) Es tan divertido que los jóvenes ni se dan cuenta que es buen ejercicio.	Bailen libremente, o un joven puede ser el líder del baile. También pueden marchar o saltar de lado a lado.

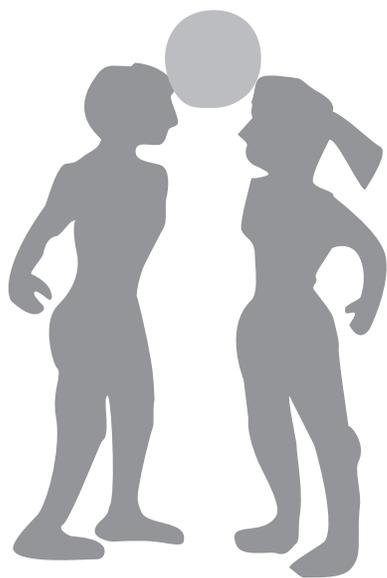
## Largatijas Contra La Pared



## Montando a Caballo



## Juntos con la Pelota entre sus Cabezas



### Lo que puede decirles a los jóvenes

- a) "Entre dos, atrapen la pelota entre sus cabezas. Agáchense sin que se les caiga la pelota. Sigán para abajo y para arriba".
- b) "¿Cuántas veces pueden subir y bajar sin que se les caiga la pelota? ¿Con qué rapidez pueden bajar y subir sin que se les caiga la pelota?"

- c) "¿Cuál pareja puede agacharse, extender sus dos piernas, volver a la posición de agachados y pararse con los dos pies sin que se les caiga la pelota?"
- d) "¿Cuál pareja puede agacharse, y mientras están abajo, pararse con sólo un pie y subir con un pie sin que se les caiga la pelota?"



## Actividad

# “Circuito de Actividades Divertidas”

### Sugerencias Para Manejar la Actividad

El Circuito de Actividades Divertidas le ofrece a los jóvenes la oportunidad de desarrollar habilidades atléticas y técnicas deportivas mientras se divierten. En grupos pequeños, los jóvenes se deben mover de estación a estación. Las estaciones se pueden adaptar para todas las edades.

#### Sugerencias para manejar la actividad bien y con precaución

- Pídale ayuda a los jóvenes con la preparación de las estaciones y con guardar las cosas.
- Use música para motivar a los jóvenes. La música también puede ser la señal para comenzar o parar un actividad. Si no tiene música, use un silbato, tambor, o tamborín.
- Divida los jóvenes en pares o grupos pequeños según la cantidad de estaciones.
- Cada grupo comienza con una estación diferente. En cuanto lleguen a la estación donde comenzaron pida que alcen la mano para recibir instrucciones adicionales.
- La actividad de los ciclos se puede adaptar como la maestra o maestro quiera. ¡Sea creativo!
- Use un balón de basquetbol o futbol e invéntese otras estaciones.
- La actividad no requiere equipo especial, puede adaptar las estaciones para usar lo que tenga.

#### Estaciones

- 1 La primera vez, tenga solo 3 a 8 estaciones. Después del primer día puede aumentar 1 o 2 nuevas actividades. Ya que a introducido varias actividades, pueden variar las cada vez, o usar las que más les gustan a los jóvenes.
- 2 Arregle las estaciones en forma de círculo, con música en el centro del círculo. Puede ser que la mitad del círculo este en el pasto y la otra mitad en el cemento.
- 3 Cada estación debe tener un poster o letrero que diga el nombre de la estación.
- 4 Explique como hacer la actividad de cada estación, mientras un voluntario demuestra como hacerlo.
- 5 Si se puede, trate de alternar el tipo de estación. Por ejemplo, si una es brincar la otra puede ser algo que requiera hacer fuerzas.
- 6 Trate de variar los movimientos para que cada parte del cuerpo se use.
- 7 Para las estaciones donde los jóvenes tengan que recorrer una distancia, use conos, líneas, o cuerdas para asignar el área de la actividad.
- 8 Comience con 30 segundos por estación hasta que crea que los jóvenes aguanten más tiempo.
- 9 Para los jóvenes que no pueden hacer la actividad, dígales que traten de hacerlo más despacio o durante menos tiempo hasta que sientan que ya pueden.

#### Sobre el movimiento entre las estaciones

- 1 Dígale a los jóvenes a cual lado moverse cuando es tiempo de cambiar estaciones.
- 2 Ponga las estaciones más separadas cuando mejore la condición de los jóvenes.
- 3 Tenga variedad en el tipo de movimientos de cada estación.
- 4 Para que el ciclo sea mas aeróbico, o sea, para que todos respiren mas fuerte, pida que entre cada estación cuando la música pare, corran hacia la misma pared o barda y que se regresen a la siguiente estación. Luego que estén listos empiece la música.
- 5 Para un cambio de reglas, los jóvenes pueden cambiar de estación cuando completen cierta cantidad de la actividad. Por ejemplo, pueden cambiar de estación cuando brinquen la cuerda 30 veces, bailen cada tipo de baile por 15 segundos, o lo que pida la estación.



## Actividad

# Resumen del "Círculo de Actividades Divertidas"

### Objetivo

Obtener más fuerzas, aguante, flexibilidad, y agilidad

### Equipo/Materiales

Letreros hechos de "butcher paper" o papel tipo roto-folio, 1 cono por estación, silbato o música, reloj

### Actividad 1

Calentamiento

#### ■ Lo que deben hacer

- Comiencen a caminar. Luego comiencen a trotar alrededor del círculo de estaciones.
- Paren cuando suene el silbato o cuando pare la música.

#### ■ Lo que puede decirles a los jóvenes

- "Muévanse hacia la derecha".
- "Cuando suene el silbato o pare la música, todos paren".
- "Hagan estiramientos. Estiren sus piernas, hombros, cuello, etc".

### Actividad 2

Explicar el Circuito de Actividades Divertidas

#### ■ Lo que deben hacer

- Los jóvenes se pueden sentar en el piso para que puedan ver la demostración de cada estación.
- Explique como hacer la actividad de cada estación, mientras un voluntario demuestra como hacerlo.

#### ■ Lo que puede decirles a los jóvenes (esto depende en la estación que está explicando)

### Actividad 3

Hagan el ciclo de actividad

#### ■ Lo que deben hacer

- Prepare 8 a 15 estaciones para grupos de 3 a 4 jóvenes.
- Hagan la actividad hasta que suene el silbato o pare la música.
- Muévanse a la siguiente estación. Siga el orden de las estaciones.

#### ■ Lo que puede decirles a los jóvenes

- "Hagan la actividad hasta que suene el silbato o pare la música".
- "Luego muévanse a la derecha y comiencen la siguiente actividad inmediatamente".

### Actividad 4

Estiramiento para terminar lo que deben hacer:

- Quédense en la última estación.
- Solicite voluntarios para que sean líderes del estiramiento. Que pasen al centro del círculo (de las estaciones).

Lo que puede decirles a los jóvenes

- "Hagan los estiramientos que los líderes van a hacer (ejemplo: estiramiento de las piernas y hombros)".



## Actividad

# “Calendario de Condición Física”

Objetivo	Tiempo	Prepárese	Materiales de trabajo
Que los jóvenes se mantengan activos. Para mejorar la agilidad, fuerza y resistencia de los jóvenes.	20 minutos	■ Saque fotocopias de la hoja “Mi Calendario de Condición Física”	■ Lápices o plumas

### Desarrollo de la Actividad

#### PASO # 1

Reparta las copias de “Mi Calendario de Condición Física”

#### PASO # 2

Los jóvenes deben completar sus calendarios con actividades físicas que piensan hacer y el bocadillo saludable que piensan comer, para cada día del mes. Use este calendario para mantener un récord de la actividad física diaria de cada joven. Cuando completen la actividad pongan una “X” junto a la actividad que esta anotada.

#### PASO # 3

Pregúnteles, “¿Creen que pueden hacer todas las actividades que anotaron?” Como grupo platiquen sobre las razones que les puede impedir el hacer la actividad. Busquen soluciones a los problemas o las razones que les pueda impedir hacer las actividades. También platiquen sobre las opciones que existen para escoger bocadillos saludables (vea “Opciones Saludables en la página 37,” y “Consejos de CANFit para su programa de “Después de la Escuela en la página 44”.

#### PASO # 4

Después de cada semana pregúnteles si pudieron hacer lo que anotaron en su Calendario de Condición Física. ¿Fue difícil? ¿Cuáles problemas o dificultades tuvieron al tratar de hacer las actividades? ¿Cómo superaron los problemas? También, vea si están escogiendo mejores alimentos. “¿Cuáles son sus alimentos favoritos?”

**Ejemplo de actividades físicas:** Fútbol (Soccer), bailar, correr o trotar, caminar 5 cuadras, saltar cuerda, karate, lagartijas, abdominales, subir escalones, natación, baloncesto.

## Calendario de Condición Física

Mes: \_\_\_\_\_

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:
<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:
<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:
<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:	<input style="width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 10px;" type="checkbox"/>  Refrigerio Saludable:



## Actividad

# "Auxilio, Auxilio"

Objetivo	Tiempo	Preparación	Materiales de trabajo
<p><b>1</b> Para que los jóvenes mejoren su habilidad atlética y su condición cardiovascular.</p> <p><b>2</b> Para que aprendan cuáles son los riesgos de contraer una enfermedad cardíaca.</p>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lea la "Información sobre las Enfermedades Cardíacas". Escoja una área grande para jugar el juego.</li> <li>■ Las orillas del área pueden ser marcadas con conos o puede usar tiza si la actividad se va a hacer al aire libre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 4 bufandas</li> <li>■ 1 silla</li> <li>■ 1 batón u objeto similar</li> <li>■ 1 envoltorio de una barra de chocolate</li> <li>■ 1 salero</li> <li>■ Música</li> <li>■ 4 pedazos de tiza</li> </ul>

## Desarrollo de la Actividad

### PASO # 1

Platiquen de los factores que nos ponen en riesgo de adquirir una enfermedad cardíaca (por ejemplo: el fumar, la falta de ejercicio, la inactividad y el comer cantidades excesivas de grasa o sal). Cuando mencionen cada factor muestre el objeto que esta relacionado con el factor. O sea, cuando platiquen de lo de la presión alta enseñe el salero.

### PASO #2

Obtenga 4 voluntarios. Cada uno se debe poner un bufanda y debe cargar el símbolo que representa un factor de riesgo\* para adquirir una enfermedad cardíaca.

**\*Factores de Riesgo:** a) el fumar (batón), b) la falta de ejercicio (la papa), c) el comer cantidades excesivas de grasa (el envoltorio de un chocolate) d) el consumo de cantidades excesivas de sodio o sal (el salero)

### Explique como hacer la actividad.

- Los jóvenes deben evitar ser tocados por los que traen puesta una bufanda. No pueden salir de la área que fue designada antes del juego (los conos o la tiza marcan la área).
- Cuando sean tocados por los que traen la bufanda, deben quedarse en el mismo lugar trotando con una mano sobre su corazón y la otra mano en el aire diciendo en voz alta "Auxilio, Auxilio".
- Son "rescatados" cuando otro joven viene al rescate y juntos los dos jóvenes hacen un ejercicio previamente asignado. Por ejemplo, son rescatados cuando juntos los dos jóvenes, salten 10 veces en un pie, o brinquen con dos pies, etc. Los dos jóvenes están protegidos mientras hacen su ejercicio. No pueden ser tocados mientras están siendo "rescatados". Luego pueden ponerse a correr otra vez, tratando de evitar que sean tocados por uno de los jóvenes que traen puesta la bufanda.



## Explicación Sobre los Riesgos de Adquirir una Enfermedad Cardíaca

### Factores de riesgo:

- El fumar (representado por el batón) - esto dobla el riesgo de adquirir una enfermedad cardíaca.
- La falta de ejercicio (representada por la silla) - esto junto con el consumo excesivo de comidas le puede subir el peso. El ejercicio también ayuda mucho al bajar la presión de la sangre. Estar sobre peso y tener la presión alta son factores riesgo para adquirir una enfermedad cardíaca.
- El comer cantidades excesivas de grasa (representado por el envoltorio de un chocolate) - Comer mucha grasa, especialmente grasa saturada, puede resultar en el aumento de colesterol y por lo tanto puede contribuir a que se tapen las venas y arterias del corazón, que resulta en un ataque del corazón. Comer demasiada grasa de cualquier tipo puede dar nos calorías extra, resultando en el aumento de peso. Lo siguiente es una lista de productos que contienen grasa saturada: carnes grasosas como las salchichas, hamburguesas, y hot-dog, leche grasosa (como la leche entera y la de 2 %), crema, queso, huevos, manteca, nieve, tamales y pan dulce.
- El consumo de cantidades excesivas de sodio o sal (representado por el salero) - comer muchos alimentos salados o usar mucha sal nos puede subir la presión sanguínea. La presión alta está relacionada con el desarrollo de enfermedades cardíacas.

### Para bajar el riesgo de adquirir una enfermedad cardíaca:

- Coma bastante frutas, verduras y otros alimentos con fibra como el pan integral.
- Límite la cantidad de grasa y sal que come. También mantenga un peso saludable.
- Los jóvenes, deben hacer 60 minutos diarios de ejercicio que acelere el ritmo cardíaco. Los adultos necesitan 30 minutos de ejercicio todos los días. Se puede dividir el tiempo en segmentos para lograr la meta.





## Actividad

# "Limpia tu Cuarto"



Objetivo	Tiempo	Preparación	Materiales de trabajo
<p><b>1</b> Que los jóvenes se mantengan activos.</p> <p><b>2</b> También para que obtengan práctica lanzando objetos y para que desarrollen sus habilidades de coordinación físicas.</p>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Escoja una área grande para jugar el juego (de 10x10 metros). Las orillas del área deben ser marcadas con conos o se puede usar tiza si la actividad se va a hacer al aire libre.</li> <li>■ Divida el área de jugar en dos partes usando una cuerda larga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 objeto suave por cada 3 jóvenes (pelotas suaves, bean bags, papel hecho bola)</li> <li>■ 1 silbato</li> <li>■ música</li> <li>■ 4 conos o tiza</li> <li>■ 1 cuerda larga</li> </ul>

### Desarrollo de la Actividad

#### PASO # 1

Forme dos grupos grandes usando las actividades de ¡Mézclense! ¡Mézclense! o "De espalda con espalda" (página 46).

#### PASO # 2

Cada grupo debe tomar su lugar en su lado de la área de juego. Luego divida la cantidad de objetos suaves y ponga la mitad de los objetos en cada lado.

#### PASO # 3

Cuando comience la música o suene el silbato, cada lado debe aventar sus objetos al otro lado. El objeto del juego es ver cuál grupo puede limpiar su lado más rápido.

#### PASO # 4

Cuando pare la música o suena el silbato de nuevo, todos deben parar, soltar los objetos y formar una equiz (X) con sus brazos mientras se cuentan los objetos para ver cual lado limpio su "cuarto" más rápido.



## Actividad

# "La Pelota de Tiempo"



### Objetivo

- 1 Promover colaboración y cooperación.
- 2 También para practicar el uso de una pelota y obtener mas flexibilidad.

### Equipo

6 pelotas de esponja, 6 pelotas grandes de hule, silbato, música

## Desarrollo de la Actividad

### Lo que deben hacer

- 1 Formen grupos de seis jóvenes y formen un círculo. Cada grupo debe tener una pelota.
- 2 Cuando comience la música o suene el silbato, pasen la pelota alrededor hacia la derecha. Paren cuando suene el silbato o cuando pare la música. Rápidamente, deben formar una línea detrás del joven que tiene la pelota. Luego, pasen la pelota sobre sus cabezas del frente hacia atrás moviéndose rápido. Cuando llegue la pelota al fin de la línea, deben decir en voz alta, "tiempo!"
- 3 Ya que los jóvenes han mejorado, puede cambiar la actividad un poco. Cuando el grupo pase la pelota alrededor cambie la forma en que lo hacen. Por ejemplo, boten la pelota antes de pasarla o botenla debajo de una pierna antes de pasarla.
- 4 Cuando pare la música y formen una línea, también pueden cambiar la manera en que pasan la pelota. En vez de pasarla sobre sus cabezas, pásenla debajo de sus piernas, o uno debajo de la piernas y el siguiente sobre su cabeza. Cuando llegue la pelota al fin de la línea digan "tiempo".
- 5 Otros cambios: Usen diferentes tipos o colores de pelotas. Usen dos pelotas, pero formen solo una línea detrás de el joven que tiene la pelota designada.

### Lo que puede decirles a los jóvenes

- 1 "Cuando yo diga o cuando comience la música pasen la pelota como si fuera una papa caliente". "Paren cuando pare la música y rápidamente formen una línea detrás del joven que tiene la pelota". "Pasen la pelota sobre sus cabezas del frente hacia atrás de la línea moviéndose rápido". "Cuando llegue la pelota al fin de la línea, digan en voz alta, ¡tiempo!"
- 2 "Pasen la pelota debajo de sus piernas hasta llegar al fin de la línea".
- 3 "Ahora uno pásela debajo de la piernas y el siguiente sobre su cabeza, sigan la corriente".

## Lista de Preguntas: Evaluando la Actividad

**Para poder evaluar los métodos de instrucción después de una clase o actividad, hágase estas preguntas:**

1. Sí  No  ¿Empezó la actividad a tiempo?
2. Sí  No  ¿Hubo tiempo para hacer calentamientos?
3. Sí  No  ¿Se tomó las precauciones adecuadas para la seguridad de los jóvenes?
4. Sí  No  ¿Las instrucciones estaban claras y breves?
5. Sí  No  ¿Los participantes se mantuvieron activos por lo menos el 50% del tiempo durante la clase?
6. Sí  No  ¿Desperdiqué tiempo en el control y manejo del grupo?
7. Sí  No  ¿Hubo suficientes equipos o herramientas para que participara cada joven?
8. Sí  No  ¿El número de personas en cada grupo estuvo adecuada?
9. Sí  No  ¿Animé a los jóvenes a que se mantuvieran físicamente activos?
10. Sí  No  ¿Recibieron reconocimiento por mantenerse físicamente activos?
11. Sí  No  ¿Les gustaron las actividades a la mayoría de los jóvenes?
12. Sí  No  ¿Demostré entusiasmo?
13. Sí  No  ¿Recibieron reconocimiento los que hicieron actividad física fuera de la clase (ejemplo: en casa o con amigos)?
14. Sí  No  ¿Hubo una actividad para hacer enfriamiento?
15. Sí  No  ¿La actividad incluyó segmentos para desarrollar habilidades atléticas?
16. Sí  No  ¿La actividad duró por lo menos 30 minutos?

## Asegurandose Que las Clases de Actividad Física Sean Divertidas

**Las actividades divertidas y bien planificadas provocan una actitud positiva hacia la actividad física.**

- Tenga entusiasmo sobre la actividad física y la vida.
- Cree un ambiente positivo que ayude a los jóvenes a tener éxito.
- Dígale a los jóvenes, "¡Hoy nos vamos a divertir!"
- Comience y pare las actividades usando música. Tenga la música lista por si terminan una actividad más pronto de lo que esperaba.
- Use música rápida para acompañar las actividades intensas. Use música suave para calentar y terminar la actividad con estiramientos. Deje que los jóvenes escojan la música, o que ofrezcan su opinión de la música.
- Escoja "números mágicos" para motivar a los jóvenes. Por ejemplo, "el número mágico de abdominales es 25." "¿A ver cuántos pueden hacer esta cantidad mágica?"
- De vez en cuando participe en el juego o las actividades.
- ¡Anime al los jóvenes! Cuando hagan algo muy bien reconózcalo diciendo, "¡Así se hace, muy bien!"
- Use juegos de actividad (ejemplo: torneos que no se enfoquen en competir sino en divertirse). Organice eventos especiales para variar los juegos y ofrecer nuevas oportunidades.
- Sea creativo o creativa. Experimente con nuevas ideas o juegos. Pero primero pregúntese si la idea no es peligrosa, es divertida, incluye a todos y es apropiada para la edad de los jóvenes.



Nota: Las calorías quemadas se basan en una persona que pesa 150 libras.

Actividad	Flexibilidad	Fuerza	Resistencia	Calorías Quemadas (30min. Actividad Continua)
Aerobics – intenso	*		*	272
Aerobics – mediano	*		*	170
Aerobics – ligero	*		*	102
Caminar por el cerro con mochila	*	*	*	306
Beisbol	*	*		141
Baloncesto- intenso	*		*	340
Uso de bicicleta - despacio 5.5 mp	*	*	*	150
Uso de bicicleta - rápido 13 mph	*	*	*	321
Boliche	*		*	132
Bailar – mediano	*		*	126
Bailar – intenso	*		*	171
Futbol Americano "touch"	*		*	238
Golf	*			122
Patinar en hielo	*	*	*	197
Correr despacito (trotar)	*		*	324
Uso de patines de rueda	*		*	173
Correr - mediano 7 mph	*		*	423
Correr - rápido 12 mph	*		*	591
Esquiar – a campo traviesa	*	*	*	351
Esquiar - en la agua	*	*	*	219
Natación - 1/4 mph	*		*	150
Tenis	*	*	*	325
Voleibol	*		*	173
Caminar - 2 mph	*			105
Caminar - 4 1/2 mph	*			201
Subir gradas	*		*	525
Bajar gradas	*			201
Hacer pesas – pesadas	*		*	306
Hacer pesas – livianas	*		*	136

## Recursos

Desde 1993, el Programa CANFit han venido preparando materiales culturalmente apropiados en el campo de la salud, nutrición y actividad física para los jóvenes de varias étnias y de bajos ingresos. Para ver un lista de todos los materiales educativos de CANFit, visite [www.canfit.org](http://www.canfit.org) o llame al (510) 644-1533.

### Materiales de CANFit en Español

- **Comer Para Competir con Alimentos Poderosos (Eat to compete with Power Foods: Kids and Parents Cooking Together)**  
Un libro de recetas fáciles para que los niños y padres puedan cocinar juntos. Todas las recetas incluyen dibujos con las instrucciones.
- **Entra en Acción con Bocadillos Poderosos (Get into Action with Power Foods)**  
Un volante que explica cuales alimentos comer antes y después de hacer deportes. Incluye una tira cómica y lista de bocadillos recomendables.
- **Leche semi-descremada 1% (1% low-fat milk campaign flier and poster)**  
Un volante y cartel que describen los beneficios de la leche semi-descremada 1%. Incluye recetas.
- **Pirámide Poderosa (Power Pyramid)**  
Un cartel (8<sup>1</sup>/<sub>2</sub>" x 14") con la Piramide de la Alimentos con indicaciones de una alimentación saludable. Incluye ejemplos de alimentos y bocadillos para deportistas jóvenes.
- **The Grizzly Gourmet Guidebook**  
Un libro con recetas y actividades físicas (en Inglés y Español) para grupos de jóvenes.

### Taller de CANFit sobre Nutrition y Actividad Física

#### "Recetas Para El Éxito"

Un taller práctico de cuatro horas para personas que trabajan con jóvenes de entre 10 y 14 años de edad y están preocupado/a por los hábitos alimenticios y de actividad física de sus jóvenes. Incluye actividades y juegos educativos.

### Recursos en el Internet

- **Acceso a la Salud a Través de Internet, Nueva York (NOAH)**  
<http://www.noah-health.org/index.html>  
Incluye información en Español de diferentes temas de salud. Para encontrar artículos sobre la alimentación del adolescente, haga click en "Temas de Salud" y busque nutrición infantil.
- **Babelfish**  
<http://babelfish.altavista.com>  
AltaVista Babel le permite traducir textos cortos o sitios enteros del internet de Inglés a Español. Como las traducciones son generadas por la computadora, no siempre son precisas.
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en Español**  
<http://www.cdc.gov/spanish>  
Tiene información en Español de salud pública y enfermedades infecciosas. Incluye un folleto para padres de familia sobre Actividad Física en los adolescentes
- **El Centro de Información de Nutrición y Alimentos en Español** [http://www.nal.usda.gov/childcare/Resources/spanish\\_resources.html](http://www.nal.usda.gov/childcare/Resources/spanish_resources.html)  
Tiene información en Español de nutrición y alimentos. Incluye folletos para padres de familia como: Haciendo las Meriendas con los Niños/as y ¡Hagamos Que Nuestras Niños/as Se Muevan!
- **Gracias Doctor**  
<http://www.e-mexico.gob.mx>  
El Portal e-Salud provee información de salud con artículos de alimentación y actividades físicas para los adolescentes. Es una vía patrocinada por instituciones de salud a la cual puede tener acceso al haciendo click en la tabula que dice "Temas de Interés."
- **Hoja Informativa: Niños Sanos (Healthy K.I.D.S. Newsletter)**  
<http://www.childrenshealthfund.org/hk.html>  
El Fondo de la Salud de los Niños publica hojas informativas con información sobre nutrición y actividad física en terminos simple para niños y los adultos que los cuidan.

■ MEDLINEplus

<http://www.medline.gov>

Contiene respuestas a preguntas médicas. Para encontrar artículos en Español sobre la alimentación y actividad para adolescentes, haga click en "Español," luego "Temas de Salud." Búsque las temas "Grupos Demográficos" (Salud de niños y adolescentes) y "Bienestar, Prevención, y Planificación" (nutrición del niño).

**Organizaciones**

- El Centro de Salud y Peso provee liderazgo para el desarrollo de soluciones basados en la ciencia para problemas de salud y problemas de peso  
Center for Weight and Health  
101 Giannini Hall #3100  
Berkeley, CA 94720  
Teléfono: (510) 642-1599  
Fax: (510) 642-4612  
Sitio web- <http://nature.berkeley.edu/cwh/>

- Latino 5 al Día promueve el consumo de cinco porciones o más de frutas y vegetales entre los Latinos. También promueve 30 minutos de actividad física cada día.

Latino 5 al Día  
Department of Health Services,  
Cancer Prevention and Nutrition Section  
1616 Capitol Avenue  
PO Box 942732, MS 7204  
Sacramento, CA 94234-7320

Sitio web-

<http://www.dhs.cahwnet.gov/cpns/lat5aday/>

- Proyecto LEAN (Lideres Promoviendo la Actividad y la Nutrición) provee folletos en español de actividad física y nutrición

Project LEAN

P.O. Box 997413

Sacramento, CA 95899-7413

Teléfono: (916) 552-9907

Fax: (916) 552-9909

<http://www.californiaprojectlean.org/consumer/spanbroch.asp>

- SPARK (Programa de Recreo Activo y Juegos para Jovenes) es un programa de educación física diseñada para aprovechar al máximo el tiempo en la clase de educación física. Las clase de SPARK son más activos y divertidos. SPARK provee consultas, talleres y materials para organizaciones que trabajan con jovenes.

Para más información:

SPARK

438 Camino Del Rio South, Suite 110

San Diego, CA 92108

Correo electrónico: [spark@sparkpe.org](mailto:spark@sparkpe.org)

Teléfono: (800) SPARK PE

Fax: (619) 293-7992

Fecha: \_\_/\_\_/\_\_

Nombre del Taller: \_\_\_\_\_

Lugar del Taller: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_

Nombre del Facilitador: \_\_\_\_\_

**Su Cargo o Puesto en Su Organización (circule uno):**

a. Proveedor de Servicios para Jóvenes

b. Maestro de Clase

c. Profesional de la Nutrición

d. Invitado/ Otro: \_\_\_\_\_

**¿Qué tan útil era la información con respecto a:**

	No Util	Más o Menos Util			Muy Util
El Contenido del Manual?	1	2	3	4	5
Las Instrucciones para las Demonstraciones?	1	2	3	4	5

**¿Qué material adicional o información sería bueno incluir en el taller?**


---



---



---

**¿Qué material o información sería buena suprimir del taller?**


---



---



---

**Favor de evaluar todo el taller considerando las siguientes áreas:**

	Deficiente	Más o Menos			Excelente	No se puede evaluar
a. Conocimiento del facilitador	1	2	3	4	5	N
b. Habilidades del facilitador	1	2	3	4	5	N
c. Como se aprovechó el tiempo	1	2	3	4	5	N
d. Calidad de los materials audio-visuales	1	2	3	4	5	N
e. Mantuvo su atención	1	2	3	4	5	N
f. Se presentó información nueva	1	2	3	4	5	N
g. Ambiente cómoda	1	2	3	4	5	N
h. Suficiente tiempo para hacer preguntas	1	2	3	4	5	N
i. Sensibilidad en asuntos culturales	1	2	3	4	5	N
j. Utilidad general del taller	1	2	3	4	5	N
k. Calidad general de la presentation	1	2	3	4	5	N

**Favor escribir sugerencias para mejorar el taller:**

---



---



---



---



---



---



---

**Gracias**