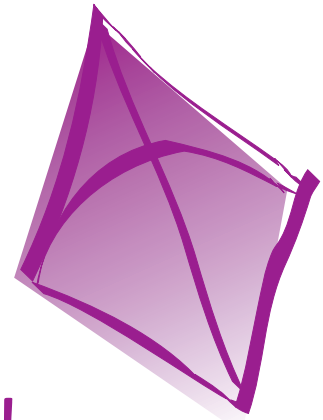


EL DESAFIO CHILENO PARA LA VIDA ACTIVA

MANUAL PARA EL LIDER

Programa 2
9 a 11 años de edad

EXPANSION Y DIVERSIFICACION DE OPORTUNIDADES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD

VIDA
CHILE
Construyendo un país más saludable

INDICE

INTRODUCCION

COMENZANDO

- ◆ Concepto de Vida Activa
- ◆ Trabajando Juntos para los Niños y Jóvenes
- ◆ El Desafío...El Programa, Los Beneficios, El Compromiso
- ◆ Un Marco para la Planificación
- ◆ Cómo Empezar

EL COMPONENTE HACIENDO

- ◆ Resumen
- ◆ El Menú de Actividades
- ◆ El Sistema de Créditos
- ◆ Pauta Guía
- ◆ Siguiendo la Trayectoria....Monitoreando el Progreso
- ◆ Cuando haya terminado

EL COMPONENTE PENSANDO Y CONOCIENDO

- ◆ Guías de Referencia Rápida
- ◆ Resumen
- ◆ Materiales de apoyo
- ◆ Planeando su Programa

AREAS FOCALES:

- ◆ Vida Activa
- ◆ Habilidades
- ◆ Cultura
- ◆ Medio Ambiente
- ◆ Salud
- ◆ Desarrollo Personal
- ◆ Tiempo Libre
- ◆ Vida Activa para toda la Vida

FINALIZACIÓN DEL DESAFÍO

- ◆ Ideas para la Celebración
- ◆ Cuestionario para Retroalimentación



INTRODUCCION

A continuación se entregan algunas respuestas a las preguntas y comentarios más comunes que hacen los profesores, líderes o monitores para cuyo uso se dirige este Manual.

EL MANUAL PARECE TAN VOLUMINOSO Y TENGO POCO TIEMPO.

Si se ve grande, es porque contiene una gran variedad de opciones. Sin embargo Ud. no necesita utilizarlo todo. Simplemente es una “caja de herramientas” y Ud. puede escoger lo que le resulta útil y motivador. Además el material está elaborado para adaptarse a diferentes intereses y entornos y para evitar repeticiones para participantes que puedan involucrarse en alguno de los Programas más de una vez. Precisamente la sección de **Pensando y Conociendo** puede integrarse a programas existentes. Por otra parte la muestra de Actividades desarrolladas debería ayudarle a reducir el tiempo de preparación

¿Y CUANTO DE LA SECCION «PENSANDO Y CONOCIENDO» DEBEMOS HACER?

Puede hacer poco o mucho. No hay receta mágica. Depende de lo que desea realizar. Se trata más bien de introducir y reforzar los conceptos importantes y para esto incluso pocas actividades pueden resultar útiles.

¿ENTONCES SE TRATA DE UN PROGRAMA NUEVO QUE SE AGREGA?

No es así. Ud. puede usar el **Desafío Chileno para una Vida Activa** como base para ir construyendo sobre ella todo sus esfuerzos, todo su trabajo, es decir, lo que ha realizado hasta la fecha puede verse complementado.

¿QUE SIGNIFICA LA PARTE DENOMINADA «HACIENDO»?

Es el enfoque del **Desafío**. Se estimula a todos para vivenciar y disfrutar diversas actividades físicas, monitoreando sus avances. Los participantes menos activos se sentirán cómodos con las exigencias y expectativas; los más activos podrán fácilmente cumplir las metas semanales, pero hay muchas otras formas de mantenerlos activos e involucrados. En esta forma todo el mundo tiene éxito y para todos constituye un desafío.



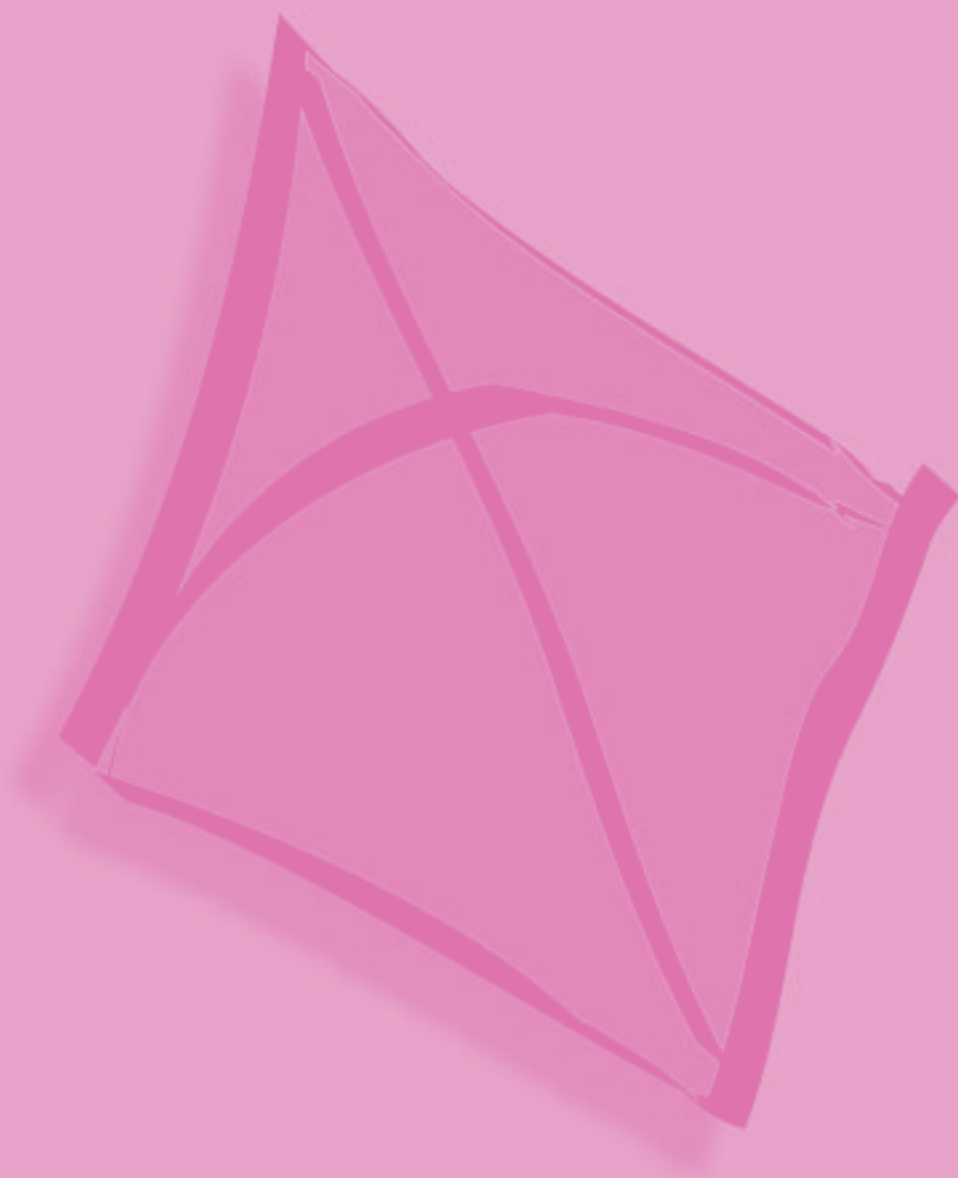
¿COMO COMIENZO A USAR EL MANUAL?

A pesar de que pueda sonar a repetición, vale la pena sistematizar las recomendaciones:

- ◆ Primero leer la sección titulada **COMENZANDO**
- ◆ Mantener en mente **UN MARCO DE PLANIFICACION** mientras sigue revisando el Manual y decide planificar su programa
- ◆ Revise el sistema de Registro que usarán los participantes de su programa.
- ◆ Lea la sección titulada **HACIENDO**. Incluye información importante para ayudarle en el manejo de los Registros por sus participantes
- ◆ Revise la sección de **PENSANDO Y CONOCIENDO**. Se sugiere leer la Introducción, tal vez mirar algunas actividades y, si le parece útil, emplear la Guía de Planificación para el Líder.

LOGRE QUE SUS PARTICIPANTES INICIEN Y CONTINUEN
SU CAMINO HACIA LA VIDA ACTIVA!








COMENZANDO





CONTEXTO DE VIDA ACTIVA

Vida activa es una forma de vivir que valora la actividad física y el ejercicio, integrándolos de manera regular a la vida diaria de las personas.

Más específicamente, **Vida activa** debe ser entendida como un concepto:

-  **Individual.** Reconoce que las personas pueden ser activas por varias vías y razones: trabajo, juego, desarrollo personal, meditación y relajación, expresión cultural y creativa, interacción social, compromiso con desafíos o metas personales, salud, etc.
-  **Social.** Enfoca al individuo pero también reconoce que las normas sociales y los valores, los recursos disponibles, líderes, profesores o monitores influyentes y otros factores afectan nuestras elecciones y oportunidades para participar. A su vez, nuestras elecciones personales afectan a estos factores.
-  **Incluyente.** Proporciona formas esenciales para expresar quiénes somos como individuos o como grupo. Es un derecho de todos los chilenos independientemente de su capacidad física y motora, edad, género, origen étnico, religión, status económico-social o nivel educacional. En síntesis, incorpora a todo el mundo.

La **vida activa** abarca la totalidad de las dimensiones que conforman al ser humano incorporando como medio para ello, toda experiencia que implique actividad física y ejercicio. Así, mediante la utilización de movimientos corporales sencillos el concepto de *vida activa* puede y debe comprometer a la persona «entera»:

-  **Mentalmente:** a través de la intensidad de nuestra concentración y capacidad cognitiva mientras estamos aprendiendo nuevas habilidades.
-  **Emocionalmente:** mediante el incremento de la confianza y mejoramiento de la autoestima que genera el poder disfrutar de las nuevas habilidades que se van adquiriendo o aprendiendo,
-  **Socialmente:** a través de la asociación con otras personas.
-  **Espiritualmente:** a través de la satisfacción, el sentido de paz interna y felicidad que genera la participación e interacción positiva con otros seres humanos.

La **vida activa** contribuye al bienestar individual, no sólo a través las experiencias de movimiento vividas en el momento sino también a través de los nuevos conocimientos adquiridos, las nuevas habilidades desarrolladas, el incremento de las propias condiciones o atributos físicos y además, por vía de una progresiva mejora en los sentimientos de autoestima que se van desarrollando con el transcurso del tiempo.



TRABAJANDO JUNTOS PARA LOS NIÑOS Y JÓVENES

Para facilitar una estimulación adecuada y crear condiciones para que los niños y jóvenes sean más activos físicamente, comience imaginando algo como lo siguiente...

Imagínese:

- ◆ Políticas municipales y educacionales que promuevan y acrecientan estilos de vida activa.
- ◆ Comunidades con espacios de juego atractivos, desafiantes y seguros a la vez.
- ◆ Escuelas entregando educación física diaria de calidad y actividades extra escolares.
- ◆ Profesores/ monitores/ líderes comunitarios y estudiantiles creando nuevas oportunidades para realizar actividad física.
- ◆ Padres, profesores, entrenadores y otros líderes locales, regionales o nacionales dando ejemplos de estilos de vida activa.

Imagínese:

- ◆ Niños y jóvenes llenos de energía, motivados, que se sientan seguros y poseedores de una actitud lúdica.
- ◆ Cada uno con sus propias necesidades, intereses y habilidades. Y eligiendo su propia manera de ser activo (a) todos los días.

¡Cumplir esta visión es difícil! Pero existe hoy una gran cantidad de organizaciones y programas a nivel nacional, regional y local que comienzan a trabajar juntos para intentar hacer realidad esta causa común e importante para nuestro país.

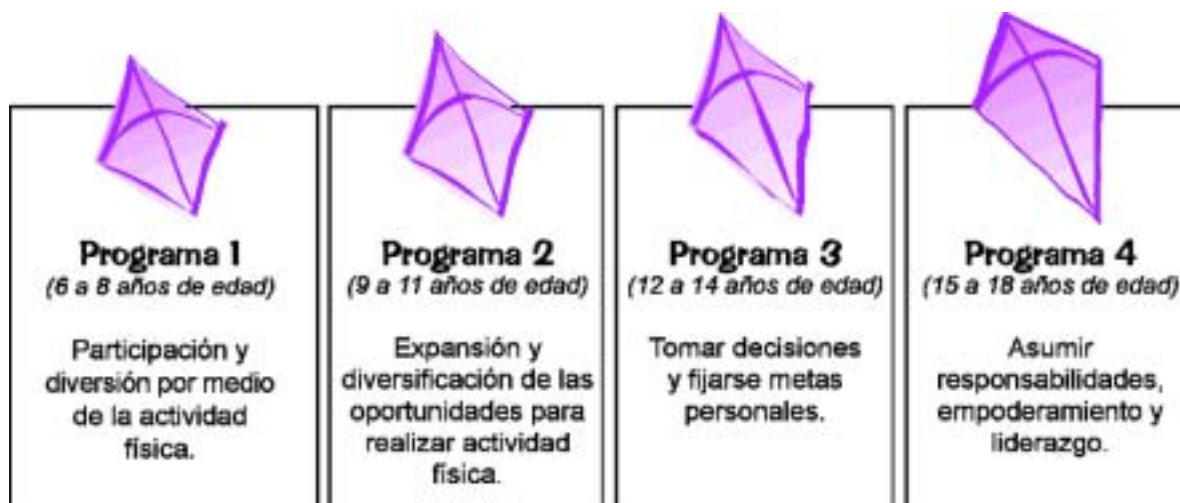
El Desafío Chileno para una Vida Activa es parte de este proceso. Está diseñado para complementar (no competir) con varias otras iniciativas. Con este fin, los materiales incluidos en este Manual se pueden integrar fácilmente a los programas de estudio actualmente en marcha con la Reforma Educacional. Otros programas, a su vez, pueden contribuir a las metas propuestas en este Manual..

Tal vez Ud. quisiera compartir y difundir esta Visión o crear una propia, esforzándose por tenerla disponible para su escuela o comunidad .



El Desafío Chileno para una Vida Activa (en adelante **El Desafío**), se centra en la actividad, la diversión y la participación de todos los niños. Las metas principales son construir conocimiento, influir en las actitudes y promover el cambio de comportamientos. Es un programa flexible y creativo, que ofrece actividades apropiadas para todos los tipos de entornos: escuelas, centros de recreación, clubes y campamentos. ¡Dondequiera que los niños se reúnan!

El Desafío propone un enfoque de desarrollo hacia una vida activa. Incluye cuatro Programas cada uno apuntando hacia un grupo etareo determinado y recalcando algún tema. Cada Programa se basa en el anterior, no obstante, cada uno puede ser manejado de manera independiente. Los grupos de edad a que están dirigidos y los temas básicos de los cuatro Programas son los siguientes:





EL PROGRAMA

El Programa Dos está diseñado para ayudar a los niños a:

- ◆ Gozar participando en actividades físicas elegidas.
- ◆ Comprometerse durante un período de tiempo con la participación en las actividades seleccionadas.
- ◆ Desarrollar actitudes positivas hacia la actividad física.
- ◆ Comprender los componentes básicos de una buena condición física y un estilo de vida activo.
- ◆ Desarrollar una conciencia acerca de la contribución que diversas actividades pueden aportar para la consecución de una buena condición física y el bienestar.

Incluye dos componentes: “**Haciendo**” y “**Pensando y Conociendo**”.

-  El componente «**Haciendo**» usa como medio de registro un pasaporte que permite dejar evidencia de las actividades realizadas, y busca estimular a los participantes a que practiquen actividades físicas y/o ejercicios. El énfasis está dirigido hacia el progreso personal. El reconocimiento se entrega por la participación regular.
-  El componente «**Pensando y Conociendo**» incluye actividades grupales e individuales. La mayoría de éstas se desarrollan durante el programa, pero algunas están diseñadas para hacerse en la casa para convertir la experiencia en un



asunto familiar. Las actividades cubren ocho Áreas Focales: *Vida Activa, Habilidad, Cultura, Medio Ambiente, Salud, Desarrollo Personal, Tiempo Libre y Vida Activa para toda la Vida.*

LOS BENEFICIOS

El desafío:

- ◆ Alienta a los niños y a los jóvenes a vivir activamente, de acuerdo a sus propias necesidades, intereses y capacidades particulares.
- ◆ Sirve para involucrar a todos, pero dado su enfoque gradual, centrado en los intereses y necesidades de los participantes, es especialmente útil para aquellos que son *menos* propensos hacia la realización de la actividad física.
- ◆ Desarrolla actitudes positivas y crea hábitos tempranos de vida activa «sembrando las semillas» para hacer de la actividad física y del ejercicio una práctica para toda la vida.

EL COMPROMISO


El **Desafío** promueve la participación activa de los profesores, monitores y líderes como modelos para una vida saludable y activa. Es particularmente útil para líderes, que:


- ◆ Valoran la vida activa y respetan la singularidad de las personas.
- ◆ Desean contribuir a la salud, calidad de vida y felicidad de sus participantes.

El compromiso principal tiene que ver con asignar importancia y atención a las personas. Los materiales de apoyo contenidos en el Manual facilitarán el convertir tal compromiso en acción.


UN MARCO PARA LA PLANIFICACIÓN


El **Desafío** no es un programa rígido o estático. En cambio, tiene gran flexibilidad y es fácilmente adaptable a diversas situaciones programáticas. Aquí hay algunas sugerencias que pueden ayudarle a avanzar en la aplicación del Programa.


 **Incorpore el componente «Haciendo» desde el primer día.** El foco del Desafío es *la participación activa*. Organice el componente **Haciendo** para que los participantes puedan ser activos y acumular créditos o puntos desde el principio. Preocúpese de identificar todo problema de salud que podría afectar la participación de cualquier persona. Desarrolle las actividades de manera prudente para evitar agotamiento.


 **Pensando y conociendo** - Planifique las actividades del componente Pensando y Conociendo de manera que resulten apropiadas para el entorno y para el tiempo disponible. No hay ningún número mágico de actividades que tienen que hacerse para que sea un programa completo. Incluso unas pocas actividades servirán para introducir y reforzar algunos conceptos importantes. *No importa si desarrolla pocos o muchos conceptos.*




 **Combíne los componentes.** Las actividades del componente *Pensando y Conociendo* también permiten ganar créditos, pintando los círculos contenidos en el “Pasaporte” hacia una vida activa; de tal modo, que si usted lo desea, los dos componentes del programa pueden realizarse de manera paralela o si Ud. lo prefiere, en forma independiente. El componente *Haciendo* está diseñado para ser completado en seis a diez semanas. Se podría iniciar la actividad en un campamento o colonia de verano, lo que significa que los participantes lleven sus respectivos Pasaportes a casa al término de tal actividad. Cuando el programa se inicia en las escuelas, quizá sea aconsejable llevar a cabo las actividades del componente *Pensando y Conociendo* durante un período de tiempo más extenso, integrándolas en diversas áreas del currículo escolar o Sectores de Aprendizaje. En síntesis la flexibilidad inherente del Desafío permite manejar y combinar los dos componentes según se estime conveniente.

 **Acomódese a su situación.** Si existe la posibilidad de «enseñanza en equipo» aproveche la pericia de otros profesores, monitores o líderes. En escuelas que cuenten con un especialista en educación física por ejemplo, éste podría desarrollar las actividades del componente *Pensando y Conociendo*, ya que ellas generalmente incorporan una cuota de actividades más complejas. Por su parte, el profesor de aula podría preocuparse del registro en el Pasaporte de las actividades efectivamente cumplidas y hacerse cargo además de algunas de las actividades menos complejas del componente *Pensando y Conociendo*. Este tipo de trabajo asociado permitiría un mejor uso de las clases de educación física.

 **Planifique para una participación repetida pero variada.** Como el **Programa Dos** esta pensado para niños de 9 a 11 años, es muy probable que los participantes se vean involucrados en el programa más de una vez mientras permanecen dentro del sistema educacional, pudiendo ofrecerse, por ejemplo, en 3º y 5º año básico. Sin embargo, el número de Temas y la diversidad de Actividades incluidas en el componente *Pensando y Conociendo*, permiten la reiteración del programa sin que los participantes sientan una repetición o que se les está entregando más de lo mismo. Por ello, asegúrese de coordinar esfuerzos con sus demás colegas para garantizar consistencia y evitar duplicación.

 **Incluya a todo el mundo.** Pudieran requerirse algunas adaptaciones de las actividades para que los niños con una discapacidad puedan participar plenamente en todas las actividades. Por ejemplo para participantes con problemas visuales o físicos. Y donde quiera que se estimule caminar o correr, *siempre considere como posibilidad el uso de sillas de ruedas o su equivalente*. Por tanto, considere y tenga en mente siempre, las necesidades de todos los participantes cuando planifique y organice las actividades.

 **¡Diviértase!** Incorporar valores especiales y sembrar las semillas para lograr un interés duradero por la actividad física y/o el ejercicio, son objetivos importantes del *Desafío Chileno para una vida activa*. Pero esta búsqueda con tan buenos propósitos, también puede ser portadora de diversión y placer. Involúcrese Ud.



mismo activamente en este programa y asegúrese que sus participantes y usted mismo lo pasen muy bien durante todo el desarrollo del programa.

COMO EMPEZAR

Para iniciar **El Desafío** de una manera lógica:

- ◆ Lea los dos primeros temas en esta sección: **Antecedentes** y **Trabajando juntos para los niños y jóvenes** (ello si aún no lo ha hecho).
- ◆ Mantenga el *Marco para la Planificación* en mente mientras usted revisa las secciones posteriores y prepara su programa.
- ◆ Lea la sección **Haciendo** del Manual; le proporcionará toda la información que usted necesita para organizar esta parte del programa.
- ◆ Revise la sección **Pensando y Conociendo**. Use la *Guía de Planificación del Profesor, Líder o Monitor* proporcionada en la Introducción de esa sección para planificar sus Actividades.
- ◆ ¡Logre que sus participantes comiencen a transitar por el camino hacia una vida activa!



HACIENDO



HACIENDO

RESUMEN

El componente de **Haciendo** del **Desafío Chileno para una Vida Activa** promueve y premia la práctica de actividad física y/o ejercicio regular.

- ◆ Se utiliza una cartilla denominada “Pasaporte” para que los participantes registren su progreso en su camino personal hacia una vida activa.
- ◆ Se ganan créditos por la participación en actividades físicas formales e informales (Actividades del componente **Haciendo**), por completar actividades del componente **Pensando y Conociendo** y también por realizar Actividades de **Bonificación** (aquellas que involucran a la familia, amigos, cuidado del entorno, logrando cumplir las metas semanales, etc.).
- ◆ Los participantes progresan y avanzan a su propio ritmo. Se premia el progreso a corto plazo y por ello reciben un «Sello de Reconocimiento» de Vida Activa, cuando completan el programa (ganando 210 créditos).
- ◆ En el Pasaporte se incluye un Menú de Actividades y espacios para el Registro Semanal de tales Actividades como una manera de ayudar a la selección de éstas.

El Pasaporte tiene como fin ser un motivador a corto plazo para ayudar a los participantes a que adquieran y desarrollen hábitos y un estilo de vida activa. Cuando se usa conjuntamente con las actividades del componente **Pensando y Conociendo** se pueden fomentar actitudes positivas que conduzcan a una participación de largo plazo en actividades físicas

Revise una copia del Pasaporte ahora, para que sepa en que consiste y como debe ser usado. Luego lea la información entregada a continuación. Utilícela para guiar a los participantes hacia el uso correcto de su propio Pasaporte.

EL MENÚ DE ACTIVIDADES

El Menú de Actividades incluye ejemplos de las actividades mediante las cuales se consiguen créditos. Se ubican en tres categorías:

- ◆ Actividades del componente **Haciendo**
- ◆ Actividades del componente **Pensando y Conociendo**
- ◆ Actividades de **Bonificación**

Hay espacio disponible para agregar más actividades según se estime conveniente




EL SISTEMA DE CRÉDITOS


Se gana un crédito para cada uno de los aspectos siguientes:


- ◆ 15 minutos de participación en alguna actividad del componente **Haciendo**.
- ◆ Completación de alguna actividad del componente **Pensando y Conociendo**.
- ◆ Completación de alguna actividad de **Bonificación**.

Los niños siguen la pista de sus actividades diarias en casa, en la escuela, en la comunidad, o durante el mismo juego, utilizando los Registros Semanales de Actividades en el Pasaporte.

PAUTA GUÍA


 **Actividades del componente Haciendo:** Un crédito = 15 minutos de participación *activa*. El tiempo de preparación y el período de espera para iniciar la actividad no cuentan.


 **Actividades del componente Pensando y Conociendo:** Un crédito corresponde a una actividad grupal o individual realizada bajo la supervisión del profesor, líder o monitor. Las actividades para ser realizadas en casa también cuentan con un crédito cada una.

 **Actividades de Bonificación:** Un crédito corresponde a una actividad de *Bonificación efectivamente realizada*. La participación en una actividad nueva de *Haciendo* o en una variedad de actividades en las que se haya involucrado a un miembro de la familia o a un amigo, permite ganar un *Crédito de Bonificación*. Además éste puede ganarse estableciendo y alcanzando metas personales propuestas para la semana. Ejemplos de esto serían:

- ◆ Subir utilizando las escalas (no mecánicas) en vez de tomar el ascensor
- ◆ El uso de un casco de seguridad cuando se anda en bicicleta.
- ◆ Mover personalmente su silla de ruedas durante la jornada escolar sin ser empujado por amigos/compañeros de clase.
- ◆ Usar chaleco salvavidas mientras se realiza un paseo en bote.

Estimule a los participantes a establecer sus propias metas semanales y a dejar evidencia de ellas en los Registros Semanales de Actividades en sus Pasaportes.

 **Límites Diarios/Semanales:** Un máximo de cinco créditos pueden ser registrados por día (35 por semana). Este límite superior no es para desalentar los niveles más altos de participación (no se trata de frenar a niños que quieren hacer más) sino más bien recalcar la importancia de la actividad regular y moderada. Sólo se puede ganar como máximo un crédito de *Bonificación* por día.

 **Enfatice el componente Haciendo:** La mayoría de los créditos ganados deben ser de Actividades de *Haciendo*. Como guía general:

- ◆ Si se ganan **cinco créditos** en un día, **tres o cuatro** deben proceder del listado de actividades del componente **Haciendo**.
- ◆ Si se ganan **cuatro, dos a tres** deben ser del listado del componente **Haciendo**.
- ◆ Si se ganan **tres, dos** deben ser de la lista del componente **Haciendo**.



- ◆ Todos los créditos ganados en cualquier día pueden ser para actividades de **Haciendo**. No obstante, los créditos ganados por participar en actividades correspondientes al componente **Pensando y Conociendo** y al de **Bonificación** deben estimularse siempre que sea posible.

SIGUIENDO LA TRAYECTORIA

El registro exacto de las actividades realizadas, puede significar que el componente **Haciendo** se transforme en una experiencia significativa para los participantes.

Aquí hay algunos consejos para llevar el registro:

- ◆ Use el Registro Semanal de Actividades en el Pasaporte, para dejar una evidencia gráfica de los créditos ganados cada día. Dichos créditos están divididos en días y semanas e identificados con colores diferentes según se trate de los tres distintos tipos de actividades contenidas en el “Menú de Actividades”. Ellas deben ser pintadas de color verde para actividades del componente **Haciendo**, azules para actividades de **Pensando y Conociendo** y rosado para las actividades de **Bonificación**)
- ◆ Por ejemplo si el día Lunes se hacen 45 minutos de actividad física, se anotará en el cuadrado verde, correspondiente al lunes, un «3» que significa 3 créditos [1 x cada 15 minutos).
- ◆ Estimule a los participantes a que sean responsables de mantener actualizado su Pasaporte de Vida Activa. Si Ud. lo desea, se puede involucrar a los padres en el proceso de registro, enviando los Pasaportes a casa con los participantes. Dedique algún tiempo en las sesiones grupales para contestar las preguntas de los participantes y para ofrecerles ayuda en la completación de sus respectivos Pasaportes. Discuta las actividades en que puedan participar fuera del entorno formal del Programa y sugiera formas para que ellos puedan incluir a la familia y amigos.
- ◆ Premie a los participantes por sus progresos logrados en corto plazo dándoles un Sello de Pasaporte por cada 25 créditos. Otórgueles tal Sello de Reconocimiento cuando hayan conseguido 210 créditos.
- ◆ Es importante que usted como profesor/líder/monitor sirva de modelo para sus niños, así que involúcrese activamente en el programa. Al respecto, Usted no tiene por que ser visto como un superlogrador, sino sencillamente participar pues eso es lo importante. Siga la pista de sus propias actividades, completando su propio Pasaporte de Vida Activa y discutiendo además su elección de actividades con los participantes.

MONITOREANDO EL PROGRESO

Como líder del programa, usted debe alentar a los participantes y proporcionarles las oportunidades para que puedan ganar los créditos respectivos, a partir del cumplimiento de actividades de cada uno de los tres componentes. Hay que monitorear el avance y progreso y alentar la participación familiar cada vez que sea posible.

Todos pueden tener éxito, no obstante, para todos también pueden haber desafíos. Un



participante exitoso es aquél que por cumplir actividades en los diferentes componentes del **Desafío**, es capaz de acumular o ganar un total de 210 créditos. Si un participante progresa en una proporción máxima de cinco créditos/día, por ejemplo, le tomará seis semanas lograr la meta. Se sugiere recomendar a los niños no tardar más de 10 semanas en total (es decir, avanzar al menos tres créditos por día). Un poco más de tiempo podría ser justificadamente necesario, solo para aquellos niños con problemas de salud u otras dificultades.

Si los participantes están progresando más lentamente que tres créditos por día, entrégueles ideas y oportunidades para estimular una participación más activa. El ejemplo siguiente, basado en las anotaciones del Pasaporte de Vida Activa, demuestra cómo el profesor/monitor/líder puede monitorear el progreso:

SEMANA 1 REGISTRO DE ACTIVIDAD

Mi meta durante esta semana es:

CREDITOS

DÍA	HACIENDO	PENSANDO Y CONOCIENDO	BONIFICACIÓN
Lunes	3	1	1
Martes	3	2	-
Miércoles	3	1	1
Jueves	3	1	1
Viernes	3	1	1
Sábado	3	-	-
Domingo			
Total x componente	18	6	4
TOTAL SEMANAL	28		

Por ejemplo: Al revisar este registro, tanto ella como el líder sabrán, que Irene está progresando de acuerdo a la forma recomendada de tres a cinco créditos por día. De los 28 créditos ganados durante la semana, 18 provienen de la categoría de Haciendo (verde). Ha ganado un crédito de **Bonificación** en cuatro de los siete días, y ha completado seis actividades del componente **Pensando y Conociendo**. Irene podría consultar las Guías en su Pasaporte para asegurarse que su progreso y registro son adecuados. Si ella no estuviera progresando en forma adecuada, el líder podría conversar con ella sobre la manera de ser más activa.

Estimule a aquellos participantes que terminan antes, a que continúen con actividad física regular. Si se desea, usted puede fotocopiar páginas de un Pasaporte en blanco



y hacer que los que terminen precozmente, sigan registrando sus esfuerzos hasta que todos los del grupo hayan conseguido sus 210 créditos.

Nota:

Si el programa se está desarrollando en el ambiente escolar y las actividades del componente **Pensando y Conociendo** se difunden durante un período de tiempo largo, los participantes no podrán ganar tantos créditos de **Pensando y Conociendo** durante la parte formal del programa (**Haciendo**). Esto sencillamente significará extender el tiempo sugerido de 6-10 semanas necesarias para ganar el total de los 210 óvalos.

CUANDO HAYA TERMINADO

Envíe los Pasaportes a la casa de cada uno de los participantes al final del programa. Estimúelos a que muestren los resultados alcanzados orgullosamente a su familia y a sus amigos.

MENU DE ACTIVIDADES

Actividades de Haciendo

- ◆ Participar en un juego activo: por ejemplo, el pillarse, saltar con cuerda.
- ◆ Participar activamente en la clase de educación física.
- ◆ Actividad intraescuela a la hora de almuerzo o después de la escuela.
- ◆ Participar de alguna actividad o programa extraescolar.
- ◆ Realizar actividades al aire libre.
- ◆ Deportes o juegos organizados espontáneamente.
- ◆ Participar en entrenamientos o partidos.
- ◆ Participar en clases o presentaciones de baile.
- ◆ Hacer natación, patinaje, tenis, u otra clase de actividades.
- ◆ Entrenar con otros compañeros.
- ◆ Caminar o ir en bicicleta a la escuela o pasear alrededor del vecindario.
- ◆ Realizar paseo familiar: por ejemplo, andar en bote.
- ◆ Involucrarse en algunos quehaceres domésticos activos, por ejemplo: barrer la acera, cortar el pasto, trabajar en el patio, limpiar la casa.
- ◆ Participar de actividades físicas en clubes como Lobatos y Golondrinas.
- ◆ Actividades físicas en un centro comunitario, Asociación Cristiana de Jóvenes, club deportivo o gimnasio privado.
- ◆ Participar en el Día de los deportes o Día de los juegos en su escuela.
- ◆ Asistir a sesiones de Fisioterapia.
- ◆ Otras actividades físicas que te gustaria probar.

Actividades de Pensando y Conociendo

- ◆ Actividades del Manual;
- ◆ Realizar visitas en terreno relacionadas a temas pertinentes;
- ◆ Involucrarse en proyectos especiales relacionados a temas pertinentes;



Actividades diarias de Bonificación:

- ◆ Involucrar a un miembro de la familia ('Diversión Familiar');
- ◆ Invitar y participar con un amigo en las actividades físicas («Bonificación de Compañero»);

Actividades de Bonificación semanal:

- ◆ Lograr una meta personal semanal (¡Lo hice!).
 - ◆ Completar el Registro Semanal con padres o apoderados
- Participar en tres o más actividades diferentes de **Haciendo** en la semana



PENSANDO Y
CONOCIENDO





PENSANDO Y CONOCIENDO

Un resumen de todo el componente **Pensando y Conociendo** sigue a continuación. Se muestran las ocho Áreas Focales, los Temas incluidos en cada Área y los conceptos de actividad comprendidos en cada Tema. Se muestra una amplia gama de actividades para elegir al diseñar el propio programa.

GUIAS DE REFERENCIA RAPIDA

El cuadro también incluye dos tipos de Iconos o símbolos para cada actividad. Estos están diseñados como guías de referencia rápida para ayudarle a planificar su programa e integrar el **Desafío** en otros currículum o áreas de actividad. Los dos tipos de Iconos son los siguientes:

Iconos para áreas de interés temático: Estos muestran qué temas o áreas de interés abarca cada actividad en sus respectivas áreas focales. La lista siguiente muestra estos iconos y lo que representan.

-  Vida Activa, actividad física, educación física, deporte, recreación, tiempo libre, intramuro, juego limpio
-  Salud, orientación y consejería, desarrollo personal, estilos de vida, primeros auxilios, seguridad, habilidades, discapacidad, nutrición
-  Medio Ambiente, ecología, reciclaje, recursos naturales
-  Economía doméstica, vida familiar, relaciones, valores
-  Ciencia, tecnología, biología
-  Empresas, economía, leyes, educación de consumidores
-  Profesiones, orientación vocacional, formación profesional, práctica profesional, trabajo
-  Estudios sociales, personas, equidad, sociología, geografía, historia, multiculturalismo
-  Liderazgo, resolución de problemas, resolución de conflictos, toma de decisiones, fijación de metas
-  Matemáticas, series, modelos
-  Bellas artes, artes visuales, teatro, drama, danza, música
-  Idioma, literatura, escuchar, hablar, mirar, representar, comunicaciones



Iconos guías: Estos señalan si la actividad es auto dirigida por el participante ó apoyada por un líder



Actividad auto dirigida por el participante



Actividad realizada con ayuda o apoyo de un líder

Además de aparecer en el **Resumen del Programa**, estos íconos están incluidos en los siguientes lugares:

- ◆ Los cuadros resúmenes al comienzo de cada Area Focal.
- ◆ Al lado de la lista de actividades incluida en cada Tema.

Mantenga las Guías de Referencia Rápida a mano y consúltelas regularmente mientras trabaje el Manual.



RESUMEN DEL COMPONENTE PENSANDO Y CONOCIENDO

Todas las actividades incluyen



Area Focal	Temas	Actividades	Iconos Area de interés temático	Iconos Actividad autodirigida o con ayuda del líder	
Vida Activa	Vida Activa y Actividad Física	Introducir el concepto de actividad física (#1)			
		Introducir el concepto de vida activa (#2)			
		Observar una variedad de actividades físicas (#3,5)			
		Presentar el Programa a los padres (#4)			
		Reforzar el concepto que algunas formas laborales incluyen actividad física (#6,7)			
	Beneficios de la Actividad Física	Introducir los beneficios de actividad física (#1)			
		Reforzar los beneficios de actividad física (#2,3)			
		Estimular a los participantes a pensar sobre lo que significa vida activa para ellos (#4,5)			
	Vida activa y habilidades	Explorando habilidades	Introducir el concepto de habilidad (#1)		
Introducir la autoevaluación (#2)					
Aprender sobre las habilidades de las personas discapacitadas (#3)					
Estimular a los participantes a pensar sobre sus propias habilidades (#4)					
Haciendo adaptaciones		Crear adaptaciones a un juego para que todos puedan jugar (#1)			
		Introducir el concepto de accesibilidad (#2)			
		Adaptar actividades para acomodarse a los participantes (#3)			
		Jugar un juego que ha sido adaptado (#4)			
		Reforzar el concepto de accesibilidad (#5,7)			
		Estimular a los participantes a incluir a otros en actividades físicas (#6)			
Vida activa y cultura		Valorando las múltiples formas de ser activo(a)	Introducir la autoevaluación y el concepto de valores (#1)		
			Introducir/reforzar el concepto de valores (#2)		
	Pensar en una variedad de actividades físicas (#3, 4, 5)				



RESUMEN DEL COMPONENTE PENSANDO Y CONOCIENDO

Todas las actividades incluyen


















































Área Focal	Temas	Actividades	Iconos Área de interés temático	Iconos Actividad autodirigida o con ayuda del líder	
Vida activa y cultura	Actividades tradicionales	Introducir modelos cambiantes de actividad física en el transcurso del tiempo (#1)			
		Conocer las historias alrededor de los movimientos de bailes o juegos de otras culturas (#2)			
		Utilizar la actividad física para ilustrar tradiciones culturales (#3)			
		Participar en un juego tradicional (#4)			
		Conocer actividades familiares tradicionales (#5)			
	Jugando en forma igualitaria	Aprender acerca del juego igualitario (#1)			
		Elegir actividades independientemente del género (#2, 3)			
		Introducir/reforzar la influencia de los medios en las elecciones de actividades (#4, 5)			
	Vida activa y Medio Ambiente	Preparándose para actividades al aire libre	Prepararse para enfrentar las condiciones climáticas al aire libre (#1)		
Introducir el concepto de hipotermia (#2)					
Introducir el concepto de hipertermia (#3)					
Estar preparado para enfrentar las condiciones climáticas exteriores (#4,6,7)					
Participar en un juego al aire libre en tiempo frío (#5)					
Jugando responsablemente		Respetar el medio ambiente (#1)			
		Introducir la idea que nuestra elección de actividades puede afectar el medio ambiente en el cual la realizamos (#2)			
		Valorar diversos ambientes para realizar actividades físicas (#3)			
		Reforzar el concepto de respetar/valorar el medio ambiente (#4, 5)			
Vida Activa y Salud		Conociendo nuestro cuerpo	Aprender acerca de la frecuencia cardiaca y el pulso (#1)		
			Aprender sobre los beneficios de la actividad física para los sistemas cardiovascular (corazón y vasos) y respiratorio (#2)		
			Aprender sobre los músculos, tendones y ligamentos (#3)		



RESUMEN DEL COMPONENTE PENSANDO Y CONOCIENDO

Todas las actividades incluyen 

Área Focal	Temas	Actividades	Iconos Area de interés temático	Iconos Actividad autodirigida o con ayuda del líder	
Vida Activa y Salud	Conociendo nuestro cuerpo	Aprender sobre los pulmones y el sistema circulatorio (#4)	 		
		Introducir movimientos musculares (#5)	 		
		Reforzar la información sobre articulaciones y músculos (#6)	 		
		Reforzar los beneficios de la actividad física para el sistema cardiovascular y estimular el involucramiento familiar (#7)	 		
	Cuidándonos	Revisar comportamientos de autocuidado (#1)	 		
		Reforzar comportamientos de autocuidado (#2)	 		
		Revisar elementos básicos de nutrición (#3)	 		
		Introducir/revisar información sobre alimentos energéticos (#4)	 		
		Estimular el involucramiento de los participantes en las elecciones familiares de alimentación (#5)	 		
	Equilibrando nuestras actividades	Introducir la identificación de algunos de los atributos de un buen estado físico y de autoevaluación (#1)	  	 	
		Unir los atributos de un buen estado físico a la elección de algunas actividades físicas (#2)	 		
		Introducir técnicas de movimiento (#3)			
		Introducir ejercicios de calentamiento, ejercicios de enfriamiento, reposición de agua y equipamiento de seguridad (#4)	 		
		Autoevaluación de modelos de actividad física (#5)	 		
		Reforzar la identificación de los atributos de un buen estado físico (#6)			
	Vida activa y desarrollo personal	Aceptándonos	Introducir los conceptos de autoimagen e imagen corporal (#1)		
			Introducir los factores que influyen en la autoimagen y autoestima (#2)		
			Introducir los factores que influyen en la forma y tamaño corporal (#3)	 	
			Estimular la aceptación de sí mismo(a) (#4,5)		



RESUMEN DEL COMPONENTE PENSANDO Y CONOCIENDO

Todas las actividades incluyen





Area Focal	Temas	Actividades	Iconos Area de interés temático	Iconos Actividad autodirigida o con ayuda del líder	
Vida activa y desarrollo personal	Ayudando a otros	Practicar distintas habilidades para ayudar a otros a ser activos (#1)			
		Ayudar a personas menores a aprender una actividad física (#2)			
		Organizar un evento con actividades físicas familiares (#3)			
		Pensar acerca del proceso de aprendizaje (#4,5)			
Vida activa y tiempo libre	Uso del tiempo libre	Definir tiempo libre y discutir las razones por qué ciertas actividades de tiempo libre son populares (#1)			
		Autoevaluación del uso del tiempo libre (#2)			
		Reforzar la idea e importancia de estar físicamente activo durante el tiempo libre (#3)			
		Introducir el concepto que la elección de actividades cambia con el transcurso del tiempo (#4)			
	Aspecto Social	Introducir juegos competitivos y cooperativos (#1)			
		Introducir el análisis de los aspectos sociales asociados a las actividades físicas (#2)			
		Reforzar el aspecto social de actividad física (#3)			
		Introducir/reforzar el concepto de competición y cooperación (#4)			
	Participar/Ser espectador	Comprender los roles de jugador y espectador (#1)			
		Estimular a los espectadores a que participen jugando (#2)			
		Practicar habilidades que estimulen a otros a participar activamente (#3)			
		Practicar habilidades que permitan estimular a las familias a que participen (#4)			
		Proporcionar oportunidades para que las familias compartan sus conocimientos (#5)			
	Vida Activa para toda la vida	Vida Activa para toda la vida	Estimular a los participantes para que continúen desarrollando un estilo de vida físicamente activo (#1,2)		




MATERIALES DE APOYO

Se proporciona **Materiales para los líderes y hojas de trabajo** para los participantes en las ocho Áreas Focales. La información para cada área incluye:

 **Introducción y antecedentes.** Se cubren las definiciones importantes y los conceptos fundamentales y se proporciona un breve resumen del tema. A pesar que esta sección está diseñada como lectura para el líder, parte de la información se puede introducir en las discusiones que se desarrollan a partir de las diversas actividades del grupo.


 **Actividades para realizar en grupo.** En general, hay 2-4 Temas cubiertos en cada Área Focal, con tres actividades grupales por Tema. Por ejemplo, en *Vida Activa y Tiempo Libre*, los temas son: *Uso del Tiempo Libre*, *Aspecto Social y Participar/Ser Espectador* con tres actividades grupales para cada uno.


Las Actividades siguen un enfoque de aprendizaje «activo-empírico». Se proporcionan preguntas de discusión para muchas de las actividades, pero se estimula el uso de la propia iniciativa, también se entrega información en los capítulos de “Introducción” y “Antecedentes” para convertir cada actividad en una experiencia significativa para los niños. Las sugerencias y orientaciones para la organización de las actividades están incluidas desde el principio y hasta el final de este Manual.

 **Actividades adicionales para realizar en casa.** Las actividades adicionales podrían hacerse en los Temas que son de interés particular para su grupo, o por los participantes más entusiastas. Las actividades para la casa tienen el fin de conseguir que se involucren los miembros de la familia y los amigos de los participantes. Esto reconoce y recalca la importancia de la familia y la comunidad en la idea de fomentar la vida activa para todos.

Se hace referencia a las “Hojas de trabajo” y los folletos para las diversas actividades por su título, cuando se mencionan al describir la actividad. Para una referencia fácil, cada hoja de trabajo/folleto aparece codificada en la parte inferior de la página con el Área Focal, Tema y Número de la actividad.

Las próximas dos secciones del Manual son:

 **Finalización del Desafío.** Se finaliza con una celebración o fiesta para el grupo y una breve evaluación hecha por el líder. Se entregan sugerencias para la sesión final con el grupo y también se incluye un cuestionario. Éste solicita su retroalimentación sobre el Manual e información sobre sus propias experiencias y actividades programáticas.

 **Recursos útiles y referencias¹.** Se proporciona una lista de recursos. Los puede utilizar para adquirir más información y también para obtener ideas para realizar actividades adicionales.

(1) Instituciones y Bibliografía de Canadá. Algunos se encuentran en el Centro de Documentación. Sección no ha sido incluida pero está disponible en su versión original.



PLANEANDO SU PROGRAMA

El **Desafío** está diseñado para ser utilizado en una gama amplia de entornos y ambientes (Programas con duraciones y horarios variables). Los ejemplos de Planes de Implementación que siguen, muestran cuán adaptable y flexible puede ser el **Desafío**. Los planes varían desde un programa de tres semanas y seis sesiones que podría hacerse en un campamento de verano, por ejemplo, a un programa de 10 semanas con 20 sesiones más adecuado, quizás, para ser desarrollado en una escuela.

Los ejemplos muestran una posible combinación y secuencia de las actividades, especificando el ámbito donde se va a realizar el programa y el tiempo disponible para tales efectos. Sírvase tomar nota de que éstos son *sólo* ejemplos. Cuando planifique su programa, considere las necesidades y los intereses particulares de su propio grupo de participantes.

EJEMPLO DE UN PROGRAMA DE 3 SEMANAS/ SEIS SESIONES

CAMPAMENTO DE VERANO

	SESION UNO	SESION DOS
Semana Uno	Area Focal: Vida activa Tema: Los beneficios de una vida activa • Actividad # 3: Reforzar los beneficios de la actividad física.	Medio Ambiente Preparándose para actividades al aire libre • Actividad # 3 Introducir el concepto de hipertermia.
Semana Dos	Habilidades Haciendo adaptaciones • Actividad # 1 Crear adaptaciones a un juego para que todos puedan jugar.	Desarrollo personal Ayudando a otros • Actividad # 1 Practicar distintas habilidades para ayudar a los demás a ser activos.
Semana Tres	Cultura Actividades Tradicionales • Actividad # 4 Participar en un juego tradicional. Vida activa durante toda la vida • Actividad # 1 Estimular a los participantes para que continúen un estilo de vida físicamente activo.	Desarrollo personal Ayudando a otros • Actividad # 3 Organizar un día de actividad familiar y pic-nic.



EJEMPLO DE UN PROGRAMA PARA OCHO SEMANAS/OCHO SESIONES

PROGRAMA DEL CENTRO COMUNITARIO SABADOS EN LA MAÑANA

Semana Uno	<p>Area Focal: Vida Activa Tema: Vida Activa y Actividad Física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad # 3 Observar una variedad de actividades físicas
Semana Dos	<p>Cultura Valorando las múltiples formas de ser activo(a)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad # 1 Introducir autoevaluación y el concepto de valores
Semana Tres	<p>Tiempo Libre Uso tiempo libre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad #2 Autoevaluación del uso del tiempo libre
Semana cuatro	<p>Tiempo Libre Aspecto social</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad # 1 Introduciendo juegos competitivos y cooperativos
Semana cinco	<p>Cultura Jugando en forma igualitaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad # 1 Aprender acerca del juego igualitario
Semana seis	<p>Medio Ambiente Jugando responsablemente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad # 3 Valorar diversos ambientes para realizar actividades físicas
Semana siete	<p>Medio Ambiente Jugando responsablemente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad # 4 Reforzar el concepto de respetar/valorar el medio ambiente
Semana ocho	<p>Vida activa para toda la vida</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad # 1 Estimular a los participantes para que continúen desarrollando un estilo de vida físicamente activo. <p>Desarrollo Personal Ayudando a otros</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad # 3 Organizar un evento con actividades para las familias



EJEMPLO DE PROGRAMAS DE 10 SEMANAS/ VEINTE SESIONES

EN LA ESCUELA

	SESION UNO	SESION DOS
Semana Uno	Vida Activa Vida activa y actividad física Actividades # 2 y #4 Introducir el concepto de vida activa	Vida activa Beneficios de la Actividad Física Actividad # 1 Introducir los beneficios de la actividad física
Semana Dos	Vida Activa Haciendo adaptaciones Actividad # 1 Crear adaptaciones a un juego para que todos puedan jugar	Habilidades Haciendo adaptaciones Actividad # 2 Introducir el concepto de accesibilidad
Semana Tres	Cultura Jugando en forma igualitaria Actividad # 1 Aprender acerca del juego igualitario.	Cultura Jugando en forma igualitaria Actividad # 2 Elegir actividades independiente del género
Semana cuatro	Salud Conociendo nuestros cuerpos Actividad # 2 Aprender sobre los beneficios de la actividad física para los sistemas cardiovascular (corazón y vasos) y respiratorio	Salud Conociendo nuestro cuerpo Actividad # 1 Aprender acerca de la frecuencia cardiaca y el pulso
Semana cinco	Salud Cuidándonos Actividad # 4 Introducir/revisar información sobre alimentos energéticos	Salud Equilibrando nuestras actividades Actividad # 1 Introducir la identificación de algunos de los atributos de un buen estado físico y de autoevaluación
Semana seis	Salud Equilibrando nuestras actividades Actividad # 3 Introducir técnicas de movimiento	Salud Equilibrando nuestras actividades Actividad # 4 Introducir ejercicios de calentamiento, ejercicios de enfriamiento, reposición de agua y equipamiento de seguridad
Semana siete	Desarrollo Personal Aceptándonos Actividad # 2 Introducir los factores que influyen en la autoimagen y autoestima	Desarrollo Personal Aceptándonos Actividad # 4 Estimular la aceptación de sí mismo
Semana ocho	Desarrollo Personal Ayudando a otros Actividad # 1 Practicar distintas habilidades para ayudar a otros a ser activos	Desarrollo Personal Ayudando a otros Actividad # 2 Ayudar a personas menores a involucrarse y aprender una actividad física
Semana nueve	Medio Ambiente Preparándose para estar al aire libre Actividad # 2 Introducir concepto de hipotermia	Medio Ambiente Preparándose para actividades al aire libre Actividad # 5 Participar en un juego al aire libre
Semana diez	Vida Activa durante toda la vida Actividad # 2 Estimular a los participantes para que continúen desarrollando un estilo de vida físicamente activo.	Desarrollo Personal Ayudando a otros Actividad # 3 Organizar un evento con actividades físicas para las familias



ORGANIZANDO SUS ACTIVIDADES DEL COMPONENTE PENSANDO Y CONOCIENDO.

- ◆ Use la Guía de Planificación del Líder. Siga los «Pasos de planificación» proporcionados.
- ◆ Use las hojas de Planificación de la sesión para organizar las sesiones individuales si las encuentra útiles.

CONSEJOS FINALES

- ◆ **Sea creativo(a).** Las Actividades proporcionadas sirven de punto de partida. Adáptelas para la edad y la etapa de desarrollo de sus participantes y siéntase libre para incluir actividades de su propio diseño (¡sólo asegúrese que tienen que ver con los mismos temas y conceptos que se introducen en ese capítulo!). En resumen, agregue a las actividades su propio estilo.
- ◆ **Comience bien.** Tómese el tiempo en su primera sesión para explicar a los participantes de lo que se trata ¡Motívelos y prepárelos para la acción! (Usted puede decidir mostrarles una parte del video Desafío chileno para una Vida Activa).
- ◆ **Tómese el tiempo.** El tiempo utilizado para cada Tema/Actividad puede variar. Si se trata de algo sencillo se podrá hacer en 10 ó 15 minutos. Otros más complejos podrían tomar 30 minutos o más. Moldee el programa para acomodarlo a su horario y programación, pero trate de ser flexible para que pueda ampliar las sesiones cuando los participantes estén realmente interesados e involucrados.
- ◆ **Demuestre sensibilidad.** Algunas actividades tratan temas delicados como la autoestima y la imagen corporal. Asegúrese que Ud. se siente cómodo con este material antes de presentarlo. Discútalos con algún colega con anterioridad, si esto le ayuda a guiar las discusiones más eficazmente.
- ◆ **Use los “momentos oportunos didácticos” para la enseñanza.** Algunos de los conceptos en el Manual (juego limpio, por ejemplo), podrían ser tratados al hacer una pausa corta durante un juego o actividad y discutir la forma de jugar o un incidente particular que recién ocurrió, etc. No siempre se requiere utilizar un enfoque formal de las actividades.



LA GUÍA DE PLANIFICACIÓN DEL LÍDER

La Guía de Planificación, en la página siguiente, está destinada a ayudarle a diseñar las Actividades del componente **Pensando y Conociendo**. Siga los pasos siguientes:

PASOS DE PLANIFICACIÓN

- ◆ Revise los Temas (y Actividades) contenidos en cada una de los ocho Áreas Focales como una guía. Se incluyen los iconos o símbolos que muestran las áreas temáticas de interés con las que se relaciona cada Actividad.
- ◆ Decida el número de Temas/Actividades que usted tiene tiempo para efectivamente realizar.
- ◆ Elija sus Temas/Actividades y haga una lista de ellas en otra hoja.
- ◆ Determine el orden que estime más lógico para sus Temas/Actividades, considerando además aquellos conceptos que usted desea acentuar, los implementos, las facilidades disponibles, factores de horario, etc.
- ◆ Anote el Area focal, el Tema y la Actividad (para la sesión 1, 2, etc.) en las tres filas de arriba. Use la Guía extra de Planificación si necesita más espacio.
- ◆ Agregue las fechas de cada sesión, el tiempo requerido y otra información de planificación en la medida que desarrolla el programa y prepara nuevas sesiones. (Use hojas de Plan de Sesión, si usted quisiera hacer perfiles más detallados para su sesión).
- ◆ Comience con el Area Focal de Vida Activa. Tiene la finalidad de servir de introducción/resumen al programa entero.
- ◆ Concluya el programa con el Area Focal de Vida Activa para toda la Vida.
- ◆ Mantenga esta Guía cerca y consúltela regularmente.



GUÍA DE PLANIFICACIÓN PARA EL LÍDER

AREA FOCAL	VIDA ACTIVA		
TEMA			
ACTIVIDAD			
Fecha			
Tiempo			
Materiales y			
Equipo			
Preparación			
Notas			
Observaciones			
(Completar después de la actividad)			

AEA FOCAL			
TEMA			
ACTIVIDAD			
Fecha			
Tiempo			
Materiales y			
Equipo			
Preparación			
Notas			
Observaciones			
(Completar después de la actividad)			



GUÍA DE PLANIFICACIÓN PARA EL LÍDER

AREA FOCAL			
TEMA			
ACTIVIDAD			
Fecha			
Tiempo			
Materiales y			
Equipo			
Preparación			
Notas			
Observaciones			
(Completar después de la actividad)			

AEA FOCAL		VIDA ACTIVA PARA TODA LA VIDA	
TEMA			
ACTIVIDAD			
Fecha			
Tiempo			
Materiales y			
Equipo			
Preparación			
Notas			
Observaciones			
(Completar después de la actividad)			



VIDA ACTIVA













VIDA ACTIVA








Temas:

VIDA ACTIVA Y ACTIVIDAD FISICA

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir el concepto de actividad física		
2. Introducir el concepto de vida activa		
3. Observar una variedad de actividades físicas (se aplica también a Actividad 5)		
4. Presentar el programa a los padres		
6. Reforzar el concepto que algunas formas laborales incluyen actividad física (se aplica también a Actividad 7)		

BENEFICIOS DE ACTIVIDAD FISICA

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir los beneficios de actividad física		
2. Reforzar los beneficios de la actividad física (se aplica también a Actividad 3)		
4. Estimular a los participantes a pensar sobre lo que significa vida activa para ellos. (Se aplica también a Actividad 5)	 	

OBJETIVO

- ◆ Comprender el concepto de Vida Activa y la importancia que tiene la actividad física realizada diariamente a lo largo de la vida.



INTRODUCCIÓN

Vida activa significa valorar la actividad física y convertirla en parte de la vida diaria. Para los niños y los jóvenes, el enfoque de vida activa tiene un significado especial:

- ◆ Legitima su interés natural y disposición por la actividad física.
- ◆ Mejora su calidad de vida al convertir la actividad física y ejercicio en una parte importante de su rutina diaria.
- ◆ Apoya su derecho a opinar, elegir e involucrarse en las decisiones sobre los programas de actividad física y las políticas que los afectan.
- ◆ Reconoce la importante influencia que los adultos tienen en la definición de sus actitudes y comportamientos frente a la actividad física.

En el Programa Dos, los temas tratados en el Área Focal de **Vida Activa** incluyen:

- ◆ Vida activa y Actividad Física
- ◆ Beneficios de la Actividad Física

Mediante la participación en las actividades, los participantes explorarán los significados de actividad física, ejercicio y vida activa. También identificarán algunos de los beneficios sociales mentales, cognitivos, físicos y morales de su participación en las actividades físicas y/o ejercicios.




La **Vida Activa Para Toda la Vida** introduce la fijación de metas a largo plazo. Esta Área Focal se encuentra tratada al final del **Desafío**.

ANTECEDENTES

Muchos jóvenes chilenos tienen abundantes oportunidades de ser activos. Sin embargo hay clara evidencia que aún quedan algunos desafíos reales:

- Existen ciertos grupos de jóvenes que quizá no gocen de iguales oportunidades para participar en actividades físicas, incluyendo niños y jóvenes con alguna discapacidad física o mental, los niños de familias de bajos ingresos, las minorías étnicas y culturales, la juventud desempleada que no está en la escuela, los niños que pasan gran parte del día solos porque no hay quien los espere cuando llegan del colegio y los que viven en áreas aisladas.
- Los jóvenes a menudo (por razones de seguridad y distancia) viajan en bus o los llevan en auto a la escuela, en vez de caminar o usar la bicicleta. Algunos niños pueden tener acceso limitado a áreas verdes para jugar y para hacer actividades al aire libre en entornos naturales.
- Algunos jóvenes inactivos carecen de motivación. Opinan que la actividad física es selectiva, elitista, intimidante, de menor importancia, o menos entretenida que otras actividades del tiempo libre.
- Algunas escuelas chilenas no proporcionan una educación física de calidad. La actividad física puede considerarse como una opción o algo superfluo, no esencial, en lugar de una parte integral de la educación de los jóvenes.



-  Muchos programas de actividad física no brindan las oportunidades a los niños y los jóvenes para participar plenamente en la toma de decisiones, tampoco les permiten asumir roles de liderazgo.
-  A las muchachas jóvenes no se las estimula a que participen en programas de actividad física (tanto organizados o formales como no estructurados o informales), en el mismo grado que los muchachos jóvenes.
-  La sociedad sobre enfatiza a temprana edad la competencia y el ganar, lo que favorece a los jóvenes con una maduración precoz y desanima a otros para participar en actividades físicas y deportes.



TEMA 1

Vida Activa y Actividad Física

Líder

La hoja en blanco, impresa con ilustraciones (A. Pág. 47) pueden fotocoparse y usarse para finalidades comunicacionales del **Desafío**, tales como:

- ◆ Las cartas que usted o los niños crean convenientes de utilizar para informar a los padres acerca de actividades adicionales o para la casa.
- ◆ Los boletines acerca de próximos eventos a realizar.
- ◆ Espacio que los niños pueden usar en actividades del **Desafío** para el componente **Pensando y Conociendo**, etc.

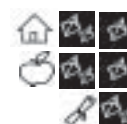
ACTIVIDADES DEL GRUPO

1. Introducir el concepto de actividad física.
2. Introducir el concepto de vida activa.
3. Observar una variedad de actividades físicas.



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Presentar el programa a los padres.
5. Observar una variedad de actividades físicas.
6. Reforzar el concepto de que las reformas laborales incluyen actividad física (también se aplica a la Actividad 7).



ACTIVIDADES GRUPALES

1. Introduzca el concepto de actividad física.

La actividad física implica la utilización de nuestra capacidad física y motora para movilizar nuestro cuerpo.

Discuta y haga listas, acerca de cómo las personas usan su capacidad muscular para realizar algunas acciones como las siguientes:

- ◆ Para el transporte (por ejemplo, gatear, caminar, remar, llevar algo/alguien en un artefacto o vehículo con ruedas, andar en bicicleta o skateboard, patinar, esquiar, correr, ir de excursión, etc.).
- ◆ Para el trabajo físico (por ejemplo, elevar, empujar, cargar, usar la pala, lanzar, recortar, segar, rastrillar, aserrar, martillar, trozar, etc.)
- ◆ Para aquellas actividades físicas diferentes al trabajo (por ejemplo, nadar, jugar, practicar deportes, bailar, acampar, etc.).

¿Qué movimientos pertenecen a más de una categoría?

Los individuos luego pueden elegir un tipo de movimiento (por ejemplo remar), luego dibujar, escribir o explicar (verbalmente), acerca de alguna de tales experiencias personales vinculadas con esa actividad (Por ejemplo: "Paseo en bote un fin de semana en compañía de mi familia durante el último verano".)



2. Use un afiche de «Jóvenes Chilenos Viviendo Activamente» para describir el concepto de *vida activa*.

Enfatice que vida activa involucra elecciones individuales, estimula la socialización con amigos y que todos pueden participar según sus particulares capacidades.

Pídales a los participantes que usen un afiche como guía para crear algunas frases que describan el concepto de vida activa. Por ejemplo, divirtiéndose, jugando juntos, aprendiendo nuevas actividades, tomando opciones, compitiendo en deporte, sacando a pasear al perro, yendo a una excursión, andando en bicicleta, trepando un árbol, etc.

Los participantes eligen luego un par de frases y describen como éstas se relacionan con vida activa, por ejemplo, «Vida Activa significa divertirse con un amigo (a) en la playa». Crear ilustraciones para acompañar esto. Se puede hacer un mural de «Vida Activa» con estos proyectos.

3. Use un cartel o afiche «Jóvenes Chilenos Viviendo Activamente» para describir el concepto de *vida activa*.

Forme grupos de tres o cuatro caminantes. Cada grupo escoge una ruta en cuyo trayecto quisieran “hacer algún estudio” y transitan por ella durante cerca de 15 minutos. Observen y hagan una breve descripción de otras personas que están realizando actividades físicas y/o ejercicios a lo largo de la ruta elegida. Anoten el número de personas, sus edades aproximadas y el tipo de actividades físicas que están haciendo.

De vuelta de la caminata, en el grupo ampliado, hagan una lista de las actividades observadas, el número y edades de las personas que las estaban haciendo. Utilice algunas de las siguientes preguntas para inducir la discusión:

- ◆ ¿Habían grupos de familias haciendo actividades? ¿Qué actividades estaban haciendo éstos?
- ◆ ¿Qué resultados podrían esperarse si el «estudio» se hubiera hecho a una hora diferente del día?
 - ¿Un diferente día de la semana?
 - ¿Una estación del año diferente?
 - ¿Un lugar o entorno diferente?
 - ¿Qué actividades se estaban realizando fundamentalmente para movilizarse?
- ◆ ¿Cómo trabajo físico? ¿Para divertirse?
- ◆ ¿Cómo se relacionan estas actividades con la vida activa?

Si se desea, el grupo podría crear un gráfico o dibujo de las actividades y el número de personas que las estaba realizando.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

Líder

Use la hoja «**Introduciendo el Desafío Chileno para una Vida Activa**» (B. Pág. 48 tal como está, o bien sólo como una guía para crear su propia carta a los padres. Usted quizá quiera personalizar la carta de introducción, incluyendo información como:



- ◆ Su compromiso personal con la vida activa.
- ◆ Una frase que estimule el involucramiento o participación familiar.
- ◆ La duración del *Desafío* e información acerca de los eventos planificados.
- ◆ Su nombre y la información acerca de cómo los padres pueden contactarlo, etc.

4. Los participantes pueden llevar a casa una copia de la hoja «Introduciendo el Desafío Chileno para la Vida Activa».

Aliente a los participantes a que conversen con sus padres acerca del programa. Usted también puede decidirse a usar la hoja de «**Antecedentes de Vida Activa**» (C. Pág.49) como un medio para introducir la filosofía implícita en el concepto de Vida Activa.

5. Los participantes pueden observar las actividades físicas y/o ejercicios realizados por diferentes personas en su vecindario. En cuanto a la tercera actividad grupal descrita anteriormente (observación de terreno en grupos pequeños), deben traer las anotaciones del número de personas, sus edades aproximadas y las actividades físicas en que ellos participaban, para compartirlas con el grupo ampliado en la próxima sesión.

6. Encuentre las palabras en la “sopa de letras” de «Trabajo Activo» (D. Pág.50)

7. Los participantes pueden conversar con sus padres acerca de los diferentes tipos de actividad física que ellos realizan mientras trabajan. Use la carta «**Queridos...**» (E. Pág.51) ,o estimule a los participantes a que escriban su propia carta para introducir esta actividad. Los participantes pueden informar sobre los resultados al grupo en una próxima reunión.



A. EL DESAFIO CHILENO PARA UNA VIDA ACTIVA



B. INTRODUCIENDO EL DESAFÍO CHILENO PARA UNA VIDA ACTIVA

Su hijo (a) está participando en un programa que estimula la participación diaria en actividades físicas entretenidas.

Con un claro énfasis en la participación activa y la diversión, el **Desafío Chileno para una Vida Activa**, refuerza la tendencia natural de los niños de ser activos y los estimula para continuar viviendo activamente durante toda su vida. El **Desafío** incluye, tanto actividades físicas, como actividades del componente *Pensando* y *Conociendo*. Muchas de éstas se realizan en grupo, pero algunas se han diseñado como actividades para la casa. Por favor apoye a su hijo (a), en el desarrollo de las actividades sugeridas para la casa, participando con ellos.

El Desafío... destaca lo siguiente:

- ◆ Estimula a los niños a participar en una amplia variedad de actividades físicas.
- ◆ Utiliza un Pasaporte de Vida Activa para registrar el progreso y mantener motivados a los niños
- ◆ Involucra a toda la familia en las actividades para la casa
- ◆ Una celebración final marca la finalización del **Desafío**

Cada niño recibe reconocimiento y premios por haber participado regularmente en las actividades del **Desafío** ¡Todos son ganadores!

Actividad #4
Vida Activa y Actividad Física
VIDA ACTIVA



C. ANTECEDENTES DE VIDA ACTIVA

Vida activa es una forma o estilo de vivir, el que valora la actividad física integrándola de manera regular al quehacer cotidiano.

Vida activa es un concepto...

... **Individual.** Reconoce que las personas pueden llegar a ser activas por varias vías: trabajo, juego, desafío personal, salud y desarrollo personal, meditación y relajación intereses particulares, expresión cultural y creativa, interacción social, etc.

... **Social.** No obstante se enfoca al individuo, también reconoce que las normas sociales y los valores, los recursos disponibles, líderes influyentes y otros factores, afectan nuestras elecciones y oportunidades de participación. A su vez, nuestras opciones afectan estos a los factores ya señalados.

... **Incluyente.** Proporciona formas esenciales para expresar quiénes somos como individuos o grupos. Es un derecho de todos los chilenos independientemente de sus habilidades, edad, género, raza, antecedentes étnicos, religión, status económico-social o nivel educacional

Vida Activa abarca una experiencia global de actividad física y/o ejercicio. Una **Vida Activa** puede comprometer a la persona entera.

Mentalmente: a través del involucramiento cognitivo mientras se aprenden y utilizan nuevas habilidades motrices y conceptos.

Emocionalmente: a través de la auto-confianza que genera el disfrute de las nuevas habilidades adquiridas y el cambio de actitudes.

Socialmente: a través de la interacción permanente y asociación con otras personas.

Espiritualmente: a través de la satisfacción, alegría e incluso una sensación de tranquilidad que genera la participación en las distintas actividades

La Vida activa contribuye al bienestar individual no sólo a través de la “experiencia del momento” sino a través del conocimiento, la adquisición de habilidades y destrezas, el incremento de la aptitud física y sentimientos de autoestima que se desarrollan en el transcurso del tiempo.

Actividad #4
Vida Activa y Actividad Física
VIDA ACTIVA



D. SOPA DE LETRAS

Busca las siguientes palabras en esta SOPA DE LETRAS.
Pueden estar escondidas de izquierda a derecha, derecha a izquierda,
de arriba a abajo, de abajo hacia arriba o en diagonal.
¡SUERTE!

CAMINAR	CARGAR
PATINAR	REMAR
TREPAR	COMPETIR
DISFRUTAR	EMPUJAR
LEVANTAR	LIMPIAR

X C O L I M P I A R N
E R I T E P M O C L M
M A E R A V E L L B D
P N F E G R A G R A C
U I S P A T I N A R T
J M U A V Y N B T L S
A A B R A M E R F A G
R C D I S F R U T A R

SOLUCION

R C D I S F R U T A R
A B R A M E R F A G
J M U A V Y N B T L S
U I S P A T I N A R T
P N F E G R A G R A C
M A E R A V E L L B D
E R I T E P M O C L M
X C O L I M P I A R N

Actividad # 6
Vida Activa y Actividad Física
VIDA ACTIVA



E. CARTA A PADRES

Queridos.....

Estamos aprendiendo sobre las actividades físicas que forman parte de diferentes tipos de trabajo.

¿Me podrían contar ustedes sobre algunas de las actividades físicas que realizan mientras están trabajando?.

¡Muchas gracias!

Actividad #7
Vida Activa y Actividad Física
VIDA ACTIVA



TEMA 2

Beneficios de la actividad física

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Introducir los beneficios de la actividad física
2. Reforzar los beneficios de la actividad física (también se aplica a la Actividad 3)



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA

4. Estimular a los participantes a pensar sobre lo que significa vida activa para ellos. (también se aplica a la Actividad 5.)



ACTIVIDADES GRUPALES

1. Pase unos pocos minutos jugando un juego activo, por ejemplo, el pillarse. Use la hoja «¿Cómo puede ayudarnos la actividad física?» (A. Pág.54). Use tal experiencia para inducir la discusión sobre los beneficios sociales, mentales, físicos y morales de la actividad física.

Discuta y enumere algunos ejemplos de cada tipo de beneficio. Use la lista del juego «**Bingo de los Beneficios**» (B. Pág. 55) para los ejemplos.

2. Forme grupos pequeños de tres o cuatro participantes. Utilizando sus propias ideas o «**Las tarjetas de situaciones**» (D y E. Pág.57 y 58), deje que cada grupo escoja una situación de actividad física. Use la situación como punto de partida para el desarrollo de una representación breve. Proporcione material de apoyo si fuera posible.

A cada grupo le corresponderá representar su respectiva escena por turno. Los otros participantes deberán luego identificar los beneficios sociales, mentales, físicos, etc. incorporados en la situación representada. Use la lista del «**Bingo de los Beneficios**» (B. Pág. 55) para los ejemplos.

Líder

Se requiere la siguiente preparación previa a la realización de la tercera actividad: Fotocopie la lista de los beneficios del juego «**Bingo de los Beneficios**» y recórtelos en forma separada. Fotocopie dos cartones de **Bingo** para cada participante. (C. Pag. 56) (Un cartón puede ser recortado para usarse como fichas (Cuadrados) para el juego). Traiga papel adicional y tijeras para registrar otros ejemplos de beneficios que el grupo pueda señalar.

3. Discutan sobre la información en la hoja «¿Cómo nos Puede Ayudar la Actividad Física?» (A. Pág. 54). Usando la lista de ejemplos del juego “Bingo de los Beneficios”, más otros generados por el grupo, los participantes seleccionan y anotan un ejemplo en cada cuadrado o ficha de su tarjeta o cartón de Bingo. (Los beneficios sociales van en la columna titulada «Sociales», etc.). Deje un cuadrado “LIBRE”, mar-



cándolo. Cada participante corta individualmente su hoja fotocopiada de los cuadrados o fichas. Éstos se usan para cubrir los beneficios en el cartón en la medida que son citados durante el juego. Mientras los participantes se estén preparando para el juego, el líder pone en un tiesto o recipiente cualquiera, papelitos en que se han escrito ejemplos de beneficios generados por el grupo y también los ejemplos dados (como recipiente, para depositar los papelitos, use algo relacionado con la actividad física, como una zapatilla, un bolso, etc.).

El líder o un participante, actúa como “el que canta” el bingo. Se van extrayendo los papelitos del recipiente y se leen en voz alta. El juego sigue como un Bingo normal. Cuando alguien grita «Bingo», después de comprobar que el cartón esté correctamente completado, todos sacan los cuadrados o fichas colocados y ahora los participantes toman el cartón de otra persona para un próximo juego o bingo. Se colocan nuevamente todos los papelitos en el recipiente, se mezclan y el juego se reinicia.

Si uno de los participantes tiene un deterioro visual, él o ella puede sacar los papelitos del recipiente y con ayuda lee lo que tal papel dice.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

- 4. Pídales a los participantes que creen un collage, mostrando lo que significa para ellos la vida activa.** Pueden usar dibujos, cuadros, telas, etc. o imágenes recortadas de las revistas (asegúrese de pedir permiso *antes de* cortar las revistas).
- 5. Encuentre las palabras en la sopa de letras de “Vida Activa»** (F. Pág. 59)



A. ¿CÓMO NOS PUEDE AYUDAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?



La actividad física nos puede ayudar de muchas maneras...

Se te ocurren otras?

Actividad #1
Beneficios de la Actividad Física
VIDA ACTIVA



B. BINGO DE LOS BENEFICIOS

Social	Mental	Físico	Moral
Hacer amistades	Sentirse bien consigo mismo (a)	Sentirse saludable	Respetar las normas oficiales en el juego
Escuchar	Aprender actividades nuevas	Sentirse fuerte	Aprender a seguir las reglas
Congeniarse con otros	Resolver problemas	Sentirse flexible	Jugar limpiamente
Cooperar	Tomar decisiones	Poder hacer las cosas que se desean realizar	Aprender lo que es correcto y lo que es incorrecto
Pasarlo bien	Pasarlo bien	Mejorar tus destrezas	Competir limpiamente
Reírse	Reírse	Mejorar tu velocidad	Respetar a otros jugadores
Ayudar a otros	Relajarse		Mantener el autocontrol
Mejorar tu resistencia	Sentirse confiado		Comprender los puntos de vista de otros jugadores
Mejorar tu coordinación	Planificar		Incluir a todos los que quieren jugar
Mejorar tu equilibrio	Aprender		

Actividades 1 y 3
Beneficios de la Actividad Física
VIDA ACTIVA



C. BINGO DE LOS BENEFICIOS

Social	Mental	Físico	Moral

Actividades #1 y 3
Beneficios de la Actividad Física
VIDA ACTIVA



D. TARJETAS DE SITUACIONES

Tú familia y tú están planificando un día de excursión, en un gran parque cercano al lugar donde vives este fin de semana. Incluyan situaciones como las siguientes en la dramatización:

- ◆ Planificando la excursión
- ◆ Preparando el equipamiento
- ◆ Trasladándose al parque
- ◆ Aventuras ocurridas mientras están caminando
- ◆ Almuerzo
- ◆ Guardando las cosas
- ◆ Viajando de vuelta a casa
- ◆ Otras

Después del colegio tus amigos y tú deciden jugar un partido de básquetbol, organizado espontáneamente. Incluyan lo siguiente en la dramatización:

- ◆ Escogiendo los jugadores para los dos equipos
- ◆ Explicando las reglas
- ◆ Jugando el partido
- ◆ Resolviendo algunos conflictos que aparecen.
- ◆ Incluyendo a otros que también desean jugar
- ◆ Decidiendo cuando terminar el partido.



Durante la clase de Educación Física en el colegio tus compañeros y tú están aprendiendo una nueva habilidad deportiva (escojan una). Incluyan lo siguiente en la dramatización:

- ◆ Escuchar las instrucciones del profesor(a)
- ◆ Practicar la habilidad nueva
- ◆ Escuchar sugerencias del profesor
- ◆ Ayudar a tus compañeros
- ◆ Otras

Al interior de tu casa, tú y tu hermano (a) menor y algunos amigos están jugando un sábado en la mañana (Escoge cualquier juego). Incluyan lo siguiente en la dramatización)

- ◆ Decidiendo lo que van a jugar
- ◆ Encontrando un lugar para jugar
- ◆ Escogiendo equipamiento (si el juego lo requiere)
- ◆ Explicando las reglas
- ◆ Jugando
- ◆ Resolviendo conflictos que surgen.

Actividad #2
Beneficios de Actividad Física
VIDA ACTIVA



F. NUEVA SOPA DE LETRAS CON PALABRAS AFINES

Busca las siguientes palabras en esta NUEVA SOPA DE LETRAS. Pueden estar escondidas de izquierda a derecha, derecha a izquierda, de arriba a abajo, de abajo hacia arriba o en diagonal. ¡SUERTE!

**AMIGOS
CUERPO
EXPLICAR
MENTE**

**APRENDER
DECIDIR
INCLUIR**

**COOPERAR
ESCOGER
JUGAR**

L M A P R E N D E R
N O M E N T E B C E
D F I N C L U I R G
E H G S U T M R A O
C O O P E R A R G C
I T S M R L B D U S
D V I A P A L O J E
I E S T O A D I V S
R A C I L P X E B T

SOLUCION

R A C I L P X E B T
I E S T O A D I V S
D V I A P A L O J E
I T S M R L B D U S
C O O P E R A R G C
E H G S U T M R A O
D F I N C L U I R G
N O M E N T E B C E
L M A P R E N D E R

Actividad #5
Beneficios de la Actividad Física
VIDA ACTIVA




VIDA ACTIVA Y HABILIDADES













VIDA ACTIVA Y HABILIDADES





















Temas:

EXPLORANDO HABILIDADES

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir el concepto de habilidad		
2. Introducir la autoevaluación	 $\sqrt{2}$	 
3. Aprender sobre las habilidades de personas discapacitadas		
4. Estimular a participantes a pensar sobre sus propias habilidades		 

HACIENDO ADAPTACIONES

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Crear adaptaciones a un juego para que todos puedan jugar	  $\sqrt{2}$	 
2. Introducir el concepto de accesibilidad	  	
3. Adaptar actividades para acomodarse a los participantes		 
4. Jugar un juego que ha sido adaptado		 
5. Reforzar el concepto de accesibilidad (se aplica también a Actividad 7)	 	
6. Estimular a los participantes a incluir a otros en actividades físicas	 	

OBJETIVO

- ◆ Descubrir cómo las personas con independencia de sus habilidades, capacidades físicas y motoras pueden disfrutar de la actividad física y ejercicio regular y también de sus beneficios.



INTRODUCCIÓN

«La participación no significa estar sentado mirando. Significa involucrarse, tomar decisiones y asumir riesgos. “La dignidad humana encuentra significado en este tipo de interacciones» .


La vida activa está pensada para todos. La actividad física puede adoptar muchas formas e incluye una amplia gama de experiencias que deberían estar disponibles para todos los chilenos, independientemente de sus particulares habilidades u otras características personales. Más de 600.000 chilenos² viven con alguna forma de discapacidad - una limitación intelectual, física, o emocional que puede limitar el tipo o la cantidad de actividades con las cuales disfrutar. No obstante, sus esperanzas y sueños son similares a los de otros miembros de nuestra sociedad. Las *necesidades* de los participantes, independientemente de la presencia de una discapacidad u otras limitaciones personales, siempre deben considerarse al momento de planificar y ejecutar los programas de ejercicio y actividad física.


En el Programa Dos, el Area Focal de Habilidades se refiere a los siguientes temas:


- ◆ Descubriendo habilidades
- ◆ Haciendo adaptaciones

A través de la participación en las actividades, los participantes descubrirán algunas de sus propias habilidades y las de otras personas. También descubrirán o crearán algunas formas de adaptar las actividades que permitan incluir a todos los niños que deseen jugar.

ANTECEDENTES

 Tenemos la responsabilidad de desarrollar en todos los niños sus recursos internos físicos, motores y psicológicos necesarios para vivir vidas activas. En vez de preocuparnos por lo que ellos no pueden hacer, necesitamos identificar sus particulares habilidades, valorar lo que sí pueden realizar y ayudarles a desarrollar tales potencialidades. Parte de este proceso tiene que ver con sensibilizarlos frente al hecho de que todos nosotros tenemos semejanzas y diferencias, y que cada persona es única y valiosa.

 Niños con y sin discapacidades necesitan vivenciar oportunidades que les permitan desarrollar una comprensión mutua, la que puede ser transferida a sus vidas de adulto. El concepto de Vida Activa, por su naturaleza y particular preocupación por incluir a todos, permite brindar algunas de estas oportunidades.


 Es importante mostrar modelos de roles positivos a los niños. Muchos chilenos han superado los desafíos personales para alcanzar sus metas. Por ejemplo:

- ◆ **Cristian Bustos:** triatleta nacional, fue atropellado por un vehículo mientras participaba en un evento en Argentina. Este accidente lo inhabilitó para seguir compitiendo. Gracias a intervenciones médicas y especialmente a su entereza personal, logró rehabilitarse y volver a competir.

(2) Dato FONADIS, encuesta CASEN 1996. Población total del país 14.277.035. Población con discapacidad 616.434.



- ◆ **Gabriel Vallejos:** nadador discapacitado. Representó a Chile en el Campeonato Mundial de Natación, realizado en Nueva Zelanda en 1998. Actualmente se ubica en el 6º lugar del Ranking Internacional en 50 metros espalda.
- ◆ **Tomás Figueroa:** ajedrecista ciego. Un joven deportista que logró superar su discapacidad física y lograr salir campeón del Campeonato Juvenil de Ajedrez realizado en Julio del 2001 en España.

 Las historias de éxito son útiles, pero no deben representar a cada persona con una discapacidad, como un «super logrador». Si se hiciera eso, involuntariamente se podría disminuir las realizaciones y habilidades de los que llevan vidas «comunes». Debemos estimular y hacer posible que los participantes construyan sobre sus habilidades, eligiendo aquellas actividades que más les convengan física, mental y socialmente.



TEMA 1

Explorando habilidades

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES PARA EL GRUPO

1. Introducir el concepto de habilidad.
2. Introducir la autoevaluación.
3. Aprender sobre las habilidades de personas discapacitadas



ACTIVIDAD ADICIONAL O PARA LA CASA

4. Estimular a los participantes a pensar sobre sus propias habilidades



Líder

Revise la hoja «**Todos Pueden Participar**» (A. Pág. 68). Si una persona del grupo tiene una discapacidad, invíteles a que ayuden en la planificación de las actividades del grupo. Consúlteles, antes de iniciar la actividad y vea si estarían dispuestos a colaborar durante el desarrollo de las actividades respondiendo a las preguntas de otros participantes por ejemplo.

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN GRUPO

1. Pase unos pocos minutos jugando un juego cooperativo, por ejemplo, juegos con tela de paracaídas. Luego como grupo, discutan las semejanzas y las diferencias entre las personas. Utilice las siguientes preguntas para la discusión:

- ◆ ¿De qué maneras somos todos similares? (Por ejemplo, todos necesitamos aire, agua, alimentos, albergue, sueño, la necesidad de pertenencia, etc.).
- ◆ ¿De qué maneras es diferente uno del otro? (Por ejemplo, la apariencia física, antecedentes familiares, personalidad, intereses, habilidades, etc.).

Introduzca el concepto de habilidad: Habilidad es «poder hacer algo». Todos los niños pueden hacer algunas cosas. Discuta sobre los factores que afectan nuestra capacidad para desarrollar ciertas habilidades, por ejemplo, la estatura y fuerza física, el nivel del desarrollo, la personalidad, si alguien no nos ha enseñado previamente tal habilidad, la cantidad de práctica y de oportunidades que hemos tenido para practicar tal habilidad, si estamos efectivamente interesados en aprender tal habilidad, etc.

Recalque que todos pueden hacer algunas cosas, y que todos tienen dificultad para hacer otras cosas. Podemos mejorar nuestras habilidades mediante una práctica reiterada.

2. Utilizando la hoja “Mi historia de Actividad» (B.Pág. 69) los participantes pueden completar las actividades que les agradan o les desagradan, etc. Esta es información personal y quizá deseen mantenerla en forma privada.



A continuación y ya de vuelta en el grupo ampliado, pregúnteles a los participantes si pueden recordar alguna época u oportunidad cuando no pudieron realizar una actividad deseada.

Por ejemplo:

- ◆ ¿Cuántos de ustedes encontraron difícil aprender a andar en bicicleta o aprender a nadar?
- ◆ ¿Recuerdan cómo se sintieron en ese momento?
- ◆ ¿Por qué piensan que se sintieron de esa manera?
- ◆ ¿Cómo ayudarían a otra persona que haya experimentado estos mismos sentimientos?

Hablen de otros ejemplos y cómo se sintieron los participantes cuando no pudieron realizar la actividad comentada. ¿Cómo ayudarían a otra persona que haya experimentado esos mismos sentimientos?

3. Si le es posible, invite a una persona joven y activa que tenga alguna discapacidad y que participe en algún deporte en silla de ruedas para conversar con los participantes, para que haga una demostración de alguna actividad física y responda preguntas. Haga los arreglos para tener al menos ese día, una o más sillas de ruedas disponibles para que los participantes traten de usarlas, si lo desean. (Si las sillas de ruedas no están disponibles, pruebe usando triciclos u otro tipo de rodado). El énfasis debiera estar en el hecho de que todos pueden hacer las cosas, aunque la *manera de hacerlas* tenga que ser un tanto diferente.

Como alternativa, invite a una persona activa que participe en deportes para personas con visión o audición limitada a conversar con el grupo. Pruebe algunas actividades con unos pocos voluntarios con los ojos vendados y otros voluntarios que los guíen. Discutan los sentimientos experimentados por ambos.

ACTIVIDAD ADICIONAL O PARA LA CASA

4. Usando la hoja de «Habilidad» y las respuestas (C. Pág. 70 y D.Pág. 71) los participantes pueden completar los espacios en blanco para descubrir las palabras relacionadas con habilidad. Se puede sugerir que piensen en otras palabras adicionales relacionadas con el tema que empiecen con diferentes letras del abecedario.



A. TODOS PUEDEN PARTICIPAR

ANTECEDENTES PARA EL LÍDER

¡Todos pueden participar en la diversión! Si tiene un niño discapacitado en su programa, es importante que él o ella se divierta junto e integrado con los demás.

Usted debe seleccionar las actividades teniendo a todos en mente. Pudiera ser necesario hacer una pequeña adaptación a las actividades, pero el objetivo general que busca la actividad no debe verse afectado.

Por ejemplo, individuos con una deficiencia visual, pueden divertirse muchísimo si tienen un socio o ayudante. También una persona que es usuaria de silla de ruedas puede gozar de casi cualquier actividad mientras el terreno permita su movilidad.

Recuerde que las actividades propuestas deben ser entretenidas para todos. Una experiencia negativa puede generar rechazo o mal disponer a las personas para participaciones futuras.

A continuación hay algunas sugerencias para adaptar actividades y juegos:

- ◆ Se pueden hacer modificaciones al equipo, al medio ambiente y/o las reglas.
- ◆ Asegúrese que las actividades sean seguras, pero permita la «dignidad del riesgo»; todos los niños esporádicamente, reciben pequeñas raspaduras de rodillas, golpes y equimosis (moretones).
- ◆ Cree un ambiente abierto y acogedor.
- ◆ Asegúrese que las actividades propuestas representen un desafío.. Involucre a todos para resolver los problemas y para presentar ideas acerca de cómo se puede lograr la mayor entretención y diversión en las actividades.
- ◆ Destaque especialmente algunas habilidades (por ejemplo, cosas que el niño discapacitado o no muy hábil puede hacer).
- ◆ Sea positivo (a), estimule la participación.
- ◆ Permítale a los participantes con algunas limitaciones y también a los discapacitados, participar en todas las actividades que usted ofrece al grupo, deje que los individuos tomen su propia decisión sobre lo que pueden y no pueden hacer.
- ◆ Aplique las reglas por igual a todos los participantes.

Actividad #2 Explorando Habilidades HABILIDADES



B. MI HISTORIA DE ACTIVIDAD

(¡Confidencial!)

1. Cuando era más chico(a) mis juegos y actividades físicas predilectas eran

Me gustaban porque _____

2. Las actividades físicas que me gusta hacer ahora son _____

Me gustan porque _____

3. Las actividades físicas que no me gusta hacer ahora son _____

No me gustan porque _____

4. Las actividades físicas en que soy bueno(a) incluyen _____

5. Las actividades físicas en que no soy bueno(a) incluyen _____

6. La vez que me divertí al máximo realizando una actividad física fue _____

7. Un evento o actividad que recuerdo con orgullo es _____

8. Algunas actividades físicas nuevas que me gustaría probar, incluyen _____



C. HABILIDAD

Llene las letras faltantes para descubrir algunas palabras relacionadas con HABILIDAD. Si se le ocurren otras palabras, agréguelas.

M: M__ __OR__R

A: __D__ PT__R

D: D__ __ __ UB__IR

E: E__ S__Ñ__R

P: P__NS__R

A: __ __ REN __ __ __

L: L__ __ E__

I: I__C__U__ __

Actividad #4
Explorando Habilidades
HABILIDADES



D. GUÍA DEL LÍDER

Soluciones

MEJORAR

ADAPTAR

DESCUBRIR

ENSEÑAR

PENSAR

APRENDER

LIDER

INCLUIR

Actividad #4
Explorando Habilidades
HABILIDADES



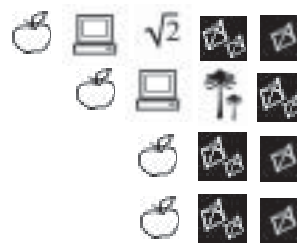
TEMA 2

Haciendo adaptaciones

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES GRUPALES

1. Crear adaptaciones a un juego para que todos puedan jugar.
2. Introducir el concepto de accesibilidad.
3. Adaptar actividades para adecuarse a los participantes.
4. Jugar un juego adaptado.



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

5. Reforzar el concepto de accesibilidad (también aplica a la Actividad 7)
6. Estimular a los participantes a incluir a otros en las actividades físicas



Líder

Si fuera posible, ofrezca estas actividades durante semanas temáticas.

ACTIVIDADES GRUPALES

1. Jugar un juego que el grupo ya conoce, por ejemplo, voleibol.

Después de jugar durante unos pocos minutos, discutan las formas de cambiar el juego o *adaptarlo* para incluir a jugadores de todas las edades y los niveles de destreza, habilidad y fuerza. Por ejemplo:

- ◆ Usar una pelota más grande, más liviana y/o de colores más vivos.
- ◆ Bajar la altura de la red.
- ◆ Hacer una cancha más pequeña, o permitir más de seis jugadores en la cancha de tamaño regular.
- ◆ Cambiar las reglas, por ejemplo, coger y lanzar la pelota en vez de hacer un "golpe de dedos"; permitir un rebote antes de golpear el balón y devolverlo al campo contrario.
- ◆ Permitir a los jugadores jugar en posiciones especializadas, por ejemplo, alguien especialista en saque.
- ◆ Hacer pareja con un jugador que necesita apoyo, por ejemplo, el jugador con visión limitada. El jugador con vista normal coge la pelota y se la pasa al jugador con visión limitada, quién lo devuelve sobre la red. Si el tiempo lo permite, jueguen el juego nuevamente, probando algunas de las adaptaciones.

2. Defina **accesibilidad** para el grupo.

Accesibilidad significa «que todos pueden participar, que son unas condiciones que atañen a todos, que es posible que todos la obtengan o la comprendan»

Lleve a los participantes a dar un paseo por dentro y por fuera del establecimiento.



Observe y anote las cosas acerca de la construcción y las características existentes que harían que transitar en una sillas de ruedas fuera más fácil o más difícil. Use la «**Lista para Verificar la Accesibilidad**» (A.Pág.74) como una guía.

- ◆ Además de las personas que usan sillas de ruedas ¿Quiénes se benefician más con edificios accesibles? (Por ejemplo, los padres que empujan a un niño en un coche; las personas que usan un andador, un bastón, o muletas para movilizarse; los niños que tiran coches de juguete; personas que tiran carritos de compras con ruedas las personas que hacen entregas de mercaderías; los recolectores de basura; las personas con visión limitada)
- ◆ ¿Cómo podría ser más accesible nuestro edificio o escuela?

3. Divida a los participantes en grupos pequeños.

Al interior de cada grupo, promueva la discusión y prepare respuestas posibles a las siguientes preguntas u otras que usted crea convenientes:

- ◆ ¿Cómo podrías cambiar un juego de básquetbol (u otro juego de tu elección) para estimular a los jugadores más jóvenes a que participen en el juego?
- ◆ ¿Qué buscarías a lo largo de un paseo en la naturaleza para tener la seguridad de que una persona que usa silla de ruedas podría gozarlo?
- ◆ ¿Si estuvieras aprendiendo a patinar, que podría facilitar el equilibrio?.
- ◆ ¿Cómo incluirías a un niño con una deficiencia visual en tu baile escolar?

Como grupo ampliado, enumere todas las ideas generadas por los grupos pequeños y discútanlas.

4. Si es posible, invite a un equipo local de deportes en silla de ruedas a jugar un partido de voleibol, básquetbol u otro juego con balón.

Cree equipos con una mezcla de jugadores a algunos de los cuales les esté permitido caminar y a otros no. Adapte el partido para que los pases de pelota se alternen entre unos y otros.

Mantengan una discusión informal después del partido.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

5. Camine alrededor del vecindario y observe las características que harían que el tránsito en silla de ruedas fuese más fácil o más difícil.

Use la «**Lista para Verificar la Accesibilidad**» con la finalidad de ayudarse para registrar las observaciones.

6. Incluya a un niño más pequeño para que participe en un juego que se está jugando en el barrio.

7. ¡Recorra el «Laberinto de Acceso»! (B. Pág. 76.)



A. LISTA PARA VERIFICAR LA ACCESIBILIDAD

Use la lista siguiente para determinar si el establecimiento u otros edificios en su comunidad son accesibles para personas discapacitadas.

	SI	NO
1. Si la entrada principal del edificio tiene escaleras pero no tiene rampa, ¿La escala tiene pasamanos o barrera de protección? ¿El edificio tiene rampa?		
2. Las señales adentro y alrededor del edificio ¿son suficientemente grandes para que alguien con limitación visual las pueda ver con facilidad?		
3. ¿Hay barandas en los pasillos para ayudar a la gente a moverse? El no disponer de barandas puede significar limitaciones para algunas personas.		
4. ¿Hay lugares de estacionamiento reservados para personas discapacitadas? ¿Están cerca de la entrada? ¿Tienen un ancho de 366 cms. o 3,6 mts.?		
5. ¿Hay lugares más planos o rebajados en la acera para que las personas en sillas de ruedas o para aquellas que utilizan andadores, coches de guaguas o carros de compras, puedan pasar con facilidad.		
6. ¿Hay marcas táctiles (que se sientan al tacto) en las partes más planas o rebajadas de la acera para advertirle a las personas ciegas de este hecho ?		
7. ¿Si el edificio tiene más de un piso, tiene ascensor?		



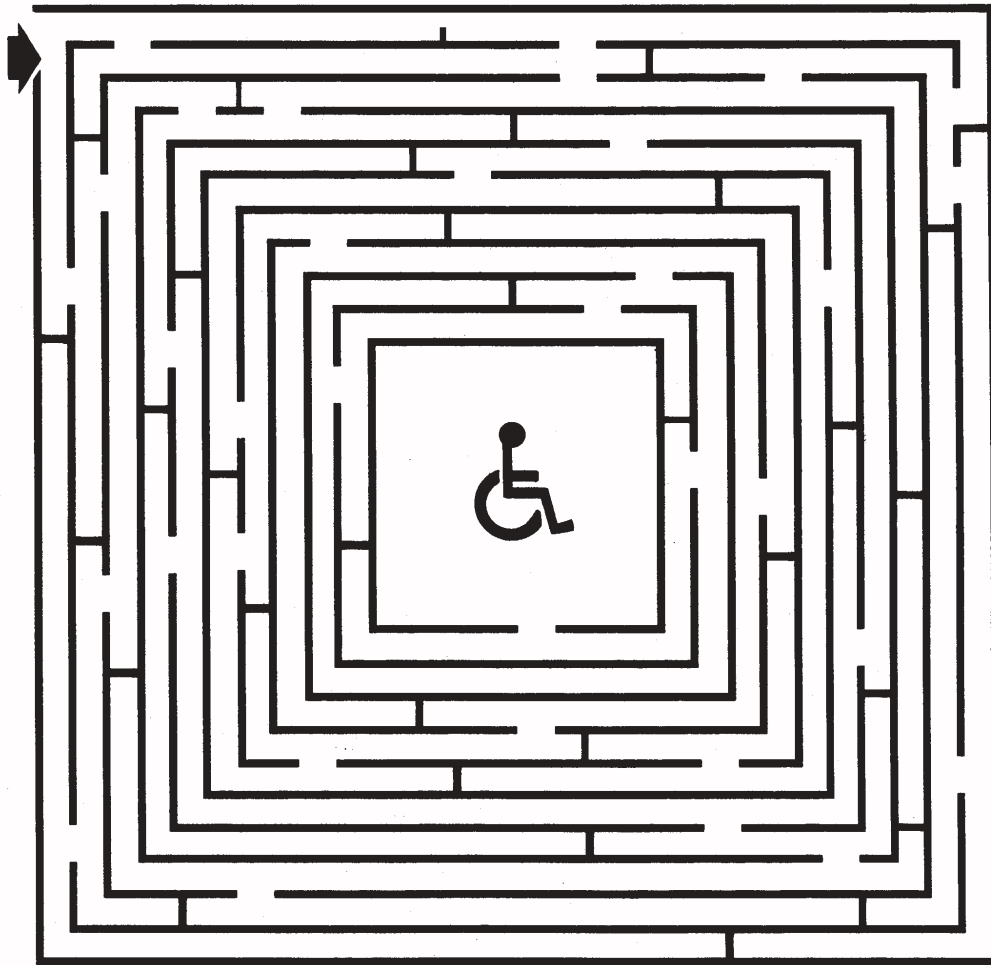
	SI	NO
8. El ancho de todas las puertas, incluyendo los baños, miden al menos 84cms.?		
9. ¿Hay duchas accesibles para personas en sillas de rueda?		
10. ¿Los caminos y senderos naturales se encuentran pavimentados para permitir que personas en sillas de rueda puedan transitar por ellos.		
11. ¿ Los lavamanos se encuentran adecuadamente ubicados? Busque una silla y verifíquelo. ¿cuántos cms. deberían bajarse?		
12. ¿Los teléfonos del edificio son accesibles? Busque una silla y verifíquelo. Si no ¿cuántos cm. deberían bajarse?		
13. ¿Hay barras para sujetarse en los baños para que las personas se puedan alzar y desplazar desde la silla de ruedas al W.C. y luego de vuelta a su silla?		
14. ¿Los pasillos de la sala de clase miden al menos 81 cm. de ancho como para que las personas que transitan en silla de ruedas, las que usan muletas o andadores se puedan mover fácilmente?		

Actividades #2 y 5
Haciendo Adaptaciones
HABILIDADES



B. LABERINTO DE ACCESIBILIDAD

Encuentre el camino al símbolo internacional de acceso en el centro. Este símbolo indica que un edificio dado es accesible para personas discapacitadas.



Actividad #7
Haciendo adaptaciones
HABILIDADES



VIDA ACTIVA
Y CULTURA



VIDA ACTIVA Y CULTURA

Temas:

Todas las actividades incluyen 

VALORANDO LAS MULTIPLES FORMAS DE SER ACTIVO(A)









ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir la autoevaluación y el concepto de valores	 	
2. Introducir/Reforzar el concepto de valores		
3. Pensar en una variedad de actividades físicas (se aplica también a Actividades 4 y 5)	 	 

ACTIVIDADES TRADICIONALES

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir modelos cambiantes de actividad física en el transcurso del tiempo		
2. Conocer las historias alrededor de los movimientos de bailes o juegos de otras culturas		
3. Utilizar la actividad física para ilustrar tradiciones culturales	 	
4. Participar en un juego tradicional		 
5. Conocer actividades familiares tradicionales	 	



JUGANDO EN FORMA IGUALITARIA

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Aprender acerca del juego igualitario		
2. Elegir actividades independientemente del género (se aplica también a Actividad 3)		 
3. Introducir/Reforzar la influencia de los medios en las elecciones de actividades (Se aplica también a Actividad 5)	 	

OBJETIVOS:

Comprender el rol que cumple la actividad física en la cultura chilena.

- ◆ Descubrir cómo la cultura afecta las actitudes, las oportunidades y la participación en la actividad física.

INTRODUCCIÓN

Las costumbres son parte de la cultura de un grupo de personas en una época y sociedad determinada. Las opiniones o creencias heredadas de una generación a otra se conocen como *tradiciones*. *Nuestros valores* son nuestros principios o normas, nuestro juicio u opinión acerca de lo que es significativo o importante en la vida. Los valores personales muy a menudo son influidos por las tradiciones culturales.

La vida activa es un derecho de todos los chilenos. ¡Imagínese un Chile donde ser activo (a) fuera la norma, donde todos los chilenos pudiesen participar en las actividades físicas de su propia elección, donde la vida activa fuera una marca registrada cultural!

En el Programa Dos, el Area Focal de **Cultura** está referida a los siguientes Temas:

- ◆ Valorando las múltiples formas de ser Activo(a)
- ◆ Actividades Tradicionales
- ◆ Jugando en forma igualitaria

A través de una participación activa en las actividades propuestas, los participantes serán expuestos a una variedad de actividades físicas de diferentes culturas. También considerarán los factores que influyen en nosotros cuando tomamos decisiones en relación con la actividad física, y a través de ello, empezarán a descubrir que es lo que valoran acerca de la actividad física.



ANTECEDENTES

Con nuestros actuales *modos de vida*, los miembros de una familia muy a menudo viven en diferentes comunas o barrios, a veces separadas por grandes distancias. Ello contribuye a que las tradiciones familiares a veces comiencen a perderse y a entremezclarse. Al estimular el hecho que los niños experimenten y valoren la diversidad de actividades físicas originarias de distintas regiones o países del mundo, puede generar un impacto en sus propias familias. De esta forma, actividades tradicionales quizá puedan ser reactivadas al interior de la familia o bien, podrían iniciarse nuevas tradiciones familiares.

Los cambios tecnológicos también influyen en la adopción de los modelos de hacer actividad física. Cuando estimulamos a los niños a que piensen en la tecnología de hoy y la del futuro, podrían estar mejor preparados para tomar decisiones en relación con el uso de los productos de la tecnología. A veces la salud, tanto de los individuos como del medio ambiente, puede abordarse mejor escogiendo las formas pasadas de moda de hacer las cosas.

Los medios de comunicación masiva también influyen en las decisiones sobre nuestra propia actividad física. Cuando los niños exploran sus propias ideas sobre lo que pueden ser unas actividades físicas “adecuadas” y las comparan con las representaciones actuales entregadas por los medios masivos de comunicación acerca de las personas físicamente activas, pueden desarrollar una mayor conciencia acerca de la influencia que tales medios ejercen consciente o inconscientemente sobre nosotros.

La cultura chilena es un tema complejo. A usted, como profesor, monitor o líder, se le estimulará para que amplíe y perfeccione las ideas sugeridas, adecuándolas a sus participantes y a sus particulares antecedentes culturales.



TEMA 1

Valorando las múltiples formas de ser Activo(a)

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES GRUPALES

1. Introducir la autoevaluación y el concepto de valores.
2. Introducir/reforzar el concepto de valores.
3. Pensar en una variedad de actividades físicas.



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Pensar en una variedad de actividades físicas...
(también se aplica a la Actividad 5).



ACTIVIDADES GRUPALES

1. **Pase unos pocos minutos jugando a una de las actividades físicas predilectas del grupo.** Luego completen la hoja «**Mis Top Diez**» (A. Pág. 84)

Como grupo discutan acerca del tema de los *valores*. Los valores son las creencias básicas acerca de lo que es bueno o importante. Los valores nos proporcionan guías para tomar nuestras opciones y decisiones. Por ejemplo, cuando elegimos 10 actividades predilectas estamos tomando decisiones sobre qué actividades son *importantes* para nosotros. Todo el mundo tiene sus propias creencias acerca de lo que es bueno. Estos valores pueden cambiar en el transcurso del tiempo, en la medida que envejecemos y cambien nuestras situaciones de vida. Por ejemplo, si alguien que es importante para nosotros, como nuestro mejor amigo (a), decide ir caminando a la escuela todos los días, esto quizá convierta el caminar en una actividad muy importante para nosotros. Discutan sobre otros ejemplos de cambio de valores relacionados con la actividad física.

Tener conciencia de aquello que nos gusta, nos disgusta y también acerca de los valores asociados a la actividad física que podrían ayudarnos a tomar mejores opciones sobre cómo ocupar nuestro tiempo.

2. **Los participantes pueden completar la hoja «Mis Valores relacionados con la Actividad Física»** (B. Pág.85).

Como grupo, discutan acerca de los *valores*. Visualice la primera actividad como una sugerencia de ideas para motivar esta discusión.

Divida a los participantes en grupos de tres o cuatro. Cada grupo toma como referencia la lista en la hoja «**Mis Valores relacionados con la Actividad Física**» y piensa en una actividad que caracteriza cada elemento en la lista, por ejemplo, “realizarla solo (a); irse de paseo”.

En el grupo ampliado, haga una lista de todas las actividades para cada *elemento*. ¿Cuántas actividades se repiten para más de un elemento?

Las personas participan en las actividades físicas por razones diferentes. Lo qué a una



persona le agrada de una actividad, a otra persona le puede desagradar (por ejemplo, la competencia). Las razones de todas las personas son únicas y «correctas», basadas en sus experiencias y en las diferentes personalidades.

3. Divida a los participantes en grupos pequeños de tres o cuatro niños para participar en una “Carrera de postas del Alfabeto”. Escriba las letras del alfabeto para cada grupo, una debajo de la otra, en la pizarra o en un rotafolio o en papel kraft. Usando la modalidad de las carreras de posta, invite a cada miembro del equipo a correr a la pizarra o rotafolio y anotar una actividad al lado de la letra, empezando con A. Por ejemplo:

- A *alpinismo*
- B *básquetbol*
- C *correr*
- D *danzar*
- E *elegir volantines*
- F *fútbol*

Si a un miembro del equipo no se le ocurre una actividad con la letra que le tocó, sáltese esa letra y continúe con la siguiente.

Cuando se ha alcanzado un límite prefijado de tiempo, detenga el juego y examine la lista de cada equipo. Use el método del «aplausos más fuertes» para determinar lo siguiente:

- ◆ la actividad más original
- ◆ la actividad que permite disfrutar más
- ◆ la actividad más absurda, etc.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Crear un álbum con recortes de las muchas maneras diferentes de ser físicamente activo (a).

5. Crear un diccionario de actividad física.

Ponga en cada una de las páginas de un cuaderno, una letra del abecedario. Nombre una actividad que comience con esa letra, describa el origen y/o sus antecedentes e ilustre la actividad con un dibujo o imagen sacada desde una revista.



B. MIS VALORES RELACIONADOS CON ACTIVIDADES FÍSICAS

Marca los ítems que sean aplicables a ti.

Para que me sea agradable y me parezca interesante, una actividad física me resulta mejor cuando:

<input type="checkbox"/>	lo hago solo(a)	<input type="checkbox"/>	lo hago con otras personas
<input type="checkbox"/>	lo eligo espontáneamente	<input type="checkbox"/>	planeo la participación por adelantado
<input type="checkbox"/>	lo hago adentro (bajo techo)	<input type="checkbox"/>	lo hago afuera (Al aire libre)
<input type="checkbox"/>	tiene carácter recreacional	<input type="checkbox"/>	es competitiva
<input type="checkbox"/>	es segura	<input type="checkbox"/>	presenta riesgos
<input type="checkbox"/>	es relajada	<input type="checkbox"/>	es desafiante
<input type="checkbox"/>	lo hago en la casa	<input type="checkbox"/>	lo hago en la escuela
<input type="checkbox"/>	lo hago en la comunidad	<input type="checkbox"/>	es entretenida
<input type="checkbox"/>	es algo que “quema” muchas calorías	<input type="checkbox"/>	es creativa
<input type="checkbox"/>	es salvaje y alocada	<input type="checkbox"/>	es algo que me aporta mejor estado físico
<input type="checkbox"/>	no es cara	<input type="checkbox"/>	es tranquila
<input type="checkbox"/>	es ruidosa	<input type="checkbox"/>	

Otros:

Actividad#1
Valorando las múltiples formas de ser Activo(a)
CULTURA



TEMA 2

Actividades tradicionales

Todas las actividades incluyen



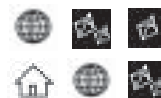
ACTIVIDADES GRUPALES

1. Introducir modelos cambiantes de actividad física en el transcurso del tiempo
2. Conocer las historias alrededor de los movimientos de bailes o juegos de otras culturas.
3. Usar la actividad física para ilustrar tradiciones culturales.



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Participar en un juego tradicional.
5. Conocer actividades familiares tradicionales.



ACTIVIDADES GRUPALES

1. Los participantes pueden completar el esquema de «Modelos Cambiantes de Actividad Física» (A Pág. 88).

Luego en grupos pequeños de tres o cuatro, piensen en otras actividades físicas chilenas que han cambiado con el transcurso de los años. Sin usar palabras ni elementos de apoyo de teatro, representar la forma de cómo solía ser realizada tal actividad y cómo se realiza hoy día. El resto de los participantes trata de adivinar de qué actividad se trata.

Si los grupos tienen dificultad para pensar en ideas, hágales preguntas para estimularlos, por ejemplo:

- ◆ ¿Cómo abres una lata de atún?
- ◆ ¿Cómo mueves la tierra?
- ◆ ¿Cómo cortas el pasto?

Discutan sobre el futuro. ¿Cómo piensan los participantes que los modelos de actividad física cambiarán durante su vida?

2. En pares, los participantes pueden investigar un deporte, juego o baile originario de Chile o de otro país.

Luego demuestran la actividad para el resto de los participantes y pasan algún tiempo haciéndolo como grupo. Las parejas luego pueden presentar una historia breve (media página) acerca de ello. Recopile la información acerca de cada actividad y haga un mostrario en la pizarra.

3. Traiga un invitado (o dos, un hombre y una mujer) para enseñar al grupo un baile o juego tradicional.

Podría ser originario de alguna cultura de los pueblos aborígenes de Chile, o de otro país latinoamericano. Después de probar la actividad, conversen sobre las explicaciones o historias/creencias relacionadas con los movimientos vistos y aprendidos y otras informaciones que el o los invitados (s) pudieran compartir acerca de la cultura de



donde proviene dicha actividad. Si no existen personas en la comuna, realice alguna investigación en la biblioteca para informarse de las actividades físicas tradicionales de diferentes culturas.

Si desea, dibuje los trajes que usan habitualmente para realizar la actividad presentada los invitados. Discutir por qué ese tipo de vestuario es adecuado para dicha actividad.

Luego, como grupo, discutan las *tradiciones*. Todas aquellas cosas especiales que hacemos y comemos en días de celebración, se convierten en nuestras *tradiciones* familiares. Las tradiciones son generalmente enseñadas a los niños por sus padres, abuelos u otros miembros de la familia. Las familias pueden tener diferentes tradiciones porque provienen de diferentes partes de Chile o incluso de otros países. Las tradiciones pueden incluir días feriados especiales, alimentos, vestuario y actividades. Invite a los miembros del grupo a que compartan una de sus tradiciones familiares con el resto.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Juegue al «Patear la pelota al estilo Indio».

Juegue al «Patear la pelota al estilo Indio». Este juego se juega como una ceremonia espiritual del grupo de Indígenas Hopi que viven en la frontera entre México y la parte sudoeste de E.E.U.U. Cada equipo representa uno de los santuarios sagrados y los corredores rezan antes de la carrera.

Los equipos se conforman de tres a seis jugadores, tienen cada uno que hacer su propia pelota que debe distinguirse de la (s) pelota (s) de los otros equipos. Se diseña un campo con terreno variado, cerros, vueltas y curvas. A la señal de empezar, un jugador levanta la pelota con un dedo de su pie, y todos los miembros del equipo corren detrás de la pelota. Permanecen juntos y juegan como un grupo cooperativo, pasándose la pelota con los pies. Ningún jugador “acapara” la pelota. El equipo que logra pasar su pelota sobre la línea final primero, gana

SE SUGIERE INCLUIR JUEGOS TRADICIONALES CHILENOS.

5. Pídales a los participantes que conversen con sus padres u otros miembros de la familia o con los amigos acerca de las actividades físicas tradicionales que sus abuelos pudieran haber realizado cuando niños.

Estimule a los participantes a que decidan si estas mismas tradiciones aún se continúan realizando en sus hogares.. Si la respuesta es no, aliénteles a pensar en las razones por qué no es así. Use la carta «Queridos...» (B. Pág. 89) o invite a los participantes a escribir su propia carta para presentar la actividad.



A. MODELOS CAMBIANTES DE ACTIVIDAD FÍSICA

La lista a continuación demuestra cómo han cambiado algunos modelos chilenos de hacer actividad física a través de los años. Piense en qué otras formas pudieran cambiar en el futuro.

Actividad	Antes	Ahora	Futuro
1. Secar la ropa	Colgar en cordeles	Poner en secadora	
2. Lavar los platos	Lavar a mano	Colocar en lavadora	
3. Calentar la casa	Cortar la leña y meterla en la chimenea o brasero	Encender una estufa a gas	
4. Ir y volver a la escuela	Bicicleta	Bus, andar en auto o caminar	
5. Ir al último piso de un edificio	Usar la escalera	Tomar el ascensor	
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Actividad #1
Actividades Tradicionales
CULTURA



B. CARTA A LOS PADRES

Queridos Padres o Apoderados:

Estamos aprendiendo acerca de actividades físicas tradicionales realizadas por nuestra comunidad. Me gustaría que pudieran compartir con nosotros algunas actividades físicas, y/o juegos tradicionales de nuestra familia o bailes folklóricos que Uds. conozcan.

¡Gracias por su colaboración!

Actividad #5
Actividades Tradicionales
CULTURA



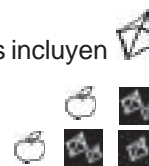
TEMA 3

Jugando en forma igualitaria

Todas las actividades incluyen

ACTIVIDADES GRUPALES

1. Aprender acerca del juego igualitario.
2. Elegir actividades independientemente del género (también se aplica a la Actividad 3).



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Introducir/Reforzar la influencia de los medios en la elección de actividades. (también se aplica a la Actividad 5).



ACTIVIDADES GRUPALES

1. Esta actividad puede integrarse en cualquier juego de equipos. Divida el grupo en dos equipos con el mismo o casi igual número de niños y niñas para cada uno. Juegue algún juego de pelota que el grupo ya conoce, por ejemplo, fútbol, voleibol, o básquetbol. El líder mantiene la cuenta de cuántas veces cada jugador toca la pelota. Después de unos pocos minutos, detenga el juego y pruebe las siguientes preguntas para la discusión:

- ◆ ¿Todos los jugadores tocan la pelota igual número de veces? (Discutan sin revelar al principio número real de veces que cada jugador tocó la pelota).
- ◆ ¿Si no es así, por qué? (Por ejemplo, algunos jugadores no piden la pelota o se mueven en posiciones inadecuadas para recibir un pase, algunos jugadores pudieran no estar prestando atención al juego, algunos jugadores quizá estén «acaparando» la pelota).
- ◆ ¿El juego es más entretenido o menos entretenido cuando no logras tocar la pelota muy a menudo?
- ◆ ¿Cómo podemos hacer el juego más entretenido para todos?

Jueguen nuevamente, con la siguiente adaptación: deben haber al menos tres pases antes de que se tire al arco.

Después de unos pocos minutos de juego, discutan cómo se siente jugando cuando la pelota se comparte en forma más igualitaria..

2. Pídales a los participantes que cada uno se imagine que es el atleta más grande de Chile. Luego cada participante hace un dibujo de sí mismo realizando la actividad elegida.

Después, haga una lista de todas las actividades elegidas por los participantes y señale cuántas niñas y cuántos niños eligieron cada una de ellas. Discutan las siguientes preguntas:



- ◆ ¿Hay diferencias en los tipos de actividades elegidas por las niñas y por los niños?
- ◆ ¿Qué nos afecta más cuando elegimos nuestra opción de actividad? (Por ejemplo, deportes y otras actividades que se realicen tradicionalmente en Chile; deportes y otras actividades vistas regularmente en T.V. y en revistas y periódicos; deportes y otras actividades realizadas normalmente por nuestras familias y amigos).

Recalque que los participantes debieran sentirse felices eligiendo cualquiera actividad. El hecho de ser hombres o mujeres no debería determinar la elección de la actividad.

3. Los participantes pueden completar la hoja de «Categorías Deportivas». (A Pág. 93). Use la **Guía del Líder** para otros ejemplos (B. Pág. 95).

Luego discutan y hagan una lista de los deportes que en Chile son realizados principalmente por niñas y mujeres, por niños y hombres y aquellos que son practicados, tanto por niñas/mujeres como por niños/hombres.

- ◆ ¿Qué categorías deportivas son mayoritariamente populares para las mujeres?
- ◆ ¿Qué categorías deportivas son mayoritariamente populares para los hombres?
- ◆ ¿Qué categorías deportivas son populares para *ambos* (Hombres y mujeres)?
- ◆ ¿Qué categorías deportivas ves más en la televisión?

Aunque ciertas clases de actividades se muestran más en la televisión, esto no significa que otras actividades sean menos valiosas. Por ejemplo, a algunos niños les gusta bailar y a algunas niñas les gusta el fútbol, pero estas actividades no son mostradas muy a menudo por la televisión.

Recalque que los participantes debieran sentirse felices eligiendo cualquier actividad que les gustaría hacer. El hecho de ser hombres o mujeres no debe determinar la elección de la actividad.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Los participantes pueden revisar la sección de deportes del fin de semana del periódico y anotar cuánto espacio se dedica a:

- a) cobertura deportiva de competencias deportivas de mujeres,
- b) de competencias deportivas de hombres, y
- c) de competencias deportivas para mujeres y hombres.

Luego respondan a las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Existe diferencia en la cantidad de espacio dedicado a cada grupo?
- ◆ Si hay diferencias, a tu juicio, ¿cuáles son las razones,?



5. Pídale a los participantes que encuentren en revistas populares, tres fotos o dibujos animados de niñas/mujeres y tres de niños/hombres que aparezcan realizando actividades físicas (¡Pedir permiso a los padres *antes* de recortar las revistas!). Tráigalas para compartir con el grupo en la próxima reunión.

Recalque a los participantes que deben sentirse felices eligiendo cualquiera actividad que quisieran hacer. **¡No tiene que ser una de las actividades mostradas en las revistas!**. El hecho de ser mujeres u hombres no debe determinar la elección de la actividad.



CATEGORÍAS DEPORTIVAS

Se enumeran aquí unos pocos ejemplos de cada categoría deportiva. ¿Podrías pensar en otros ejemplos?



DEPORTES ARTÍSTICOS. A menudo son de naturaleza acrobática, requieren movimientos elegantes, ondulantes. Los desempeños son juzgados por un grupo objetivo de expertos. La música a menudo forma parte de la rutina. Deportes: Patinaje artístico, Gimnasia Artística; Gimnasia Rítmica.



DEPORTES DE PRECISION O PUNTERIA. La presión inherente deriva del conocimiento que existe un standard o resultado preciso. El éxito de una presentación se mide de acuerdo a este standard de precisión. Deportes: Juego de bolos, Juego de dardos.



DEPORTES DE EQUIPO. Un grupo de jugadores supera en tantos o en maniobras a otro equipo con quien está en contacto directo o indirecto. Deportes: Básquetbol, Handbol, Voleibol.



DEPORTES DE VELOCIDAD/FUERZA. Utilizan la fuerza explosiva para movilizar el cuerpo en una distancia relativamente corta pero a la mayor velocidad posible. El éxito se mide en términos del tiempo ocupado para cubrir una distancia dada. Deportes: Patinaje de velocidad sobre ruedas.



DEPORTES DE VELOCIDAD/RESISTENCIA. Se trata de mantener la velocidad para transportar el propio peso del cuerpo en grandes distancias. Se mide el éxito por el factor tiempo. Deportes: Carreras en distancia; Natación de larga distancia




DEPORTES DE OPOSICION. Los competidores están en contacto directo estrecho o contacto indirecto (a menudo enfrentándose), con el oponente. El éxito depende en superar o maniobrar más hábilmente que el oponente. Deportes: Tenis, Esgrima,





DEPORTES DE CONTACTO CON LA NATURALEZA. Se cubre una distancia sobreponiéndose a obstáculos naturales. A menudo se mide el éxito en términos de tiempo, y el equipamiento es a menudo parte esencial del éxito. Deportes: carreras de Orientación, Navegación a vela; Surf.

Continúa en la otra pagina



 **DEPORTES DE FUERZA EXPLOSIVA.** Se proyecta un objeto o una persona a través del espacio, utilizando fuerza explosiva. El éxito en este caso se mide en términos de distancia y/o peso proyectado. Deportes: Halterofilia, Lanzamiento de la jabalina, Lanzamiento de la Bala.

 **DEPORTES COMBINADOS.** Se combinan elementos de dos o más categorías de los deportes antes mencionados. Deportes: Pentatlón (5 pruebas atléticas) Antiguo y Moderno, Triatlón, Biatlón.

 **DEPORTES PARA DISCAPACITADOS.** Deportes de nivel competitivo para atletas discapacitados, por ejemplo: Básquetbol (silla de ruedas y parados), Voleibol (sentados y parados), Natación.








Actividad #3
Jugando en forma igualitaria
CULTURA



B. CATEGORIAS DEPORTIVAS


GUIA DEL LIDER


Contiene mas ejemplos que el anterior.


-  **DEPORTES ARTISTICOS.** A menudo son de naturaleza acrobática, requieren movimientos elegantes, ondulantes. Los desempeños son juzgados por un grupo objetivo de expertos. La música a menudo forma parte de la rutina. Deportes: Patinaje artístico, Gimnasia Artística; Gimnasia Rítmica. Nado Sincronizado. Saltos Ornamentales.
-  **DEPORTES DE PRECISION O PUNTERIA.** La presión inherente deriva del conocimiento que existe un standard o resultado preciso. El éxito de una presentación se mide de acuerdo a este standard de precisión. Deportes: Juego de bolos, Juego de dardos. Golf. Arquería.
-  **DEPORTES DE EQUIPO.** Un grupo de jugadores supera en tantos o en maniobras a otro equipo con quien está en contacto directo o indirecto. Deportes: Básquetbol, Handbol, Voleibol. Polo. Hockey. Polo Acuático.
-  **DEPORTES DE VELOCIDAD/FUERZA.** Utilizan la fuerza explosiva para movilizar el cuerpo en una distancia relativamente corta pero a la mayor velocidad posible. El éxito se mide en términos del tiempo ocupado para cubrir una distancia dada. Deportes: Patinaje de velocidad sobre ruedas. Posta 4x100. Natación. Carrera de 100 mts.
-  **DEPORTES DE VELOCIDAD/RESISTENCIA.** Se trata de mantener la velocidad para transportar el propio peso del cuerpo en grandes distancias. Se mide el éxito por el factor tiempo. Deportes: Carreras en distancia; Natación de larga distancia; Ciclismo.
-  **DEPORTES DE OPOSICION.** Los competidores están en contacto directo estrecho o contacto indirecto (a menudo enfrentándose), con el oponente. El éxito depende en superar o maniobrar más hábilmente que el oponente. Deportes: Tenis, Esgrima, Lucha Romana, Canaria, Judo.
-  **DEPORTES DE CONTACTO CON LA NATURALEZA.** Se cubre una distancia sobreponiéndose a obstáculos naturales. A menudo se mide el éxito en términos de tiempo, y el equipamiento es a menudo parte esencial del éxito. Deportes: carreras de Orientación, Navegación a vela; Surf, Camping, Senderismo, Montañismo.

Continúa en la otra pagina



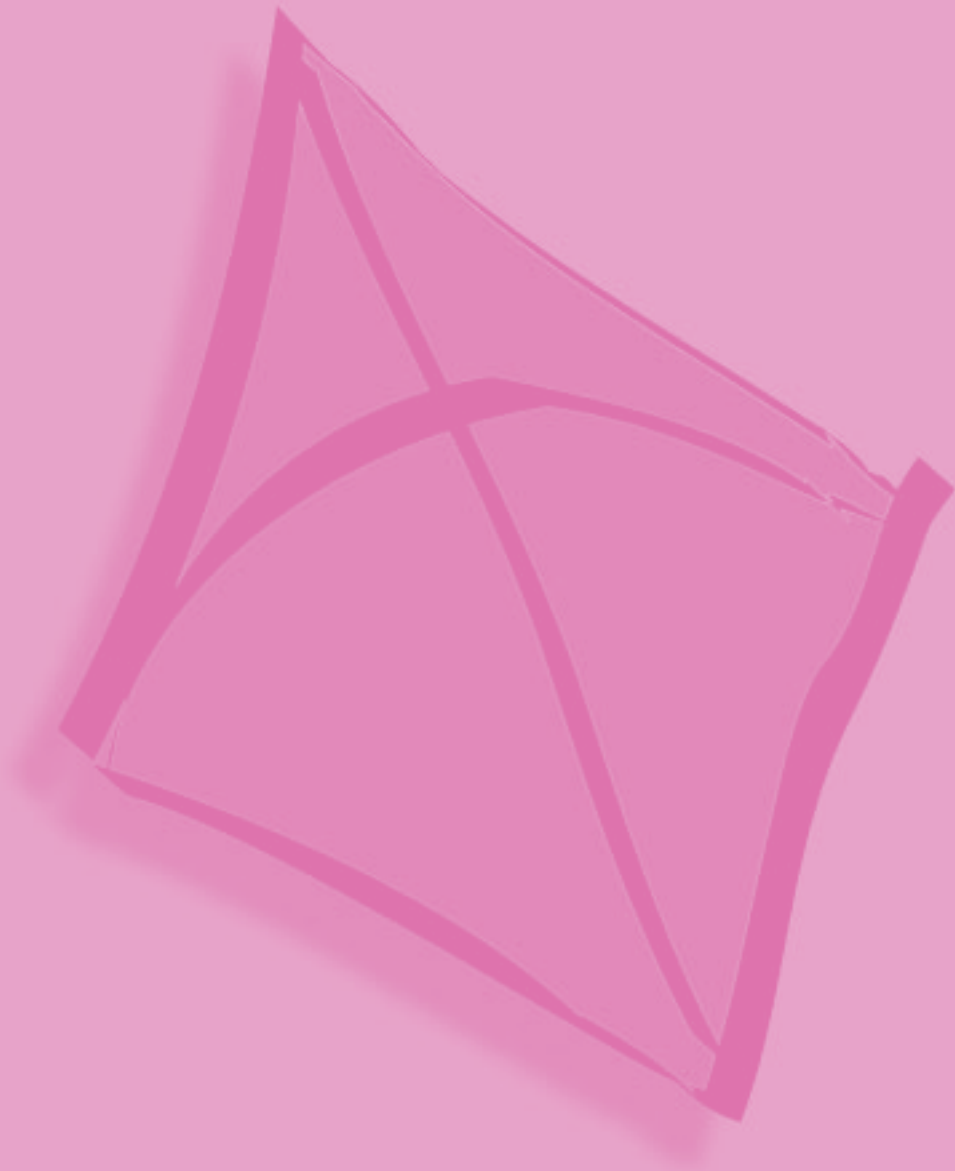
 **DEPORTES DE FUERZA EXPLOSIVA.** Se proyecta un objeto o una persona a través del espacio, utilizando fuerza explosiva. El éxito en este caso se mide en términos de distancia y/o peso proyectado. Deportes: Halterofilia; Lanzamiento de la jabalina; Lanzamiento de la bala, Lanzamiento de la pelotita, Salto alto, Salto largo.

 **DEPORTES COMBINADOS.** Se combinan elementos de dos o más categorías de los deportes antes mencionados. Deportes: Pentatlón (5 pruebas atléticas) Antiguo y Moderno, Triatlón, Biatlón.

 **DEPORTES PARA DISCAPACITADOS.** Deportes de nivel competitivo para atletas discapacitados, por ejemplo: Básquetbol (silla de ruedas y parados); Voleibol (sentados y parados); Natación. Fútbol. Arquería. Halterofilia.

Actividad #3
Jugando en forma igualitaria
CULTURA
















VIDA ACTIVA Y
MEDIO AMBIENTE

VIDA ACTIVA Y EL MEDIO AMBIENTE




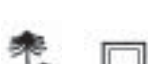

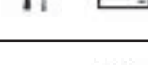



Temas:

Todas las actividades incluyen 

PREPARANDOSE PARA ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Prepararse para enfrentar las condiciones climáticas al aire libre		
2. Introducir el concepto de hipotermia		
3. Introducir el concepto de hipertermia		
4. Estar preparado(a) para enfrentar las condiciones climáticas exteriores (Se aplica también a Actividades 6 y 7)		 
5. Participar en un juego al aire libre en tiempo frío.		

JUGANDO RESPONSABLEMENTE

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Respetar el medio ambiente		 
2. Introducir la idea que nuestra elección de actividades puede afectar el medio ambiente en el cual la realizamos		
3. Valorar diversos ambientes para realizar actividades físicas		
4. Reforzar el concepto de respetar/valorar el medio ambiente (se aplica también a Actividad 5)		

OBJETIVO

- ◆ Descubrir las conexiones entre nuestro Medio Ambiente y la Vida Activa.



INTRODUCCION

El ambiente se define como «condiciones u objetos que nos rodean». El foco central de esta Area mira nuestro entorno físico – sea éste un «área virgen» o un área «desarrollada y producida por la intervención humana».

Las personas se expresan y se relacionan con otros y con su medio ambiente mediante la actividad física. Cómo y por qué hacemos esto es el resultado de opciones influenciadas por los nuestros horarios diarios, el estado del medio ambiente, las interacciones con otros, el status económico y social, las experiencias anteriores, situaciones cambiantes de vida, normas sociales y los valores y opiniones acerca de lo que constituye «una buena vida».

A través de la vida activa, podemos estimular a los niños a pensar acerca de cómo su *elección* de actividades físicas puede afectar al medio ambiente. También puede alentarse a los niños a que sean flexibles en la planificación de sus actividades y que estén preparados para cambiar según se den las condiciones externas.

En el Programa Dos, el **Area Focal** de *Medio Ambiente* se refiere a los siguientes Temas:

- ◆ Preparándose para actividades al aire libre
- ◆ Jugando responsablemente

Mediante el involucramiento en las actividades, los participantes considerarán cómo las condiciones externas los afectan y aprenderán algunas maneras de prepararse para enfrentar condiciones cambiantes del medio. También podrán descubrir cómo nuestras acciones de hecho pueden afectar al medio ambiente.

ANTECEDENTES

Para disfrutar y apreciar plenamente al aire libre, los niños necesitan estar preparados para una variedad de condiciones. Los factores que deben tomarse en cuenta cuando se planifican actividades al aire libre deben considerar:

- ◆ La estación del año,
- ◆ El tiempo: temperatura, precipitaciones, velocidad y dirección del viento, humedad, frecuencia de tormentas,
- ◆ Exposición a la luz ultravioleta (la sobre exposición puede lesionar la piel y los ojos),
- ◆ La altura
- ◆ El tipo de terreno: plano, empinado, montañoso, áspero, suave, calidad del aire y del agua,
- ◆ Superficie: pavimento, asfalto, arbustos, césped, árboles,
- ◆ Fauna silvestre, insectos, plantas (algunas pueden ser potencialmente nocivas).

Desarrollar una actitud cooperativa con la vida el aire libre es tan importante como aprender sobre los factores que la determinan. Una actitud *cooperativa* significa estar preparado (a) para enfrentar las condiciones cambiantes de este espacio y adaptarse para trabajar con ellas.



En Chile, las condiciones meteorológicas de invierno son variables dependiendo de la región, lluviosas, frías, en algunos casos con nevadas, y a veces con mucho viento. Si se preparan y se visten adecuadamente, los niños pueden jugar al aire libre en muchos días de invierno sin riesgo de problemas. De igual manera, jugar al aire libre en tiempo caluroso no debería presentar problemas, si se toman las precauciones necesarias.

Al darles a los niños, de manera regular, la posibilidad de apreciar y disfrutar de la vida al aire libre, estarán más sensibilizados y dispuestos para cuidar y preservar el Medio Ambiente.

Cuando se hace una fuerte conexión entre vida activa y medio ambiente, se puede ayudar a reforzar la importancia de las acciones individuales. Se debe estimular a los participantes a que «Apoyen lo Verde» cuando puedan elegir actividades que benefician (o reduzcan el impacto humano sobre), el medio ambiente. Cada uno de los participantes deberá estar convencido de que cada cosa o acción por pequeña que ella sea, ¡ayuda!

La suma de todo esto es educar temprana y oportunamente para una «ciudadanía y cultura ambiental»: Cultivar la voluntad para asumir responsablemente la preservación del mundo en el cual vivimos. Si hacemos esto, ayudaremos a asegurar que los chilenos ahora y especialmente en el futuro, puedan seguir valorando y llevando una forma de vida activa en un ambiente saludable.



TEMA 1

Preparándose para actividades al aire libre

Todas las actividades incluyen



ACTIVIDADES GRUPALES

1. Prepararse para enfrentar las condiciones climáticas al aire libre
2. Introducir el concepto de hipotermia
3. Introducir el concepto de hipertermia
4. Estar preparado(a) para enfrentar las condiciones climáticas exteriores
5. Participar en un juego al aire libre en tiempo frío



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

6. Estar preparado(a) para enfrentar condiciones climáticas exteriores (también se aplica a la Actividad 7).



ACTIVIDADES GRUPALES

1. Pase algún tiempo jugando un juego al aire libre apropiado para la estación del año. Después, discutan los factores que debemos considerar si estamos planificando una actividad al aire libre (por ejemplo, la estación del año, las condiciones meteorológicas, la exposición a los rayos del sol, la altitud, la fauna silvestre, el terreno, la superficie y la calidad del aire y del agua).

Para cada uno de estos factores, discutan acerca de las maneras cómo podemos adaptarnos a las condiciones exteriores dando además ejemplos de uso de vestuario adecuado para las diferentes estaciones y condiciones meteorológicas,

Se pueden señalar los siguientes ejemplos:

- ◆ Si vamos a salir a pleno sol, podemos usar filtro solar, ropa, gorros y gafas de sol para protegernos de una excesiva luz solar.
- ◆ A grandes alturas, podemos necesitar diferentes ropas y/o equipamiento.
- ◆ Si hay presencia de fauna silvestre, debemos ser respetuosos de su territorio y evitar perturbarlos.
- ◆ Diferentes terrenos y superficies pueden requerir diferente tipo de calzado.
- ◆ Si la calidad tanto del aire como del agua es buena, debemos ser cuidadosos de mantenerla así.
- ◆ Si la calidad del aire y del agua es pobre, quizás podemos ayudar a limpiarla
- ◆ Si el tiempo es muy helado, podemos vestirnos usando varias capas de ropa para evitar una hipotermia. (camiseta, polera de manga corta, polera de manga larga, polerón, etc.)

2. Use la hoja «Actividades para el Tiempo Frío» (A.Pág. 105) para definir el concepto de hipotermia y discutan las maneras de prevenirla.

3. Use la hoja «Actividades para el Clima Caluroso» (B. Pág. 106) para definir el concepto de hipertermia y discutan las maneras de prevenirla.



Líder

En la preparación para la cuarta actividad, colecciona o pídale a los participantes que traigan elementos de vestuario para diferentes tipos de condiciones climáticas. Por ejemplo:

sol: gorro de sol, lentes de sol

nieve: bufanda, mitones, sombrero

lluvia: botas, gorro de lluvia, impermeable

viento: cortavientos, guantes

esto equivale a
un conjunto de “utilería”

De acuerdo al número de participantes, se necesitarán varios conjuntos de «utilería» (elementos de apoyo en actividades de teatro), uno por equipo. (Los participantes se dividirán en equipos y usarán estos elementos para una carrera de posta.)

4. Divida a los participantes en equipos de tres o cuatro integrantes, cada equipo con un conjunto de “elementos de utilería”. El líder señala una condición climática (por ejemplo, verano con mucho sol). Un participante de cada equipo corre a su conjunto de “utilería”, se pone el vestuario para esa condición climática (por ejemplo, gorro y lentes de sol) y vuelve donde sus compañeros de equipo, imitando actividad al aire libre apropiada para ese tipo de clima (por ejemplo, cortar el pasto, jugar tenis). ¡Estimule a que hagan efectos de sonido!. El líder señala cada tipo de clima por turno y los participantes imitan una diferente actividad al aire libre, hasta que termine el límite predeterminado de tiempo para tal efecto.

Entretanto, el líder anota o registra las actividades que hace cada equipo (¡Pregunte al algún participante si usted no está seguro de lo que están imitando!).

Después de la carrera de posta, lea la lista de actividades que hizo cada equipo. Voten, usando el método del «aplausos más fuerte», para lo siguiente:

- ◆ la actividad más *original* para cada tipo de clima
- ◆ la actividad más *agradable* para cada tipo de clima
- ◆ la actividad *más absurda* para cada tipo de clima.

5. Juego Golf de arena, tierra o nieve. Establezca una cancha de golf en la arena, tierra o nieve, cavando pequeños hoyos en la tierra, o bien, hundiendo baldes plásticos o tarros si se trata de arena o nieve. Coloque a continuación banderas al lado de cada uno de los hoyos/tarros/baldes, y luego, usando palos similares a los de hockey (Bastones por ejemplo) y pequeñas pelotas, los jugadores golpean la pelota hacia el primer orificio y cuentan el número de jugadas realizadas hasta que la pelota entra en el primer hoyo/balde o tarro. Siguen a continuación circulando alrededor de la cancha echando pelotas a cada hoyo/balde o tarro ubicado en el espacio de juego, contando eso sí, el número de golpes utilizado para dejar la pelota en cada hoyo. Gana quien con menor número de golpes logra completar el circuito de hoyos/baldes o tarros.



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

6. Usa la hoja « **Actividades para el Tiempo Frío**» (A. Pág. 105) para revisar la definición de hipotermia y las maneras de prevenir y tratarla. En parejas, inventen rimas como recordatorios de los consejos en la hoja. Por ejemplo:

“No olvides ponerte el gorro Darío, cuando hace mucho frío”.

Si se desea, ilustre las rimas y haga un mostrario de hipotermia en el tablero.

(Esto también puede hacerse usando la hoja de «**Actividad Física Durante el Tiempo Caluroso**» B. Pág. 106).

7. Hacer el crucigrama «**El Aire Libre**». (C. Pág.107). **Solución** (D.Pág. 108)



A. ACTIVIDADES PARA EL TIEMPO FRÍO

RECOMENDACIONES PARA MANTENER LA TEMPERATURA CORPORAL

1. Protege tu cabeza, manos y pies. Usa un gorro de lana, mitones y calcetas. Si hace mucho frío, ponte dos pares de mitones y calcetas. Puedes envolver la cabeza y el cuello con una bufanda de lana o ponerte un gorro pasamontañas para evitar la pérdida de calor. Usa botas abrigadas que no resbalen.
2. En vez de un chaquetón o parca muy gruesa y pesada, usa varias capas de ropa. Usa suficientes capas para mantenerte abrigado. Por ejemplo, si hace mucho frío, usa ropa interior larga, una polera de algodón de cuello subido, chaleco o suéter de lana, chaqueta y pantalones de nieve si tienes la oportunidad de subir a la montaña. Si entras en calor mientras estás jugando afuera, puedes quitarte una capa de ropa. Agrega más capas si sientes frío.
3. Mantente seco (a). Si te mojas, cambia tu ropa de inmediato.
4. Sírvelte algún refrigerio altamente energético como una mezcla de nueces o frutos secos; por ejemplo, almendras con pasas o ciruelas secas.
5. Si sientes frío, busca un lugar abrigado para entrar en calor de inmediato. ¡No permanezcas a la intemperie si tienes frío!

HIPOTERMIA

La **hipotermia** se produce cuando nuestros cuerpos pierden calor más rápidamente de lo que pueden generarlo. Esto significa que la temperatura de nuestro núcleo corporal desciende, en vez de permanecer a su temperatura normal de 37° C. La hipotermia puede suceder si no nos vestimos adecuadamente, o si permanecemos al aire libre por demasiado tiempo en un clima muy helado. Trata de *prevenir* la hipotermia siguiendo las «recomendaciones» anteriores.

Mientras estés haciendo actividades al aire libre, si tú o alguien que está contigo comienza a tiritar, tiene mucho frío, se siente cansado o confundido, y/o sus manos y pies se entumecen, vayan a un lugar abrigado y entren en calor de inmediato. Ayuda a la persona que se enfrió a cambiar su ropa si está mojada y agrega más capas para calentarla. Sírvanse un refrigerio altamente energético y/o una bebida caliente como chocolate o un café caliente.

Busca rápidamente un adulto que te pueda ayudar

Actividad #2 y 6
Preparándose para actividades al Aire Libre
MEDIO AMBIENTE



B. ACTIVIDADES PARA EL CLIMA CALUROSO CONSEJOS PARA MANTENERSE FRESCO

1. Protege tus ojos y piel de los rayos del sol durante todo el año. Usa un gorro de sol, filtro solar y lentes de sol. Durante el tiempo caluroso y húmedo, usa ropa holgada, de colores claros ojalá de algodón para proteger tu piel. En la playa usa una camiseta o polera además de tu traje de baño.
2. Los rayos solares son más intensos entre 10:00 a.m. y 3:00 p.m. Juega en áreas sombreadas durante este tiempo.
3. Bebe agua antes, durante y después de jugar. No mas de 250cc cada vez.
4. Rocíate con el agua de una manguera o rociador si tienes calor. Descansa en la sombra.
5. Evita entrar a un sauna, jacuzzi o a los baños de vapor.
6. Si hace demasiado calor y humedad, disminuye la intensidad de tus actividades físicas o postérgalas hasta que esté más fresco.

HIPERTERMIA

La hipertermia sucede cuando nuestros cuerpos producen calor más rápidamente de lo que se pierde. Esto significa que la temperatura de nuestro núcleo corporal sube, en vez de permanecer a su temperatura normal de 37° C. La hipertermia puede suceder si jugamos o trabajamos muy arduamente durante el tiempo caluroso y húmedo. Trate de *prevenir la* hipertermia, siguiendo los «Consejos» anteriores.

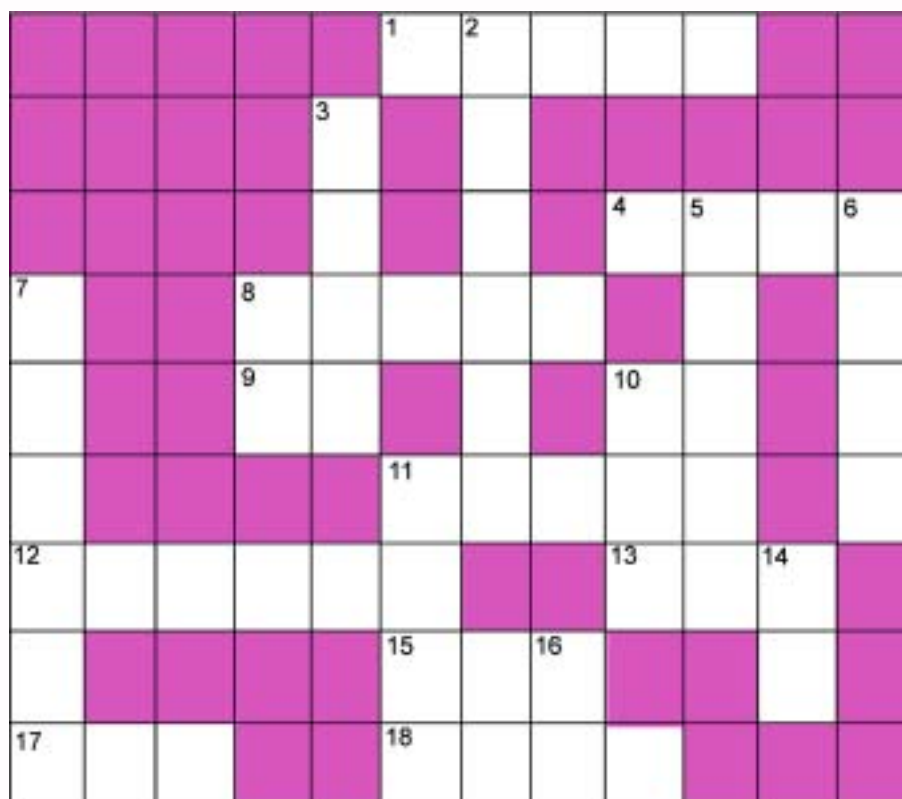
Mientras estés activo (a) durante el tiempo caluroso y húmedo, si tú u otra persona se siente demasiado acalorada; tienes cefalea, calambres, la piel pegajosa o ruborizada, presentas mares o dificultades al respirar, detén el juego y descansa en un lugar fresco y sombreado de inmediato. Ayuda a la persona afectada para que se refresque, rociándola con agua fresca. Dale a beber agua fría.

Busca un adulto que pueda ayudarte.

Actividad #3 y 6
Preparándose para actividades al Aire Libre
MEDIO AMBIENTE



C. CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

1. Diferentes condiciones del tiempo afuera en distintos países o regiones
4. Líquido que quita la sed
8. Lluvia sólida de color blanco que cae en el invierno en algunos países
9. Artículo neutro
10. Abreviación de Señor
11. Lo contrario de frío
12. Lo que se hará en la piscina en el verano
13. Artículo masculino plural
15. La playa está a la orilla del.....
17. Es entretenido saltar sobre unaen el mar
18. En un día bonito el cielo tiene color.....

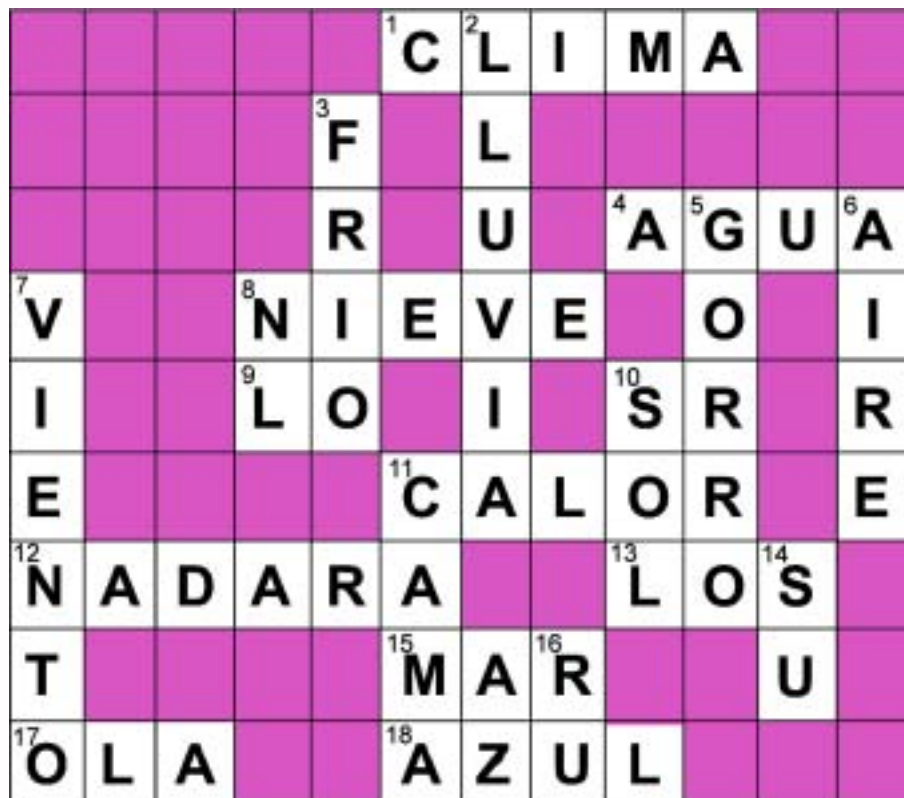
VERTICALES

2. El agua que cae del cielo
3. Lo contrario de calor
5. Se usa para protegerse del frío o del calor
6. Lo que respiramos
7. Es entretenido elevar volantines cuando sopla el.....
8. Iniciales de Nicolás López
10. Entrega rayos de calor
11. Es mejor salir a jugar que quedarse flojeando en la.....
14. Este juego es de ellos, es.....juego
16. Iniciales de Roberto Ulloa

Actividad #7
Preparándose para actividades al Aire Libre
MEDIO AMBIENTE



D. SOLUCIÓN CRUCIGRAMA



Actividad # 6 y 7
Preparándose para actividades al Aire Libre
MEDIO AMBIENTE



TEMA 2

Jugando Responsablemente

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES GRUPALES

1. Respetar el medio ambiente.
2. Introducir la idea que nuestra elección de Actividades puede afectar el medio ambiente en el cual las realizamos.
3. Valorar diversos ambientes para realizar actividades físicas



ACTIVIDAD ADICIONAL O PARA LA CASA

4. Reforzar el concepto de respetar/valorar el medio ambiente (también se aplica a la Actividad 5).



ACTIVIDADES GRUPALES

1. **Invite a un funcionario municipal, encargado de los parques para hablar a los participantes acerca de la posibilidad de visitar áreas vírgenes.** Recalque el lema, «Deja nada más que tus pasos y no te lleves nada más que tus recuerdos».

En forma alternativa, visiten un parque local para participar en un paseo/charla dada por el encargado.

Después de la charla, discutan y hagan una lista de las formas de disfrutar las áreas vírgenes sin dañar el área. Por ejemplo:

- ◆ Permanecer en el sendero. Esto es con el fin de no pisar plantas, animalitos y sus hogares.
- ◆ Mirar y oler las flores, pero no recoger nada. Esto es para que otros niños puedan disfrutarlas también.
- ◆ Mirar los pájaros y los animales pero no tocarlos ni a ellos ni sus nidos. Esto se basa en que al tocarlos, muchas veces los padres pájaros y animales abandonan sus crías
- ◆ Recoja cualquiera basura que vean. Siempre lleve a casa la basura propia.
- ◆ Recuerden que deben ser respetuosos, que son visitas en el terreno de los animales.

Si el tiempo lo permite, invente rimas que sirvan de recordatorio de estas sugerencias. Por ejemplo:

*Pedro Segura bota su basura.
El es consciente y cuida el ambiente.*

Si se desea, planifique un mural que ilustre las sugerencias anteriores. Enumere cada actividad ilustrada y escriba la sugerencia en la parte inferior del mural o escriba la sugerencia directamente sobre el mural.



2. Divida a los participantes en grupos de tres o cuatro participantes. Usando una fotocopia de las **Tarjetas de Situaciones** proporcionadas (A. Pág.111), u otros elementos que usted crea conveniente, entréguele una tarjeta a cada grupo. Después que los grupos pequeños hayan trabajado su respectiva situación, discutan cada situación y sugerencias en el grupo ampliado. Por ejemplo, ideas para:

A-1: Mantenerse en el sendero, mantener el perro con correa, mirar pero no tocar los animales jóvenes.

A-2: Recoger la basura, sacar la basura propia, enterrar o sacar las excretas del perro.

B-1: Auto, el autobús, el taxi.

B-2: Skateboard, la rueda, la bicicleta, caminar.

C-1: Nadar, remar, navegar.

C-2: No ensuciar, no lavar en el lago, evitar derramar combustible.

D-1: Esquí a campo traviesa, andar en la nieve, patinar.

D-2: Construir un fuerte de nieve, ir de excursiones.

3. Llevar a los participantes a un paseo de «apreciación» en el barrio alrededor del lugar de reunión (escuela, etc.). Señale los lugares que proporcionan espacios para las actividades al aire libre, como los senderos para caminar, caminos para ciclistas, áreas verdes, plazas de juegos, las áreas naturales no explotadas, etc. ¡Discutan sobre actividades físicas no dañinas (y agradables) que podrían hacerse en cada lugar y anoten tales actividades.

Después creen un mural gigante o un mapa del área local con los espacios para actividades al aire libre ilustrados y titulados.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Divida a los participantes en grupos pequeños. Cada grupo inventa una actividad o juego al aire libre que no dañe al medio ambiente (incluyendo las plantas y animales que viven allí), y que sea entretenido para jugar. Incluya algunos juegos acuáticos para la arena, nieve, etc.

Pídale a cada grupo que demuestre su juego o actividad y cree la oportunidad para que los niños pasen algún tiempo jugando cada uno de ellos.

5. Los participantes pueden «adoptar» un área exterior cerca de su hogar y cuidarla. Manténganla limpia, reparen cualquier daño, planten un árbol, etc.



A. TARJETAS DE SITUACIONES

A. Tú, tu familia y el perro van de picnic a un bosque.

1. Piensa en 3 maneras, en que se pueda evitar perturbar a los animales y plantas que viven en el bosque
2. Piensa en 3 maneras para mantener los bosques limpios.

B ¿Quieres ir a la tienda que queda a 3 cuadras de tu casa?.

1. Piensa en 3 formas contaminantes del aire para ir a la tienda
2. Piensa en 3 formas que no contaminarán el aire (y que además son entretenidas), para ir a la tienda.

C. Tú y tus amigos(as) van a ir al lago un día de verano.

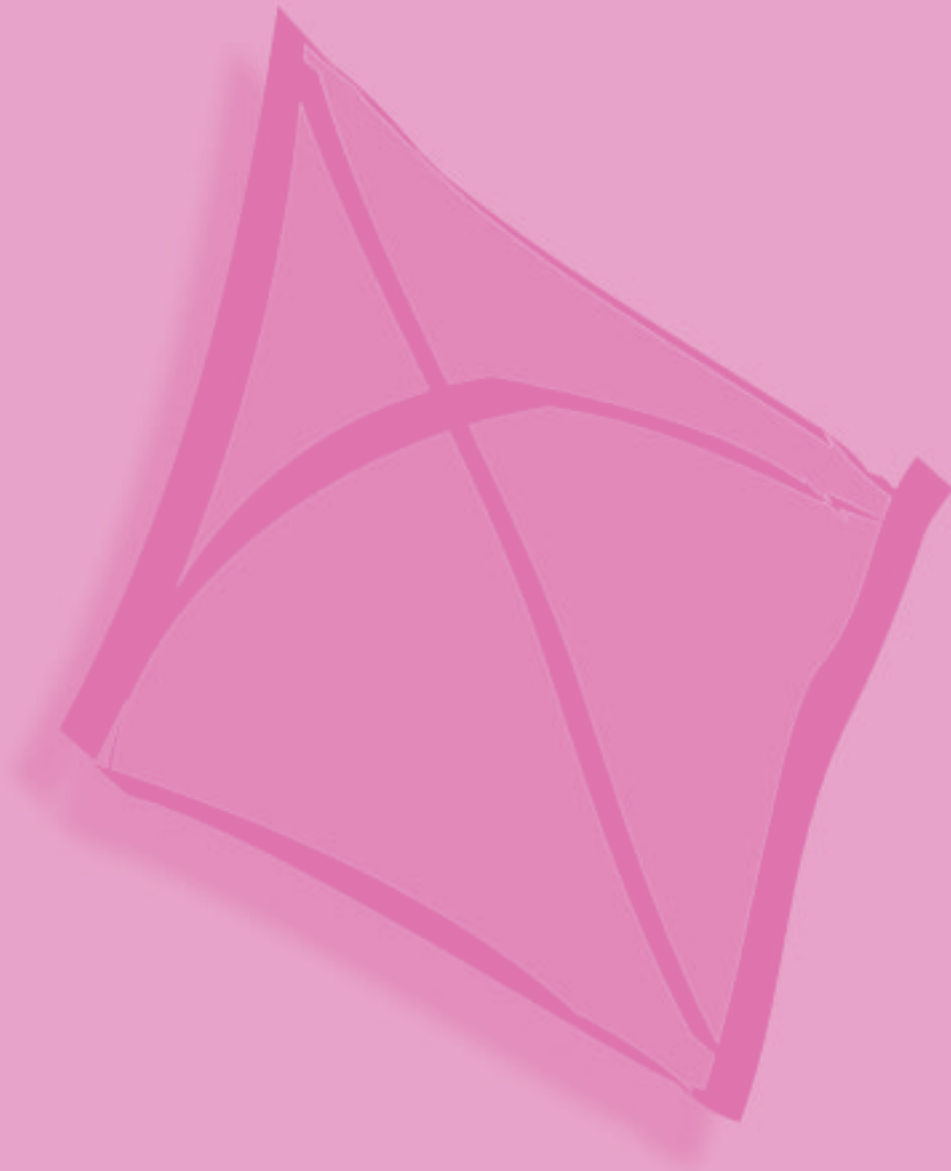
1. Piensa en tres actividades acuáticas que no requieren de la propulsión de un motor
2. Piensa en tres formas de mantener el lago limpio.

D. Tu y algún miembro de la familia están esperando el invierno con gran interés.

1. Piensa en tres actividades que no requieren la propulsión de un motor (y que además son entretenidas).
2. Piensa en tres actividades de para días de lluvia, frío, nieve o hielo que no requieran equipamiento.

Actividad #2
Jugando responsablemente
MEDIO AMBIENTE


























VIDA ACTIVA
Y SALUD

VIDA ACTIVA Y SALUD


















Temas:

Todas las actividades incluyen 

CONOCIENDO NUESTRO CUERPO













ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Aprender acerca de la frecuencia cardíaca y el pulso	 	
2. Aprender sobre los beneficios de la actividad física para los sistemas cardiovascular (corazón y vasos) y respiratorio	 	
3. Aprender sobre los músculos, tendones y ligamentos	 	
4. Aprender sobre los pulmones y el sistema circulatorio	 	
5. Introducir movimientos musculares	 	
6. Reforzar la información sobre articulaciones y músculos	 	
7. Reforzar los beneficios de la actividad física para el sistema cardiovascular y estimular el involucramiento familiar.	 	

CUIDANDONOS

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Revisar comportamientos de autocuidado	 	
2. Reforzar comportamientos de autocuidado	 	
3. Revisar elementos básicos de nutrición	 	
4. Introducir/reforzar información sobre alimentos energéticos	 	
5. Estimular el involucramiento de los participantes en las elecciones familiares de alimentación	  	 



EQUILIBRANDO NUESTRAS ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir la identificación de algunos de los atributos de un buen estado físico y de auto evaluación		
2. Unir los atributos de un buen estado físico a la elección de algunas actividades físicas		
3. Introducir técnicas de movimiento		
4. Introducir ejercicios de calentamiento, ejercicios de enfriamiento, reposición de agua y equipamiento de seguridad		
5. Auto evaluación de modelos de actividad física		
6. Reforzar la identificación de los atributos de un buen estado físico.		

OBJETIVO

- ◆ Identificar los procesos y los efectos de la actividad física y sus vinculaciones con salud.

INTRODUCCIÓN

La *salud* se define como «una condición humana con dimensiones físicas, sociales, psicológicas y espirituales, cada una caracterizada como un proceso continuo que posee un polo positivo y optimista y otro negativo o pesimista. De esta forma el concepto de salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y de enfrentar los desafíos y no sólo como la ausencia de enfermedades. El concepto de salud negativa se asocia más frecuentemente con el tema de morbilidad (enfermedad) e incluso con tasas de mortalidad.

La mayoría de nosotros sabemos sobre los beneficios que para la salud aporta la actividad física a nivel del corazón, pulmones, músculos y demás órganos y sistemas de nuestro cuerpo. Hemos escuchado muchas veces la receta: Para tener un buena “condición física” se debe realizar ejercicio al menos tres veces a la semana durante un tiempo mínimo continuo que debería oscilar entre los 20 minutos y una hora, el que además debería ser a un ritmo cardíaco dado. Sólo recientemente se ha empezado a aceptar los beneficios que, para la salud, puede aportar la realización de niveles más



moderados (menos intensos) de actividad física y ejercicio. Además, se ha empezado a reconocer también, la importante contribución que realiza la actividad física para la salud social, mental y espiritual de la población. La actividad física constituye una oportunidad de vida saludable, no sólo por la «experiencia del momento», sino también por la forma en que el conocimiento, las nuevas habilidades adquiridas, el incremento de la capacidad física y nuestros sentimientos de autoestima se van desarrollando con el transcurso del tiempo.

En el Programa Dos, el **Area Focal** de *Salud* se refiere a los siguientes Temas:

- ◆ Conociendo nuestro cuerpo
- ◆ Cuidándonos
- ◆ Equilibrando nuestras Actividades

El tema *Aceptándonos*, está ubicado en el Area Focal de *Desarrollo Personal*. A través de la participación activa en sus actividades, las personas aprenderán sobre algunas partes de su cuerpo. También revisarán sus comportamientos de auto cuidado y recibirán información nutricional básica. Se introducirá o revisará el concepto de alimentos energéticos.

Los participantes aprenderán sobre algunos atributos que comprende el buen estado físico, incluyendo flexibilidad, composición corporal, fuerza y resistencia muscular y resistencia aeróbica (Cardiovascular). Se introducirán las respectivas actividades físicas que contribuyen a desarrollar estos componentes como también los conceptos de ejercicios de calentamiento, ejercicios de enfriamiento, reposición hídrica, equipamiento de seguridad y formas seguras de movimiento (Técnicas).

ANTECEDENTES

Los estudios epidemiológicos nos entregan evidencias que aquellos jóvenes que son más activos que sus compañeros, demuestran tener mejores actitudes y comportamientos frente al tema de la salud, presentan una mayor capacidad para calificar su propia salud como muy buena, demuestran mayor bienestar emocional, obtienen mejores puntajes en la mayoría de los ítems de las pruebas de condición o aptitud física. Además, tienen menor porcentaje de tejido graso y con una mejor distribución de éste en su cuerpo. Tienden a rendir más intelectualmente. A pesar de todos estos beneficios y evidencias, la mayor parte de los niños y jóvenes chilenos son menos activos de lo que deberían ser.

Sin lugar a dudas, en el Chile de hoy, un área de preocupación particularmente importante, tanto para niños (preescolares y de enseñanza básica), adolescentes, jóvenes y viejos, es el tema de la “Composición Corporal” y el “Control de Peso”. Es muy importante difundir la idea de un peso y composición corporal *saludable* para los participantes, aún en edades tempranas. Existe mucha documentación sobre los problemas de salud relacionados con la obesidad. En Chile, entre los años 1992 y 2000, la obesidad infantil ha subido desde un 7% a un 18% aproximadamente. Por otro lado, surgen problemas de salud relacionados con el bajo peso. En especial, las mujeres adolescentes y jóvenes, se preocupan por lograr un peso no sano, comiendo poco y/o haciendo



ejercicios en exceso. Es importante por consiguiente, estimular una alimentación equilibrada y modelos de actividad física y ejercicio adecuados entre todos los participantes.

Como principio general, es importante, estimular una alimentación equilibrada y modelos de actividad física entre todos los participantes.

Las *Evaluaciones de la Condición Física*, se han usado a menudo para estimular a las personas a que sean más activas y a que se esfuercen por obtener niveles más altos de capacidad. Ello significó, que muchas veces los resultados y la forma en que fueron utilizadas tales pruebas de Condición Física, desanimaron a los niños y jóvenes menos activos. Por su misma naturaleza, las pruebas tendían a «premiar» a los niños o niñas de maduración precoz, y por cierto, especialmente a aquellos dotados de un potencial genético superior. Por el contrario, a desanimar a aquellos niñas o niños que presentaban una maduración tardía.

En el **Desafío Chileno para una Vida Activa**, se busca estimular a los participantes para que se centren en la auto superación personal, y no en la clásica idea de compararse con otros. Las actividades de evaluación que se incluyen en este Programa enfatizan pruebas simples individuales y en pareja, para entregar una idea a los participantes de lo que trata la “evaluación de la aptitud o condición física”



TEMA 1

Conociendo nuestro cuerpo

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES GRUPALES

1. Aprender acerca de la frecuencia cardíaca y el pulso
2. Aprender sobre los beneficios de la actividad física para los sistemas cardiovascular y respiratorio.
3. Aprender sobre los músculos, tendones y ligamentos
4. Aprender sobre los pulmones y el sistema circulatorio.
5. Introducir movimientos musculares.



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

6. Reforzar la información sobre articulaciones y músculos.
7. Reforzar los beneficios de la actividad física para el sistema cardiovascular y estimular el involucramiento familiar



ACTIVIDADES GRUPALES

1. Use la hoja del «Corazón» Guía para el Líder (A Pág. 122) para revisar la anatomía y la función del corazón. Los participantes pueden señalar las partes del corazón en sus **Hojas** (A1 Pág. 123) Si estuviera disponible un modelo de corazón, úselo para que los participantes lo vean y lo sientan latir.

Demuestre cómo contar o controlar la frecuencia del pulso, colocando los tres dedos del medio de su mano derecha, sobre la arteria radial, de la muñeca izquierda. Presionar suavemente hasta encontrar pulso. Cada «empuje o pulso» sentido contra las yemas de los dedos cuenta como un latido del corazón. El número de «empujes o pulsos» contados por cada minuto es la frecuencia del pulso.

Los participantes luego pueden practicar esto consigo mismos y unos con otros. Cuente el pulso durante 10 segundos (los líderes señalan cuándo comenzar, y cuando parar). Prueben los siguientes recuentos de pulso de 10 segundos. Registre los números:

- ◆ Cuente el pulso de su pareja después que haya estado descansando tranquilamente en una posición sentada durante un minuto.
- ◆ Cuente el pulso de su pareja después que haya estado detenido (a) durante un minuto.
- ◆ Cuente el pulso de su pareja después que haya estado corriendo o moviéndose durante dos minutos.

Para calcular la frecuencia del pulso por minuto, multiplique cada recuento de pulso de 10 segundos por seis. Cambie los papeles y haga los mismos recuentos de pulso de 10 segundos a la otra persona. Utilice las siguientes preguntas para la discusión:

- ◆ ¿Notaste alguna diferencia en las tres frecuencias de pulso tomadas para cada persona?
- ◆ ¿En caso afirmativo, por qué piensas que son diferentes?



- ◆ ¿Además de la actividad física, puedes pensar en otras cosas que podrían afectar la frecuencia de tu pulso. Por ejemplo, fiebre, la falta de reposo, comer, tomar café o té, excitación, temor, relajación, dormir, sobrepeso.

Si lo desea, haga un gráfico grande con los resultados obtenidos por el grupo. Ponga los nombres de los participantes en el eje de las «X», y la frecuencia del pulso, que varía aproximadamente entre 60 y 200 pulsaciones en el eje de las «Y». Use un color diferente para relacionar la frecuencia del pulso encontrada al descansar (tendido sobre una colchoneta por ejemplo) al estar de pie sin moverse y después de correr o moverse. De esta manera y con estos datos, haga un gráfico con tres líneas (Una línea para graficar pulso en reposo o descanso, otra para pulso de pie y sin moverse y por último otra línea para graficar pulso después de correr o moverse). Si esto se hiciera antes y después de participar en un programa aeróbico de al menos ocho semanas de duración, el grupo podrá identificar de manera simple, los cambios experimentados por la frecuencia del pulso del grupo como consecuencia de practicar una actividad o ejercicio físico aeróbico de manera regular durante dos meses.

2. **Discutan las razones del por qué la actividad física regular es saludable para el corazón.**

- ◆ La actividad física regular aumenta la fuerza del músculo cardíaco, lo que aumenta su capacidad para bombear y enviar la sangre a través del cuerpo. Esto significa en la práctica, que el corazón puede latir menos veces para hacer la misma cantidad de trabajo.
- ◆ Si nos mantenemos físicamente activos en forma regular, nuestro corazón se convierte en una bomba más eficiente.
- ◆ Actividades de resistencia, como ciclismo, llevar alguien su propia silla de ruedas, hacer natación, esquiar, correr a campo traviesa, caminar o patinar en forma enérgica son todas actividades especialmente saludables para nuestro corazón.
- ◆ Para cuidar nuestros corazones, debemos hacer actividad física un mínimo de 30 minutos diarios, o bien, hacer ejercicios aeróbicos tres o cuatro veces por semana.

Elija una actividad de resistencia que el grupo disfrute, asegúrese que todos la hagan durante al menos por quince minutos.

3. **Use la Hoja «Músculos y Articulaciones»** (B.Pág.124) para ubicar las articulaciones y los principales grupos musculares de nuestro cuerpo. Discutan a partir de ello las funciones de los músculos, tendones y ligamentos. Los participantes pueden indicar las diferentes partes corporales en sus **Hojas** (B1. Pág. 125)

4. **Use las Hojas: «Pulmones»** Guía para el líder (C.Pág. 126) **«Aparato Circulatorio»** Guía para el Líder (D.Pág. 128) para revisar la anatomía y la función de los pulmones y del aparato circulatorio. Los participantes pueden identificar las partes de ambos sistemas en sus respectivas **Hojas** (C1 Pág. 127) y (D1 Pág. 129)

5. **Use la Hoja «Músculos y Articulaciones»** para ubicar las principales articula-



ciones y los músculos del cuerpo y discuta las funciones de músculos, tendones y ligamentos.

La manera como podemos saber si un músculo se está usando durante un movimiento es sintiéndolo contraerse o estirarse. Si el músculo se contrae, se vuelve más corto y más duro. Si se estira, se torna más largo y más elástico.

Piense en un movimiento que cause contracción o estiramiento muscular para los principales grupos musculares contenidos en la hoja “Músculos y articulaciones”. Prueben los movimientos para que todos puedan sentir la diferencia.

En parejas, alternen seleccionando la acción de un grupo muscular. Una persona observa y la otra demuestra un movimiento cualquiera que ponga en acción ese músculo. El observador señalará si es un movimiento de contracción o de estiramiento.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

6. Los participantes pueden hacer la sopa de letras que impliquen diferentes Músculos y Articulaciones (E.Pág. 130.) .Respuestas (E1. Pág. 131)

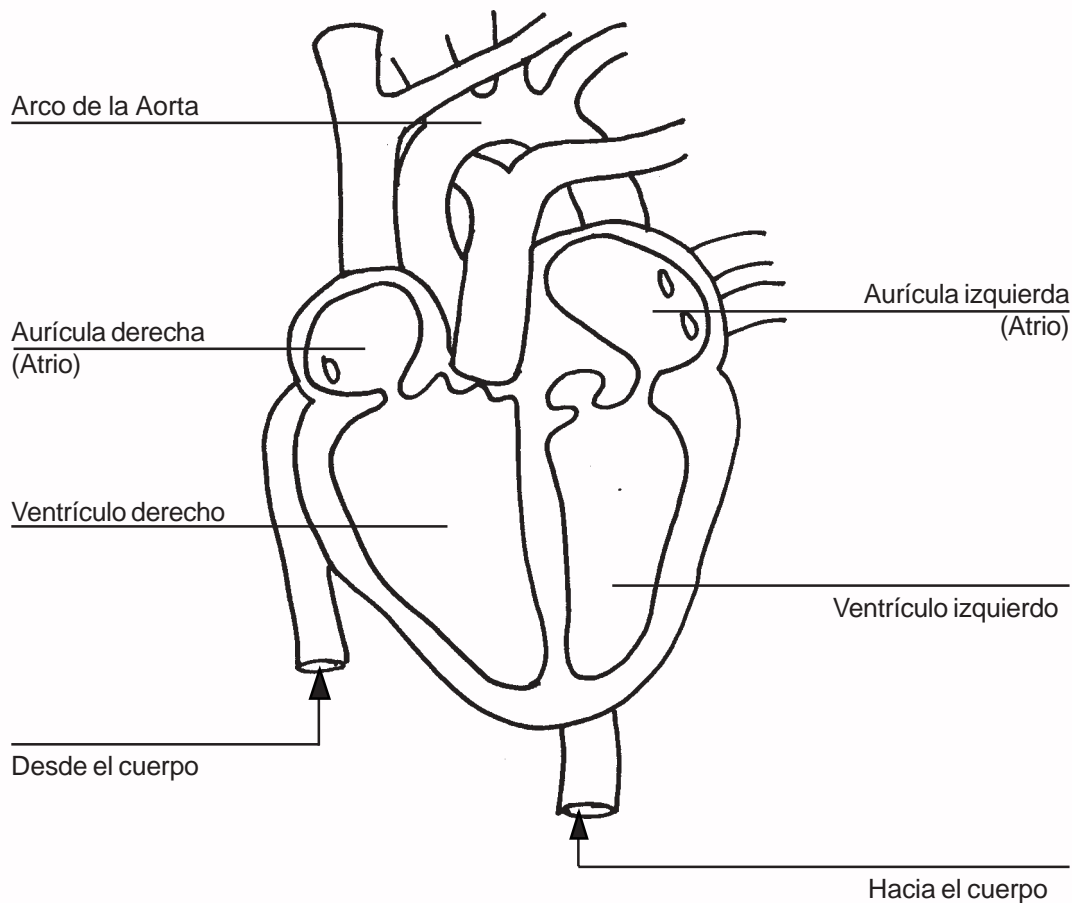
7. Pídales a los participantes que inviten a un miembro de la familia a que haga una actividad de resistencia con ellos durante al menos quince minutos. Use la carta «**Queridos..**» (F. Pág. 132) o estimule a los participantes escribir su propia carta para presentar esta actividad.

Líder

Nuestros corazones laten todos los días de nuestras vidas. El corazón es un músculo que bombea la sangre hacia todas las células del cuerpo a través de los vasos sanguíneos. La sangre alimenta y remueve los desperdicios de las células. Para mantener sanos nuestros corazones, necesitamos realizar actividades físicas que disfrutemos y además comer alimentos saludables todos los días.



A. CORAZON GUIA PARA EL LIDER



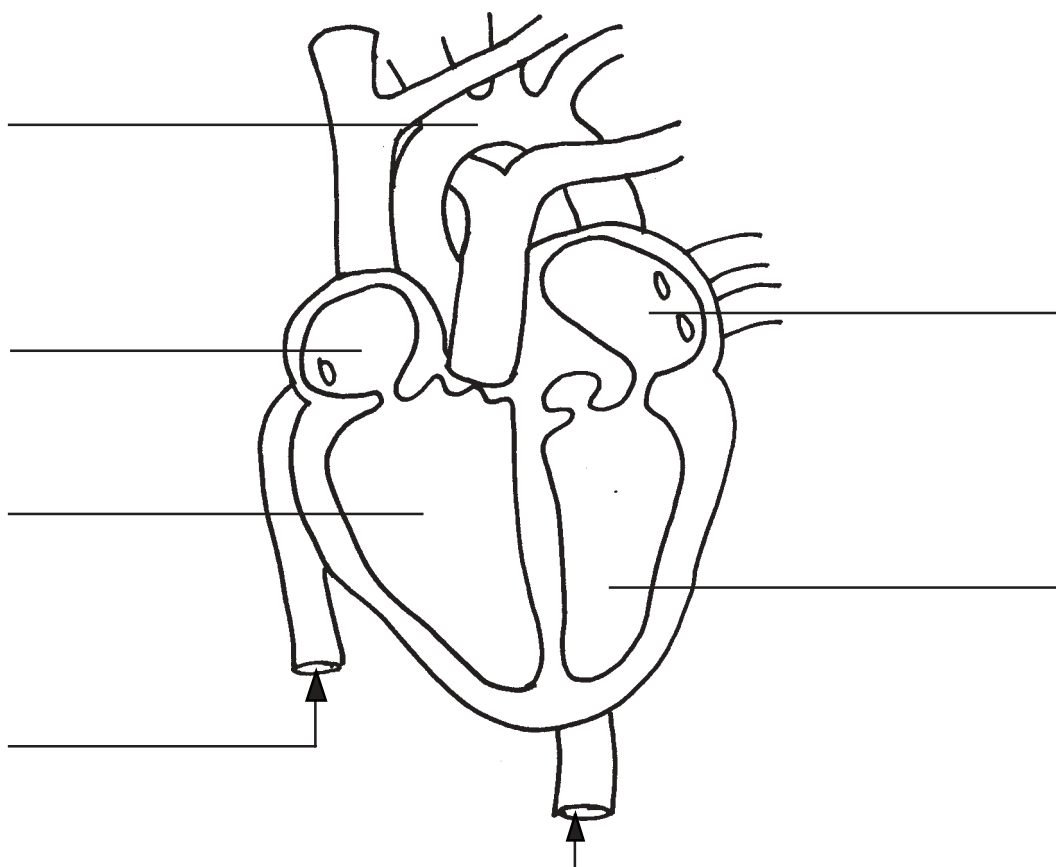
Agregados:

1. El corazón de un niño en reposo late alrededor de 90 veces por minuto.
2. El corazón tiene el tamaño aproximado de nuestro puño y pesa como una pelota blanda.
3. Nuestro corazón está ubicado en nuestro pecho, ligeramente desplazado hacia el lado izquierdo.
4. Las **Arterias** son vasos sanguíneos que llevan la sangre del lado izquierdo del corazón al cuerpo.
5. Las **Venas** son los vasos sanguíneos que llevan la sangre desde el cuerpo hacia el lado derecho del corazón.

Actividad # 1
Conociendo nuestro cuerpo
SALUD



A1. CORAZÓN



Agregados:

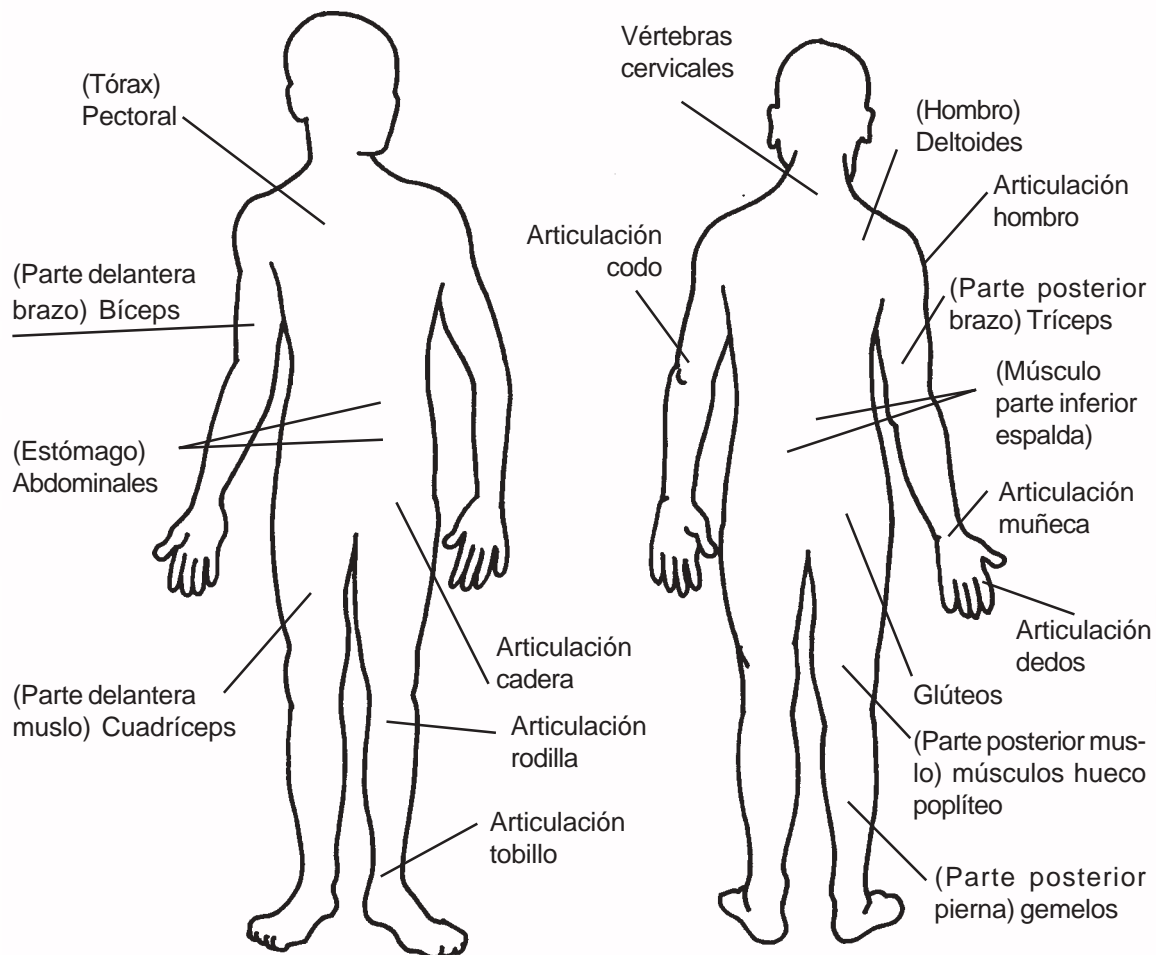
1. El corazón de un niño en reposo late alrededor de 90 veces por minuto.
2. El corazón tiene el tamaño aproximado de nuestro puño y pesa como una pelota blanda.
3. Nuestro corazón está ubicado en nuestro pecho, ligeramente desplazado hacia el lado izquierdo.
4. Las **Arterias** son vasos sanguíneos que llevan la sangre del lado izquierdo del corazón al cuerpo.
5. Las **Venas** son los vasos sanguíneos que llevan la sangre desde el cuerpo hacia el lado derecho del corazón.



B. MUSCULOS Y ARTICULACIONES

GUIA DEL LIDER

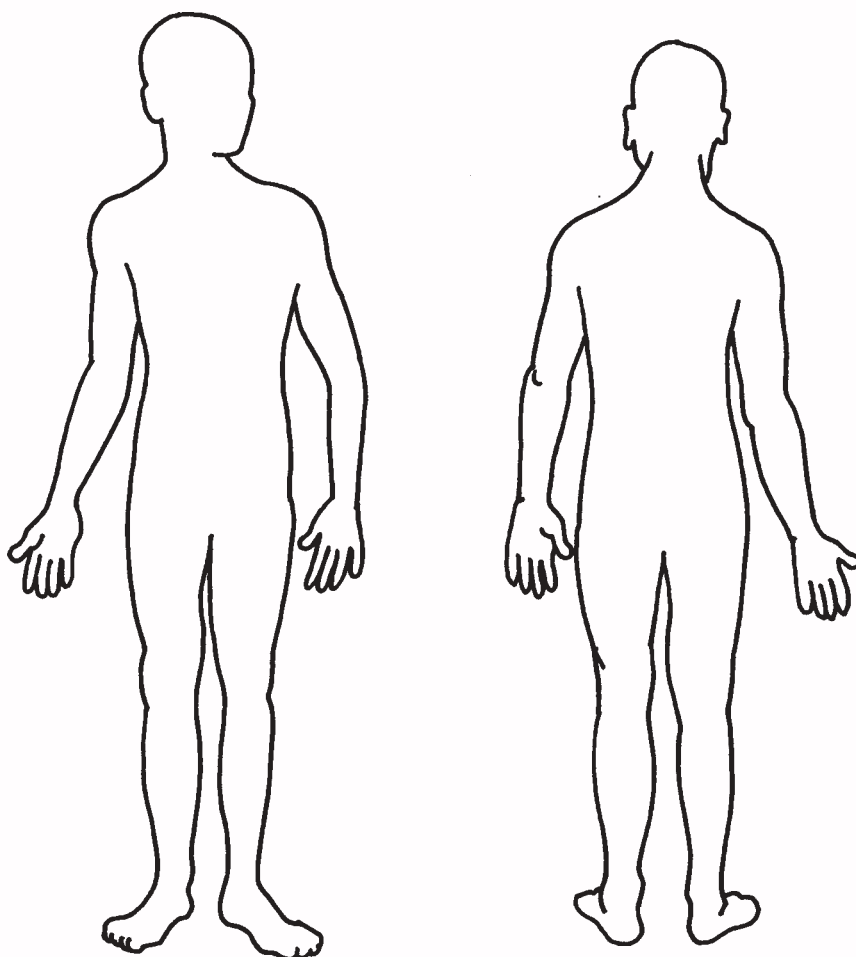
- ◆ **Músculos** son tejidos elásticos que tienen la propiedad de contraerse y se acortarse para traccionar y mover las articulaciones y huesos. Esto a su vez genera movimiento corporal. Los músculos trabajan en pares, uno en la parte delantera del hueso (ej. bíceps en la parte delantera del brazo) y uno en la parte posterior del hueso (tríceps en la parte posterior del brazo).
- ◆ **Ligamentos** son franjas de tejido que conectan un hueso con otro hueso en el nivel de una articulación (los ligamentos unen los huesos pequeños del tobillo a los huesos de la pierna)
- ◆ **Tendones** son franjas de tejido que conectan un músculo al hueso (ej. el tendón de Aquiles une el músculo de la pantorrilla en la parte posterior de la pierna a un hueso en el talón del pie llamado calcáneo)
- ◆ **Tejido conjuntivo** incluye músculos, ligamentos y tendones



Actividades # 3 y 5
Conociendo nuestro cuerpo
SALUD

B1. MUSCULOS Y ARTICULACIONES

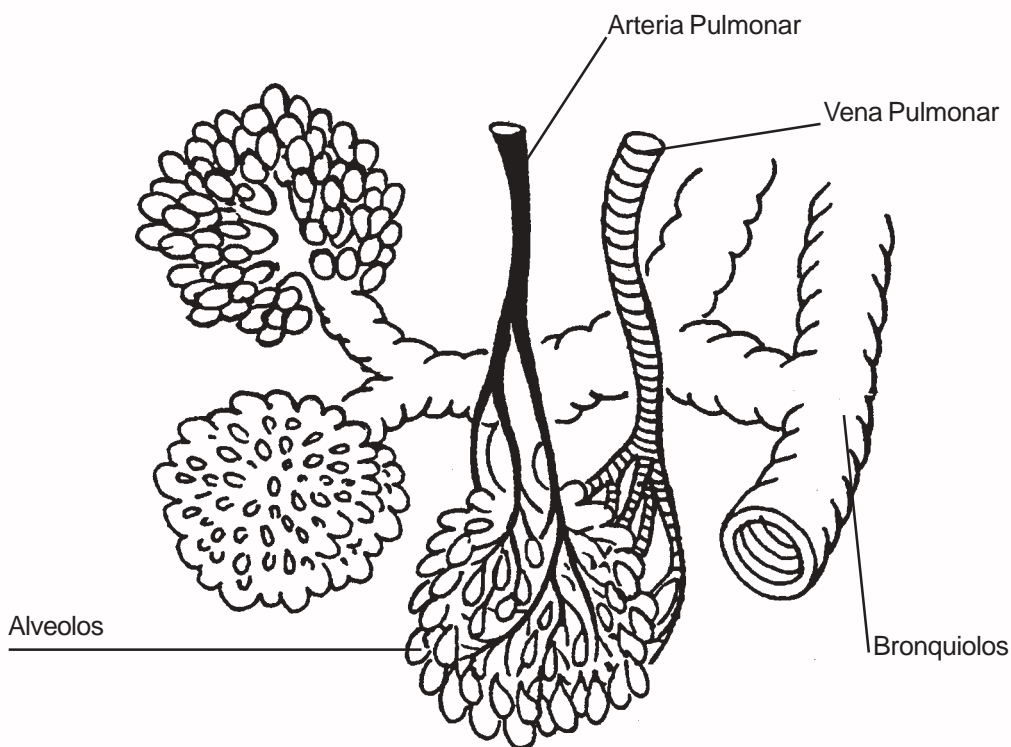
- ◆ **Músculos** son tejidos elásticos que tienen la propiedad de contraerse y se acortarse para traccionar y mover las articulaciones y huesos. Esto a su vez genera movimiento corporal. Los músculos trabajan en pares, uno en la parte delantera del hueso (ej. bíceps en la parte delantera del brazo) y uno en la parte posterior del hueso (tríceps en la parte posterior del brazo).
- ◆ **Ligamentos** son franjas de tejido que conectan un hueso con otro hueso en el nivel de una articulación (los ligamentos unen los huesos pequeños del tobillo a los huesos de la pierna)
- ◆ **Tendones** son franjas de tejido que conectan un músculo al hueso (ej. el tendón de Aquiles une el músculo de la pantorrilla en la parte posterior de la pierna a un hueso en el talón del pie llamado calcáneo)
- ◆ **Tejido conjuntivo** incluye músculos, ligamentos y tendones



Actividad # 3 y 5
Conociendo nuestro cuerpo
SALUD



C. PULMONES



“Agregados”

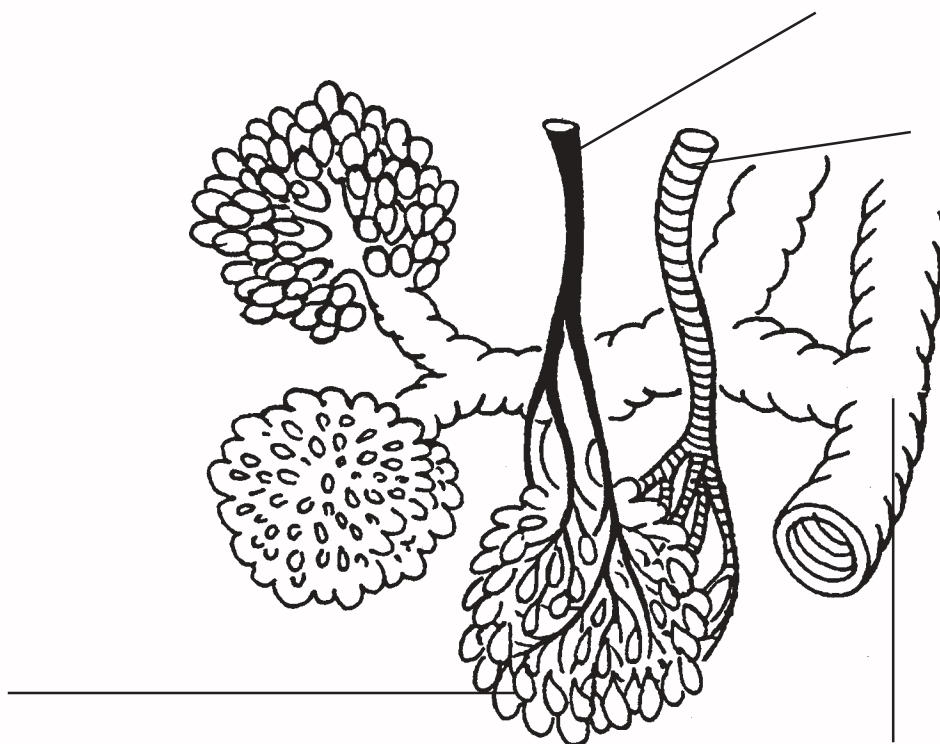
1. Respiramos aproximadamente 16-18 veces por minuto y consumimos tanto como 16 kgs. de aire diariamente.
2. El volumen pulmonar de un adulto varía entre 4-6 lts (cerca de la cantidad de aire en una pelota de baloncesto)
3. Si se extendiera el tejido pulmonar de un adulto, cubriría una superficie casi la mitad del tamaño de una cancha de tenis.
4. Las células del cuerpo toman el oxígeno y entregan el dióxido de carbono como desperdicio.
5. Se toma el aire a través de nuestra boca y nariz, pasa por la tráquea, bronquios, bronquiolos y luego va a pequeños sacos aéreos llamados alvéolos que están rodeados por pequeñísimos vasos sanguíneos.

Hay más de 600 millones de alvéolos que proporcionan la superficie vital para el intercambio de gases entre los pulmones y la sangre

Actividad #4
Conociendo nuestro cuerpo
SALUD



C1. PULMONES



“Agregados”

1. Respiramos aproximadamente 16-18 veces por minuto y consumimos tanto como 16 kgs. de aire diariamente.
 2. El volumen pulmonar de un adulto varía entre 4-6 lts (cerca de la cantidad de aire en una pelota de baloncesto)
 3. Si se extendiera el tejido pulmonar de un adulto, cubriría una superficie casi la mitad del tamaño de una cancha de tenis.
 4. Las células del cuerpo toman el oxígeno y entregan el dióxido de carbono como desperdicio.
 5. Se toma el aire a través de nuestra boca y nariz, pasa por la tráquea, bronquios, bronquiolos y luego va a pequeños sacos aéreos llamados alvéolos que están rodeados por pequeñísimos vasos sanguíneos.
- Hay más de 600 millones de alvéolos que proporcionan la superficie vital para el intercambio de gases entre los pulmones y la sangre

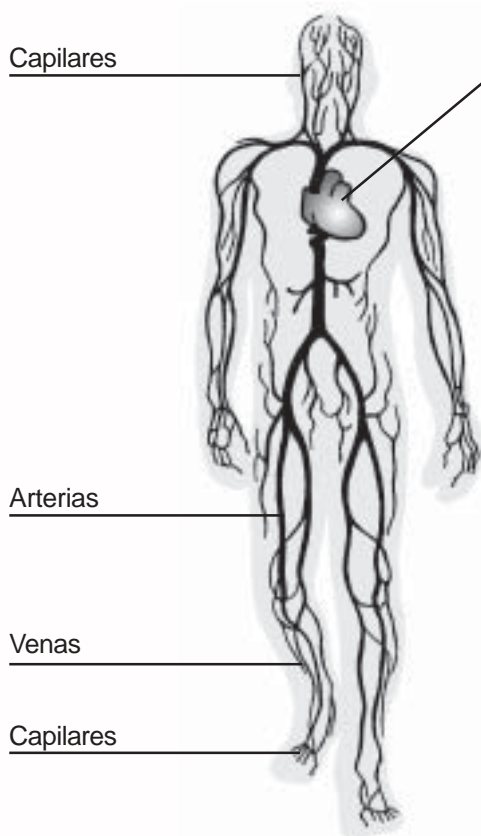
Actividad #4
Conociendo nuestro cuerpo
SALUD



D. SISTEMA CIRCULATORIO

GUIA DEL LIDER

El Sistema Cardiovascular está formado por el **Corazón** y el **Sistema Circulatorio**.



◆ **Corazón:** el órgano que bombea la sangre por el cuerpo.

◆ **Sistema Circulatorio:**

Sangre: un líquido complejo que contiene materiales alimenticios, gases respiratorios (oxígeno y dióxido de carbono), productos de desecho y sustancias químicas (que tienen funciones de protección y de regulación)

Vasos sanguíneos: un sistema cerrado de tubos:

Arterias: llevan sangre desde la bomba cardíaca a los tejidos del cuerpo. *Se ramifican* en:

Capilares: vasos más pequeños donde se lleva a cabo el intercambio de gases, alimentos y sustancias de desecho. Se reúnen para formar:

Venas: llevan la sangre desde los tejidos del cuerpo de vuelta hacia el corazón (las contracciones musculares ayudan a bombear la sangre hacia arriba en contra de la fuerza de gravedad)

“Agregados”

1. Tu corazón bombea la sangre a través de unas tuberías llamadas **vasos sanguíneos**
2. Hay miles de kilómetros de vasos sanguíneos en tu cuerpo
3. Algunos son grandes y otros muy pequeños. Los más pequeños se llaman **capilares**.
4. Los vasos sanguíneos que llevan la sangre **desde** el corazón se llaman **arterias**
5. Los vasos sanguíneos que llevan la sangre **hacia** tu corazón se llaman **venas**.
6. Tu **presión sanguínea** te dice con que fuerza el corazón está empujando la sangre contra las paredes interiores de tus arterias.

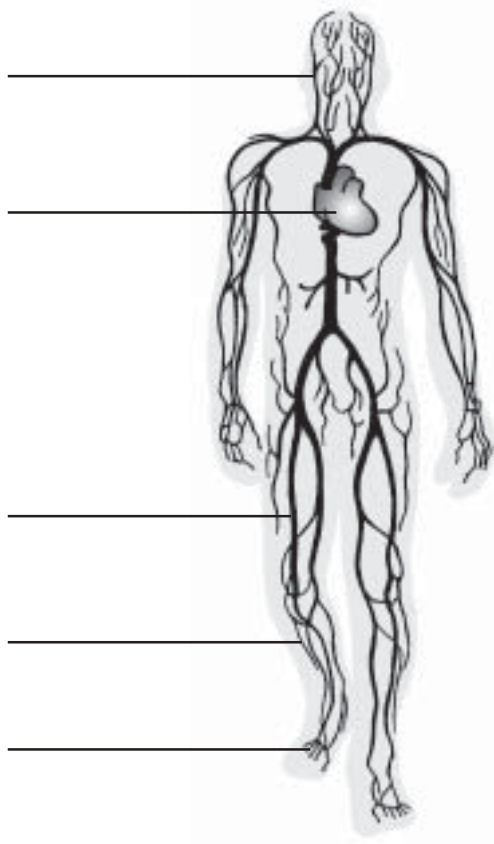
Actividad #4
Conociendo nuestro cuerpo
SALUD



D1. SISTEMA CIRCULATORIO

GUIA DEL LIDER

El Sistema Cardiovascular está formado por el **Corazón y el Sistema Circulatorio.**



◆ **Corazón:** el órgano que bombea la sangre por el cuerpo.

◆ **Sistema Circulatorio:**

Sangre: un líquido complejo que contiene materiales alimenticios, gases respiratorios (oxígeno y dióxido de carbono), productos de desecho y sustancias químicas (que tienen funciones de protección y de regulación)

Vasos sanguíneos: un sistema cerrado de tubos:

Arterias: llevan sangre desde la bomba cardíaca a los tejidos del cuerpo. *Se ramifican* en:

Capilares: vasos más pequeños donde se lleva a cabo el intercambio de gases, alimentos y sustancias de desecho. Se reúnen para formar:

Venas: llevan la sangre desde los tejidos del cuerpo de vuelta hacia el corazón (las contracciones musculares ayudan a bombear la sangre hacia arriba en contra de la fuerza de gravedad)

“Agregados”

1. Tu corazón bombea la sangre a través de unas tuberías llamadas **vasos sanguíneos**
2. Hay miles de kilómetros de vasos sanguíneos en tu cuerpo
3. Algunos son grandes y otros muy pequeños. Los más pequeños se llaman **capilares**.
4. Los vasos sanguíneos que llevan la sangre **desde** el corazón se llaman **arterias**
5. Los vasos sanguíneos que llevan la sangre **hacia** tu corazón se llaman **venas**.
6. Tu **presión sanguínea** te dice con que fuerza el corazón está empujando la sangre contra las paredes interiores de tus arterias.

Actividad #4
Conociendo nuestro cuerpo
SALUD



E. SOPA DE LETRAS

**BUSCA EN LA SOPA DE LETRAS LAS SIGUIENTES
PALABRAS RELACIONADAS CON MÚSCULOS Y ARTICULACIONES**

BICEPS (músculo)
CODO (articulación)
DELTOIDES (músculo)
HOMBRO (articulación)
MUÑECA (articulación)
POPLITEO (músculo)
RODILLA (articulación)
TOBILLO (articulación)
TRICEPS (músculo)

Pueden estar de derecha a izquierda, de izquierda a derecha, de arriba a abajo o de abajo hacia arriba.

N O S I O Y C F D L M B
L E D E L T O I D E S A
B T I S L H O M B R O C
C I M N I R P U L O O T
F L A I B I T Ñ I D N C
G P R T O U V E O I C Ñ
H O N O T C D C S L A S
S P E C I R T A F L G U
Q U I B I C E P S A I T

Actividad #6
Conociendo nuestro cuerpo
SALUD



E1. SOLUCIÓN

N	O	S	I	O	Y	C	F	D	L	M	B
L	E	D	E	L	T	O	I	D	E	S	A
B	T	I	S	L	H	O	M	B	R	O	C
C	I	M	N	I	R	P	U	L	O	O	T
F	L	A	I	B	I	T	N	I	D	N	C
G	P	R	T	O	U	V	E	O	I	C	Ñ
H	O	N	O	T	C	D	C	S	L	A	S
S	P	E	C	I	R	T	A	F	L	G	U
Q	U	I	B	I	C	E	P	S	A	I	T

Actividad #6
Conociendo nuestro cuerpo
SALUD



F. CARTA A MIEMBRO DE LA FAMILIA

Querido

Estamos aprendiendo acerca de actividades físicas que son buenas para nuestro corazón. ¿Tienen tiempo para hacer una actividad de resistencia conmigo durante al menos 15 minutos?

Algunos ejemplos de actividades de resistencia son: caminar enérgicamente, llevar algo/alguien en un artefacto con ruedas, andar en bicicleta, nadar, patinar, trotar.

¡Muchas gracias!

Actividad #7
Conociendo nuestro cuerpo
SALUD



TEMA 2

Cuidándonos

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES GRUPALES

1. Revisar comportamientos de autocuidado
2. Reforzar comportamientos de autocuidado
3. Revisar elementos básicos de nutrición



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Introducir/revisar información sobre los alimentos energéticos
5. Estimular el involucramiento de los participantes en las elecciones familiares de alimentación



ACTIVIDADES GRUPALES

1. **Empiece con una discusión sobre algunas de las cosas que hacemos todos los días para cuidarnos. Por ejemplo:**

- ◆ ¿Comer alimentos nutritivos (¿cuáles?),
- ◆ ¿Dormir? (¿cuánto tiempo?),
- ◆ Actividad física,
- ◆ Jugar, reírse, divertirse, relajarse,
- ◆ Limpiar los dientes (cepillar), y usar hilo dental,
- ◆ Bañarse o ducharse,
- ◆ Utilizar algunas medidas de seguridad (por ejemplo, usar casco al andar en bicicleta).

Si el tiempo lo permite, construye rimas como estrategia para ayudar a los participantes a recordar de que maneras se pueden cuidar ellos mismos. Por ejemplo:

*Si te bañas y lavas tus dientes diariamente,
Tendrás una vida saludable para siempre.*

Si se desea, haga un mostrario de estas sugerencias con ilustraciones para cada rima.

2. **En cuanto a la primera actividad, discutan algunas de las cosas que hacemos diariamente para cuidarnos nosotros mismos.** Pase unos pocos minutos jugando un juego activo con el grupo.

Luego en pares, los participantes pueden crear un móvil ilustrando las maneras como nos podemos cuidar. Use cordeles, ganchos para la ropa, cartón y revistas viejas (Si es que hay). Corte el cartón en diferentes formas geométricas y decórelas con dibujos o recortes de comportamientos de auto cuidado.

Luego reúna los móviles y exhibalos en la sala.



3. Usando las «Guías de Alimentación para la Población Chilena», (A.Pág. 136) discutan las características de una alimentación sana.

Forme parejas con los participantes y pídale que creen listas de los alimentos que conformarían un desayuno, almuerzo y cena saludables.

Luego como grupo ampliado, discutan las elecciones de los alimentos y usando las «Guías» haga sugerencias para mejorar las comidas.

Incluya alguna discusión acerca de la importancia de un equilibrio entre los alimentos saludables que comemos y las actividades físicas que hacemos. La cantidad y el tipo de alimentos que comemos y las actividades físicas que hacemos afectan nuestro peso corporal y la cantidad de tejidos grasos que tenemos. Si nos alimentamos en forma deficiente, o en forma excesiva, si somos demasiado activos físicamente o no suficientemente activos, no tendremos un peso saludable ni una cantidad adecuada de tejido graso

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Discuta sobre las clases de alimentos que proporcionan una buena fuente de energía para la actividad física. Estos *alimentos energéticos* incluyen cereales, panes, otros granos, verduras y frutas. En el caso de verduras y frutas, que tradicionalmente no se incluyen entre “alimentos energéticos”, se trata de alimentos que por su contenido en vitaminas y minerales, son necesarios para el desarrollo de la actividad física o el ejercicio.

Conforme parejas con los participantes y pídale que utilicen la hoja de “**Alimentos energéticos**” (B. Pág.137) para crear una lista de cinco alimentos de cada categoría. Circule entre las parejas y proporcione ayuda, si fuera necesario. Por ejemplo:

Cereales	Panes	Otros granos	Verduras	Frutas
Avena cocida	Pan de centeno	Arroz	Lechugas	Manzanas
Cornflakes:	Marraqueta	Espagueti	Zanahorias	Peras
· a base de afrecho	Panes de frica	Macarrones	Betarragas	Duraznos
· a base de arroz	Galletas de agua	Fideos	Tomates	Cerezas
· trigo desmenuzado		Harina de maíz	Apio	Frutillas



Como grupo ampliado, discutan menús para el desayuno, almuerzo, comida y refrigerios que incluyan este tipo de *alimentos*.

¡Pase unos pocos minutos jugando a una de las actividades físicas predilectas del grupo para «quemar» calorías aportadas por algún alimento energético!

5. Los participantes pueden llevar a casa una copia de las «Guías de Alimentación para la Población Chilena» y discutirla con sus padres. Luego pueden pedir permiso y acompañar a sus padres para ir a comprar alimentos y llevar las «Guías» como orientación. Use la carta «**Queridos...**» (C Pág. 138) o pídale a los participantes que escriban su propia carta para presentar esta actividad. (Las cartas se pueden imprimir en la parte de atrás de las copias de las Guías)



A. GUIAS DE ALIMENTACION PARA LA POBLACION CHILENA

- ◆ Consuma diferente tipos de alimentos durante el día.
- ◆ Aumente el consumo de frutas, verduras y legumbres.
- ◆ Use de preferencia aceites vegetales y disminuya las grasas de origen animal.
- ◆ Prefiera carnes como pescado, pavo y pollo.
- ◆ Aumente el consumo de leche de preferencia de bajo contenido graso.
- ◆ Reduzca el consumo de sal.
- ◆ Modere el consumo de azúcar.



Diariamente combine todos estos alimentos en la proporción de la pirámide.

Actividad #3
Cuidándonos
SALUD



B. ALIMENTOS ENERGETICOS

Cereales	Panes	Otros granos	Verduras	Frutas
Avena cocida	Pan Integral	Arroz	Tomates	Plátanos



Actividad #4
Cuidándonos
SALUD



C. CARTA A PADRES

Queridos....


Estamos aprendiendo acerca de alimentación saludable. ¿Puedo ir de compras con Uds. Y llevar las "Guías de alimentación para la población Chilena" con nosotros para orientarnos mientras estamos comprando?

Actividad #5
Cuidándonos
SALUD















TEMA 3





Equilibrando nuestras actividades

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES GRUPALES

1. Introducir la identificación de algunos de los atributos de un buen estado físico y de autoevaluación    
2. Unir los atributos de un buen estado físico a la elección de algunas actividades físicas  
3. Introducir técnicas de movimiento   
4. Introducir ejercicios de calentamiento, ejercicios de enfriamiento, reposición de agua y equipamiento de seguridad   

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

5. Auto evaluación de modelos de actividad física  
6. Reforzar la identificación de los atributos de un buen estado físico.  

ACTIVIDADES GRUPALES

1. Use la hoja de «Buena Condición Física» (A. Pág. 142), para introducir los conceptos de la resistencia aeróbica, fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal.

Discutan y creen listas de actividades físicas que contribuyan fundamentalmente a la resistencia aeróbica, fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal. Muchas actividades físicas contribuyen a más de un atributo o componente de la buena condición física, así que escoja el componente principal (vea la lista de juegos de «Bingo de Actividades» (B. Pág.144) y obtenga algunos ejemplos para comenzar). Todas las actividades físicas utilizan energía y por consiguiente afectan la composición corporal. Las actividades de resistencia aeróbica generalmente son las mejores para quemar la energía y mantener una composición corporal saludable. Recalque la importancia de participar en una variedad de actividades.

Si el tiempo lo permite, guíe al grupo a través de una autoevaluación sencilla de algunos de los componentes o atributos de un buen estado físico. Por ejemplo:

- ◆ *Resistencia aeróbica:* conduzca el grupo a través de una rutina aeróbica de ejercicios con la música de tres o cuatro canciones. Registren el pulso antes y después de la actividad.
- ◆ *Resistencia muscular:* use libros, pesos manuales, o jarras plásticas llenas con arena o agua para hacer flexiones de brazos (bíceps). Registre el número efectuado usando el brazo derecho y el brazo izquierdo.
- ◆ *Fuerza muscular:* hagan un salto largo a partir desde la posición de pie y registre la distancia. Los participantes en silla de ruedas pueden dar un empujón fuerte a las ruedas y medir la distancia lograda.
- ◆ *Flexibilidad:* con las manos detrás de la espalda, un codo hacia arriba y el otro hacia abajo, vea si los participantes pueden tocarse las yemas de los dedos de cada mano entre los omóplatos. Pruebe alternando la posición de los codos.



Registre la distancia entre las yemas de los dedos o cuánta superposición hay en ambas formas.

Recalque que estas mediciones son específicas para los músculos y las articulaciones involucradas. Algunas partes de nuestros cuerpos quizá sean más fuertes o más flexible que otras. Podemos notar mejorías en nuestra flexibilidad, fuerza y resistencia aeróbica y muscular, si participamos regularmente en actividades apropiadas.

Un ejemplo de cómo medir el progreso en la resistencia aeróbica es el siguiente:

- ◆ Ubica un cerro en tu vecindario que actualmente te parece difícil de subir a pie o en bicicleta
- ◆ Trata de caminar o subir en bicicleta a un ritmo vigoroso unas pocas veces cada semana.
- ◆ Verifica si te parece más fácil llegar a la parte superior o cima del cerro después de unas pocas semanas de haber realizado varios intentos.

Líder

Antes de la segunda actividad haga una fotocopia del listado de actividades del “**Bingo de Actividades**” y recórtalas separándolas por las líneas. Fotocopie dos tarjetas de **Bingo** (B1 Pág.145) para cada participante (una se puede recortar para usar como cuadrados para el juego). Lleve más papel para registrar otros ejemplos de actividades que generan los grupos. No olvide llevar tijeras.

2. Utilizando la lista de los ejemplos del juego «Bingo de Actividades», más otros generados por el grupo, los participantes seleccionan y anotan un ejemplo en cada cuadrado de su tarjeta Bingo (las actividades de resistencia aeróbica van en la columna titulada Resistencia Aeróbica, etc.). Deje un cuadrado “LIBRE”, marcándolo. Cada participante corta su hoja de los cuadrados en forma separada.

Estos se usan para cubrir las actividades en su tarjeta en la medida que se canten en voz alta durante el juego. Mientras los participantes se estén preparando para el juego, el líder pone en un recipiente, papelitos con ejemplos de actividades generadas por el grupo y los ejemplos dados.

El líder o un participante actúa como el «que canta el bingo» (Si uno o más de los participantes tienen un daño visual, pueden sacar los papelitos y con ayuda “cantar” lo que está escrito). Se extraen los papelitos del recipiente y se leen en voz alta. El juego sigue como un Bingo normal. Cuando alguien dice «Bingo», después de comprobar la tarjeta, todos sacan sus cuadrados y los participantes se mueven a la tarjeta de otra persona para la próxima jugada. Se colocan nuevamente todos los papelitos en el recipiente, se mezclan y el juego comienza otra vez.

3. Refiérase a la hoja de “Técnicas Excelentes” (C Pág. 146). Demuestre las maneras incorrectas y correctas de hacer los movimientos y permítale a los participantes que prueben ambas maneras para sentir la diferencia. Recalque que la técnica



correcta, o «excelente,» ha sido pensada y diseñada para disminuir las probabilidades de lesión.

4. Use la hoja «Consejos en relación a Actividades Físicas» (D Pág. 147) para discutir los conceptos de: *Ejercicios de calentamiento, ejercicios de enfriamiento, reposición de agua, equipo de seguridad y técnicas de movimiento seguro.*

Como grupo, escoja una actividad que los participantes ya conocen y planifique un **ejercicio de calentamiento y un ejercicio de vuelta a la calma** para la actividad. Discuta cuáles son los principales músculos usados para la actividad y luego comience a planificarla.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA


5. Los participantes pueden registrar las actividades que ellos hacen durante una semana usando la hoja «Registro de Actividades Físicas» (E Pág. 148).


6. Los participantes pueden llevar a casa una copia de la hoja «Buena Condición Física» y discutirla con sus padres.




A. BUENA CONDICION FISICA

Los componentes de la condición física incluyen: resistencia aeróbica, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal.

 **Resistencia aeróbica.** Permite verificar cuán bien transportan y utilizan el oxígeno nuestros corazones (Sistema circulatorio), pulmones y músculos, mientras hacemos actividades físicas sin parar. La resistencia aeróbica puede mejorarse si hacemos las *actividades de resistencia* que nos hacen «respirar más aceleradamente,» como el ciclismo, natación, esquí o correr a campo traviesa, ejercicios con música, patinar, bailar, caminar o llevar algo/alguien en un artefacto o móvil con ruedas a paso vigoroso, tres o cuatro veces por semana. Las mejorías en la resistencia aeróbica a menudo se miden registrando nuestro pulso antes de y después de una actividad de resistencia. En la medida que mejora nuestra resistencia aeróbica, la frecuencia de nuestro pulso se normaliza más rápidamente.

 **Fuerza y resistencia muscular.** La *fuerza muscular* es cuán lejos podemos mover nuestros cuerpos o un objeto *una sola vez*. Por ejemplo, si pateamos una pelota o hacemos un salto largo desde la posición de pie, tan lejos como podamos, estamos usando la *fuerza muscular* (Potencia muscular) de nuestras piernas. Por otro lado, la *resistencia muscular* se refiere a cuánto tiempo *de manera reiterada y continua* podemos mover nuestros cuerpos o algún objeto. Por ejemplo, si jugamos a lanzar y atrapar una pelota hasta que nuestros brazos que han estado tirando la pelota estén cansados, estamos usando la *resistencia muscular* de nuestros brazos. La fuerza y resistencia muscular de músculos específicos puede mejorarse al realizar actividades de fortalecimiento que hacen trabajar específicamente esos músculos y también al aumentar gradualmente el trabajo realizado por esos músculos.

 **Flexibilidad.** La *flexibilidad* es cuán bien podemos estirar (Elongar) y flexionar los diferentes grupos musculares y articulaciones de nuestro cuerpo. El ser flexible, mantiene nuestros músculos alargados y elásticos para que tengamos menor probabilidad de lesionarnos si tenemos que alcanzar algo repentinamente o estirarnos inesperadamente. Por ejemplo, si nuestros músculos ubicados en la parte posterior del muslo los mantenemos largos y flexibles, tenemos menos probabilidad de lesionarlos si nos vemos forzados a hacer o iniciar un movimiento brusco o una parada súbita durante el transcurso de un juego activo como el fútbol. Podemos mejorar nuestra flexibilidad, rotando nuestras articulaciones y estirando nuestros músculos lenta y suavemente.





Composición Corporal. Está referida a como que están formados nuestros cuerpos. La parte *magra* de nuestros cuerpos incluye músculos, huesos y órganos (nuestro corazón, pulmones, etc.). La parte *grasa* de nuestros cuerpos incluye la grasa debajo de nuestra piel, en nuestros músculos y alrededor de nuestros órganos. Necesitamos algo de grasa para generar energía, para mantener nuestros cuerpos tibios y para proteger nuestros órganos. Por otro lado, demasiado grasa puede dificultar el hacer actividades físicas y también puede conducir a problemas de salud. Podemos hacer algunos cambios en nuestra composición corporal al realizar actividades físicas. Actividades de fortalecimiento pueden aumentar nuestra fuerza muscular y masa *magra* (Por ejemplo, ejercicios de flexión y extensión de los codos pueden fortalecer los tríceps, músculos ubicados en la parte posterior de nuestros brazos). Las actividades de resistencia aeróbica usan energía y pueden ayudarnos a manejar la parte grasa de nuestros cuerpos. Recuerden sin embargo, que nuestra *forma corporal* básica se hereda de nuestros padres. Por ejemplo, si somos altos y delgados o bajos y redondeados la actividad física no cambiará nuestra forma corporal básica. Mantenga una composición corporal saludable al comer los alimentos saludables y hacer actividades físicas agradables todos los días.



B. JUEGO BINGO DE ACTIVIDADES

(Para líderes)

Resistencia Aeróbica (sin parar durante 15-20 minutos)	Fuerza Muscular	Resistencia Muscular	Flexibilidad
Caminar vigorosamente	Salto alto	Navegar (velero)	Bailar
Fútbol	Salto largo	Voleibol	Gimnasia
Correr	Salto con garrocha	Jugar al Luche	Gimnasia rítmica
Básquetbol	Artes marciales	Andar en bote	Movimientos de ejercicios de calentamiento
Ciclismo	Trepar	Hacer gimnasia	Movimientos de ejercicios de enfriamiento
Básquetbol en la calle	Lanzar la pelota	Esquí a campo traviesa	Zambullir
Patinar		Esquí cerro abajo Tenis	Patinaje artístico
Básquetbol en campo de juego		Handbol	Natación sincronizada
Natación		Tenis de mesa	Yoga
Andar en skateboard			Estiramiento
Bailar			
Jugar al pillarse			
Andar en la nieve			
Salir a excursiones			
Marchar			
Saltando con el cordel			

Actividad #2
Equilibrando nuestras Actividades
SALUD






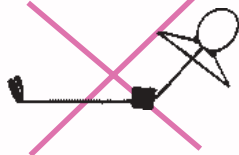

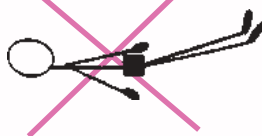




B1. BINGO DE ACTIVIDADES

Resistencia Aeróbica (sin parar durante 15-20 minutos)	Fuerza Muscular	Resistencia Muscular	Flexibilidad

Actividad #2
Equilibrando nuestras Actividades
SALUD



C. TECNICAS EXCELENTES

HAGAN ESTO	NO HAGAN ESTO
<p>Estiramiento de parte inferior de espalda y musculatura posterior del muslo: rodillas ligeramente dobladas</p> 	<p>Rodillas entrecruzadas pueden lesionar espalda</p> 
<p>Levantarse el tronco para sentarse. Mantener rodillas dobladas, brazos cruzados delante del pecho</p> 	<p>Piernas estiradas: brazos detrás del cuello pueden lesionar espalda o cuello</p> 
<p>Levantarse una pierna: afirmarse en los codos, una rodilla doblada, levantar otra pierna</p> 	<p>Levantarse ambas piernas: puede dañar espalda</p> 
<p>“Media sentadilla o cuclilla”</p> 	<p>Flexión profunda o completa de rodillas puede lesionarlas</p> 
<p>Estiramiento musculatura posterior del muslo poner suela pie de pierna doblada, al lado rodilla pierna estirada</p> 	<p>Estiramiento al estilo corredor de vallas puede generar lesiones rodilla</p> 
<p>Giros de medio cuello: sólo haga semicírculo, de lado-hacia delante-de lado</p> 	<p>Giros completo de cuello: pueden lesionar cuello y producir pérdida de equilibrio</p> 

Actividad #3
Equilibrando nuestras Actividades
SALUD



D. CONSEJOS EN RELACION ACTIVIDADES FISICAS



Ejercicios de calentamiento

El hacer ejercicios de calentamiento *antes* de realizar una actividad vigorosa prepara nuestros cuerpos para la actividad. Los ejercicios de calentamiento deberían centrarse en los músculos y articulaciones más usadas durante la actividad. Comienza caminando vigorosamente o trotando suavemente para aumentar la frecuencia del pulso cardiaco y aumentar la temperatura muscular. Luego lentamente y en forma regular rota tus articulaciones y elonga tus músculos. Un ejercicio de calentamiento puede ayudar a nuestra flexibilidad y reducir las probabilidades de lesión durante actividades más vigorosas.



Vuelta a la calma

El enfriarse *después* de una actividad vigorosa permite bajar el ritmo gradualmente. Comienza lentificando la actividad, luego camina por un par de minutos. Termina repitiendo las rotaciones articulares y estiramientos musculares realizadas en tus ejercicios de calentamiento. ¡Recuerda hacerlos lenta y uniformemente. Los ejercicios de vuelta a la calma pueden ayudar a mejorar nuestra flexibilidad y reducir las probabilidades de rigidez muscular después de realizar actividades vigorosas.



Tomar Agua

Siempre toma bastante agua todos los días. Cuando estés físicamente activo (a), toma agua antes, durante y después de la actividad. Nuestros cuerpos necesitan agua para desempeñarse lo mejor posible y para sentirnos bien.



Usar equipamiento de seguridad

Cuando realices ejercicios o actividades físicas debes usar la indumentaria y sistemas de protección adecuados. Por ejemplo usa casco y guantes cuando andes en bicicleta. Usa chaqueta salvavidas si andas en bote. Además sigue todas las reglas de seguridad.

Actividad #4
Equilibrando nuestras Actividades
SALUD



E. REGISTRO DE ACTIVIDADES

Todos los días durante una semana, anota las actividades físicas en que participas. Dibuja un corazón al lado de aquellas actividades que haces sin parar y que te hacen respirar de manera mas acelerada o “resoplar”

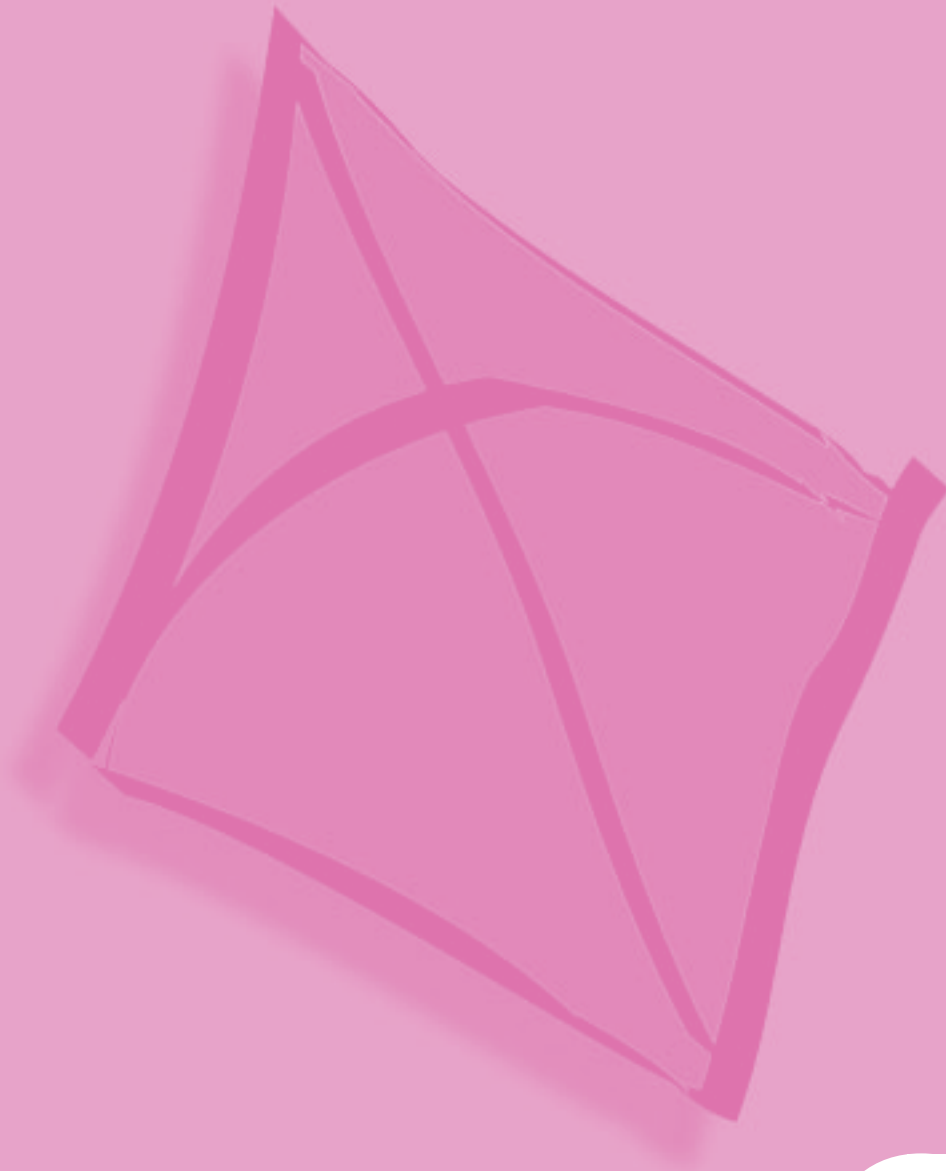
FECHA	ACTIVIDADES

Al final de la semana, mira tu lista y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántas actividades orientadas a tu sistema cardiovascular hiciste? Estas se denominan actividades de resistencia aeróbica. Para mantener nuestros corazones sanos, deberíamos tratar de hacerlas al menos 3 a 4 veces por semana.
2. ¿Hiciste variado tipo de actividades? Si no fue así, enumera 3 actividades diferentes que podrías probar la próxima semana.



Actividad #5
Equilibrando nuestras Actividades
SALUD












VIDA ACTIVA Y
DESARROLLO PERSONAL

VIDA ACTIVA Y DESARROLLO PERSONAL
















Temas:

ACEPTANDONOS

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1.Introducir los conceptos de autoimagen e imagen corporal		
2.Introducir los factores que influyen en la auto imagen y auto estima	 	
3.Introducir los factores que influyen en la forma y tamaño corporal		
4.Estimular la aceptación de sí mismo (a) (se aplica también a Actividad 5)		

AYUDANDO A OTROS

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1.Practicar distintas habilidades para ayudar a otros a ser activos	 	
2.Ayudar a personas menores a aprender una actividad física	  	 
3. Organizar un evento con actividades físicas para las familias	  	 
4. Pensar acerca del proceso de aprendizaje (se aplica también a Actividad 5)		

OBJETIVOS

- ◆ Descubrir cómo la actividad física y ejercicio pueden contribuir al desarrollo personal y a conseguir la expresión total de nuestras potencialidades.
- ◆ Crear condiciones que permitan a los participantes asumir su responsabilidad personal para adoptar un estilo de vida físicamente activo y ayudar a otros que también deseen tornarse más activos(as) físicamente.



INTRODUCCIÓN

Emplear como filosofía la idea que “nada resulta tan exitoso como el éxito mismo” puede ayudar a los niños y a la juventud a desarrollar una auto imagen saludable. La diversión y el placer experimentados durante la realización de actividades físicas facilita el desarrollo de un concepto positivo de autoestima que puede proyectarse y durar toda la vida.

Autoimagen es la «imagen» mental que una persona tiene de sí mismo: física, mental y socialmente. La «opinión» que una persona tiene de sí mismo (a) se denomina *auto estima*. Tanto auto imagen y auto estima pueden modificarse en la medida que un individuo crece, aprende y experimenta cosas nuevas incluyendo la actividad física.

Experiencias positivas pueden conducir a una mayor motivación intrínseca para la participación en actividades físicas y ejercicios. Los niños también se impresionan, tienden a imitar y aprender de aquellas “personas que les son significativas”. Por ello, padres y líderes que demuestran con su ejemplo, que la actividad física es una parte importante de sus propias vidas, representan modelos positivos y dignos de imitar para los niños.

El desarrollo personal y la vida activa están vinculados estrechamente. La vida activa compromete a la persona integralmente: *físicamente* a través del movimiento corporal; *mentalmente* a través de la concentración y la intensidad de los nuevos aprendizajes; *emocionalmente* mediante la confianza que se deriva de disfrutar de las actividades practicadas; *socialmente*, mediante la interacción y asociación con otros, ya sea, cooperando, compitiendo, ejerciendo liderazgo, luchando por metas comunes al grupo, respetando las diferencias que se tienen con los otros, y *espiritualmente* a través de una sensación de paz interior y vinculación con una significación o finalidad mayor en la vida. Nuestro propio estilo de vida activa también estimula a otros niños y jóvenes a asumir un papel más activo en ayudar a otros a participar en actividades físicas y ejercicios.

En el Programa Dos, el Area Focal de *Desarrollo Personal* se refiere a los siguientes Temas:

- ◆ Aceptándonos
- ◆ Ayudando a Otros

Mediante la participación en las actividades sugeridas, los participantes iniciarán la exploración de su auto imagen, auto estima y propia imagen corporal. También podrán hacer uso de sus particulares capacidades para planificar y ayudar a otros.

ANTECEDENTES

«Las mujeres, precozmente aprenden a menospreciar la importancia de participar en actividades físicas y subvaloran su capacidad (y potencial para competir) en este tipo de actividades.

Todos los niños, en especial las niñas jóvenes, necesitan tener conciencia de la impor-



tancia de la participación en actividades físicas. También es importante el desarrollo de una imagen corporal *realista* y la aceptación precoz de uno mismo y de los demás. El desarrollo de una imagen corporal realista durante la niñez está vinculada a una autoestima positiva, a la felicidad y a niveles reducidos de estrés. Aprender a aceptar a personas de diferentes tamaños y formas corporales es deseable, debe reforzarse el concepto que todas las personas son diferentes y únicas. Es importante, por ello, des- perfilar una excesiva preocupación por sí mismo, pues este comportamiento está ge- neralmente vinculado al desarrollo de una imagen corporal negativa o distorsionada.

También es importante que los niños y los jóvenes sientan que ellos pueden tener algún tipo de control sobre su propio destino y decisiones. «En una serie reciente de grupos focales, 90 por ciento de los jóvenes dijeron que ellos creían que la juventud podría asumir liderazgo en actividades físicas para otros jóvenes» Brindando oportuni- dades a los niños y a los jóvenes para participar en la toma de decisiones y en accio- nes de liderazgo, se fomentará el desarrollo de estas capacidades personales.



TEMA 1

Aceptándonos

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES DEL GRUPO

1. Introducir los conceptos de autoimagen e imagen corporal.
2. Introducir los factores que influyen en la autoimagen y autoestima.
3. Introducir los factores que influyen en la forma y tamaño corporal.



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Estimular la aceptación de si mismo (a)
(también aplicable a la Actividad 5)



ACTIVIDADES GRUPALES

1. **En parejas, los participantes pueden ayudarse mutuamente para hacer una lista de 10 palabras que los describa.** Estas palabras pueden describir cualquier aspecto (por ejemplo, espíritu aventurero, grande, considerado, con hoyuelo en la mejilla, etc.).

Los participantes mayores podrían tratar de hacer una lista alfabética de 26 palabras que los describen. Si se quedan pegados en una letra, mejor continúen con la próxima.

Las palabras que escogimos para describirnos nos dan una idea de nuestra *auto imagen*. Nuestra auto imagen es la imagen mental que tenemos de nosotros mismos. Discutan los componentes de la auto imagen tal como está ilustrado en la hoja de «**Autoimagen**» (A Pág.157). Nuestra autoimagen puede cambiar en la medida que crecemos y experimentamos cosas nuevas.

Revise las listas de palabras creadas por los participantes. ¿Qué palabras describen nuestra personalidad social? ¿mental? ¿física?.

Otro nombre para nuestra auto imagen física es la *imagen corporal*. La imagen corporal incluye cosas como características faciales, el tamaño y forma corporal, el pelo, la piel y los ojos. Muchas cosas afectan nuestra imagen corporal. La actividad física puede modificar nuestra imagen corporal. Si participamos y disfrutamos de las actividades físicas y del ejercicio, podemos desarrollar mayor confianza en nosotros mismos.

Dedique unos pocos minutos para jugar a alguna de las actividades físicas predilectas del grupo.

2. **Use la hoja de «Autoimagen» para discutir su definición y componentes.** ¿Qué puede afectar la imagen mental que tenemos de nosotros mismos?
Por ejemplo:

- ◆ Nuestros propios pensamientos, sentimientos, recuerdos, experiencias anteriores.
- ◆ Cómo la familia y los amigos se relacionan con nosotros



- ◆ Las ideas que vemos en las revistas y en T.V.

Estas cosas pueden afectar los sentimientos u opiniones que tenemos acerca de nosotros mismos. La *autoestima* es la palabra usada para describir la opinión que tenemos acerca de nosotros mismos. Podemos tener una buena, neutral o mala opinión de nosotros mismos. Por ejemplo:

- ◆ Una persona con una buena opinión de sí mismo puede decir, «Me gustaría probar ese nuevo juego de pelota».
- ◆ Una persona con una mala opinión de sí mismo quizá diga, «no probaré este nuevo juego de pelota porque tengo temor y me siento ridículo (a) haciéndolo».

Use la hoja de «**Autoestima**» (B. Pág. 158) para opinar, como grupo, acerca de qué elementos de la lista describen a una persona con una *buena* opinión de sí mismo.

Use las siguientes preguntas (u otras que usted estime adecuadas), para discutir los sentimientos y siguientes situaciones:

¿Cómo te sentirías si...

- ◆ Fuera la primera persona escogida para integrar un equipo?
- ◆ Fuera la última persona escogida para integrar un equipo?
- ◆ Nunca hubieses recibido un pase durante un partido de fútbol?
- ◆ Fueses miembro del equipo perdedor?

¿Cómo podrían afectar estos sentimientos la opinión sobre ti mismo (a)?

¿Cómo piensas que se sentirían otras personas si ellos...

- ◆ No fuesen invitados a jugar con el resto del grupo?
- ◆ Se les pidieran ser el capitán del equipo?
- ◆ Fuesen un miembro de un equipo perdedor?
- ◆ Se les pidiera que organizaran una fiesta de patinaje para sus amigos?

¿Cómo afectarían estos sentimientos a la opinión que ellos tienen de sí mismos?

Las personas pueden cambiar su opinión de sí mismos. A veces la participación en una actividad física puede hacer que una persona se sienta mejor acerca de sí mismo y le ayude a mejorar su auto estima.

3. Use la hoja «Autoimagen» para discutir la definición y los componentes de autoimagen.

La *imagen corporal* es la imagen mental que tenemos de nuestros propios rasgos físicos. La verdadera forma y el tamaño real de nuestros cuerpos pueden ser diferentes a cómo nos los imaginamos. No siempre nos imaginamos con exactitud.

Diferentes cosas afectan nuestro tamaño y forma corporal ¿Cuáles son algunas de estas cosas?. Por ejemplo:

- ◆ edad
- ◆ género



- ◆ lo que comemos
- ◆ el tipo y la cantidad de actividad física que hacemos
- ◆ las formas corporales de nuestros padres.

Podemos cambiar y tener algún control sobre *algunas* cosas que afectan a nuestra forma corporal, como el tipo y la cantidad de actividades físicas que hacemos. Pero existen *otras* cosas que afectan a nuestra forma corporal que no podemos cambiar, por ejemplo las características que heredamos de nuestros padres,

Lo importante es aceptarnos, agradarnos y planificar ser lo mejor que podamos.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Los participantes pueden escribirse una carta a sí mismos. Pídeles que se imaginen que abrirán la carta un año después. Qué escriban en ella sobre algunas cosas que les gusta de sí mismos y una que otra cosa que quisieran cambiar. Pídeles que se digan a sí mismos cómo harán los cambios. Ponga las cartas en un sobre autodirigido con estampillas y todo.

Si fuera posible, el líder puede guardar estas cartas y enviarlas a los participantes al año siguiente.

5. Los participantes pueden hacer un álbum de recortes acerca de sí mismos. Cómo se ven ahora y sus esperanzas y sueños para el futuro.



A. AUTOIMAGEN

“La imagen mental que tenemos de nosotros mismos”

Autoimagen incluye las “imágenes” mental, social y física que tenemos de nosotros mismos. El círculo representa la persona entera



Actividad #1,2 y 3
Aceptándonos
DESARROLLO PERSONAL



B. AUTOESTIMA

Dibuja una cara alegre al lado de los ítems de la lista que describen a una persona con una buena opinión de sí mismo o una auto estima elevada.

1. Seguro (a)			2. No tiene fe en sí mismo(a)
3. No prueba actividades nuevas			4. La mayor parte del tiempo tiene una actitud positiva
5. Sigue tratando			6. Fanfarronea y se vanagloria
7. Siempre señala los defectos de otras personas			8. Se siente bien dando cumplidos (piropos) a otros
9. Tiene fe en sí mismo(a)			10. Le gusta probar nuevas actividades

Actividad #2
Aceptándonos
DESARROLLO PERSONAL



TEMA 2

Ayudando a otros

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES DEL GRUPO

1. Practicar distintas habilidades para ayudar a otros a ser activos
2. Ayudar a personas menores a aprender una actividad física
3. Organizar un evento con actividades físicas para las familias



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Pensar acerca del proceso de aprendizaje
(también aplicable a la Actividad 5)



ACTIVIDADES DE GRUPO

1. Como grupo, haga una lista del tipo de equipamiento que tiene disponible para realizar actividad física. Luego pídale a los participantes que piensen en dos o tres juegos o actividades sencillas que les gustaría enseñar a otra persona. Escoja actividades que no requieren equipamiento o requieren sólo el equipamiento disponible (por ejemplo, haciendo malabarismos, la posición invertida, un truco o destreza en skateboard, una manera especial de saltar el cordel, un paso de baile, cómo «cabecear» una pelota de fútbol, una destreza en parejas).

Forme parejas con los participantes y deje que ellos decidan quién será el «líder» primero. El «alumno» elige una de las actividades de la lista del líder. (Debe ser una que sea desconocida para ellos). El participante que está oficiando de líder debe dedicar 5-10 minutos para enseñar la actividad respectiva a su socio. Luego cambian roles.

A continuación, utilice las siguientes preguntas para la discusión:

- ◆ ¿Qué se sintió siendo líder?
- ◆ ¿Qué se sintió siendo alumno?
- ◆ Como alumno ¿Qué fue útil? (Por ejemplo, instrucciones claras, demostraciones exactas, tiempo para probar la actividad tu mismo (a), que te digan en forma amistosa cómo mejorar)
- ◆ Como alumno, ¿Qué fue confuso? (Por ejemplo, instrucciones largas y/o poco claras, insuficiente ayuda mientras probabas hacer la actividad, no te dijeron si estabas realizando la actividad en forma correcta o no)
- ◆ Como líder, ¿Qué fue útil?

Líder

- ◆ Antes de la segunda actividad, contacte una(un) parvularia (o) u otro líder de niños de menor edad que sus participantes. La segunda actividad incluye la visita a un grupo de niños más pequeños para ayudarles en alguna actividad física que estuviesen aprendiendo. La actividad a utilizar debe ser una que sus participantes ya conozcan.



2. Antes de visitar el grupo de menores, revise y haga la actividad física con el grupo que estará ayudando a los niños más pequeños.

Luego discutan lo siguiente:

- ◆ ¿Puedes recordar cuando aprendiste esta actividad por primera vez?
- ◆ ¿Qué fue fácil de aprender?
- ◆ ¿Qué fue difícil de aprender?
- ◆ ¿Cómo ayudarías a alguien que tuviera las mismas dificultades?

Recalque que es el líder del grupo de menores (la parvularia, etc.) quien estará «a cargo» o como responsable del grupo ; los participantes sólo cumplirán el papel de asistentes.

Después de ayudar a los niños más pequeños, discutan cómo se sintieron siendo mayores y con más experiencia. Por ejemplo:

- ◆ ¿Qué fue entretenido?
- ◆ ¿Qué fue frustrante?
- ◆ ¿Qué aprendimos?

3. Como grupo, planifiquen y realicen un evento para las familias de los participantes. Esto podría ser un picnic con juegos, una actividad nocturna, o una fiesta familiar de patinaje, paseo en bicicleta... ¡Use su imaginación! Los participantes pueden ayudar a tomar las decisiones acerca de qué actividades se ofrecerán. Pase algún tiempo practicando las actividades para que los participantes se sientan cómodos enseñando a los miembros de la familia como realizarlas.

Use la carta «**Queridos**» (A Pág. 161) o pídales a los participantes que escriban su propia carta para presentar la actividad.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Pídales a los participantes que respondan la pregunta, ¿Qué aprendo sobre mí mismo (a) cuando le enseño algo a alguien?

5. Después de enseñar una nueva actividad al grupo, pídales a los participantes que vayan a casa y se lo enseñen a otro miembro de la familia.

Registre, como en un diario, los sentimientos (éxitos y frustraciones), que experimentaron mientras enseñaban. Registre cuántos intentos necesitaba el alumno antes de lograr éxito.



A. CARTA INVITACION

Queridos/Estimados...

Estamos aprendiendo como ayudar y estimular a otras personas a probar actividades físicas. El día _____ estamos planificando un _____

Estaremos probando las siguientes actividades

¿Te gustaría venir?

Por favor responde hasta el día _____.

Muchas gracias!




VIDA ACTIVA Y
TIEMPO LIBRE














VIDA ACTIVA Y TIEMPO LIBRE

Temas:

USO DEL TIEMPO LIBRE

Todas las actividades incluyen 

















ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Definir tiempo libre y discutir las razones por qué ciertas actividades de tiempo libre son populares.	  	
2. Auto evaluación del uso del tiempo libre	 	
3. Reforzar la idea e importancia de estar físicamente activo durante el tiempo libre		
4. Introducir el concepto que la elección de actividades cambia con el transcurso del tiempo.		

ASPECTO SOCIAL

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir juegos competitivos y cooperativos.		
2. Introducir el análisis de los aspectos sociales asociados a las actividades físicas.		
3. Reforzar el aspecto social de actividad física.		
4. Introducir/reforzar concepto de competición y cooperación.		



PARTICIPAR/SER ESPECTADOR

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Comprender los roles de jugador y espectador.		
2. Estimular a los espectadores para que participen jugando.	 	 
3. Practicar habilidades que estimulen a otros a participar activamente.	 	 
4. Practicar habilidades que permitan estimular a las familias a que participen.	 	 
5. Proporcionar oportunidades para que las familias compartan sus conocimientos.		

OBJETIVO

- ◆ Crear condiciones y oportunidades para que los participantes puedan incorporar la actividad física en su tiempo libre.

INTRODUCCIÓN

Podemos ser activos en la escuela, en el trabajo, en el club, en nuestra casa y también en nuestro tiempo libre. El *tiempo libre* se refiere a las ocasiones cuando podemos decidir nosotros cómo vamos a ocupar nuestro propio tiempo.

Por otro lado, *ocio*, no se refiere tanto a un período específico o a determinada actividad, sino más bien a la *actitud* con la que enfrentamos una experiencia dada. Una actitud de ocio es una manera positiva de experimentar y vivir cada momento plenamente. Las oportunidades para descubrir, explorar, aprender, crecer como personas pueden brindarse también viviendo experiencias positivas de ocio.

La manera cómo decidimos utilizar nuestro tiempo libre depende de varios factores: la influencia que pueden ejercer aquellas personas que consideramos importantes en nuestra familia, los compañeros de curso y los vecinos; nuestras particulares habilidades personales, nuestros gustos, aversiones y la etapa de desarrollo en la que nos encontramos. Además de esto también influyen algunos asuntos prácticos como por ejemplo, el espacio, el costo de las actividades, la disponibilidad de tiempo y el transporte.



En el Programa Dos, el Área Focal de *Tiempo Libre* se refiere a tres Temas:

- ◆ Uso del tiempo libre
- ◆ Aspecto social
- ◆ Participar/Ser espectador

Mediante la participación en las actividades aquí sugeridas, los participantes tomarán conciencia de su propio tiempo libre y experimentarán algunas actividades físicas en las que ellos podrían participar durante ese tiempo. Descubrirán la relación entre este tipo de tiempo y actividad física y aprenderán a “entenderse con otros”. Los participantes también considerarán y practicarán algunas formas de estimular a espectadores para que se involucren activamente en los juegos.

ANTECEDENTES

Las investigaciones sobre *Deporte y Juegos* demuestran que los niños participan principalmente por el valor *intrínseco* de la actividad, por ejemplo, por la diversión y emoción de aprender o mejorar sus habilidades para jugar bien. Los factores *extrínsecos*, como recibir premios y ganar son motivos mucho menos importantes para participar. Sencillamente, los niños juegan para divertirse. Los juegos “organizados espontáneamente” por los niños promueven la participación en varias maneras: no hay “pruebas” las reglas son mínimas y pueden ajustarse durante el juego, hay pocas pausas en la acción y no hay ningún «funcionario» (autoridad). La integración de algunas de estas características propias de los juegos de los niños en actividades más estructuradas, se convierte en nuestro desafío como líderes.

Durante las actividades físicas, los niños pueden descubrir su *propia personalidad social*, la manera como congenian con otros, como expresan sus sentimientos y actúan alrededor de los demás. También se brindan las oportunidades para el desarrollo social, incluyendo habilidades de comunicación, se aprende a comprender el punto de vista de otra persona, se aprende a cooperar y competir en forma justa y limpia, a resolver problemas en forma creativa y comprender que la actitud, el comportamiento y la contribución de cada uno afecta el poder disfrutar de la actividad.

Al explorar una variedad de actividades durante el *tiempo libre*, los niños también desarrollan una comprensión de sus propias preferencias y aversiones, mejoran sus habilidades para realizar actividad física y adquieren suficiente confianza como para probar otras actividades nuevas. Podemos ayudar estimulando a los participantes a que exploren y usen los parques públicos, los centros comunitarios y otras instalaciones o recintos durante su tiempo libre.



TEMA 1

Uso del tiempo libre

Todas las actividades incluyen



ACTIVIDADES DEL GRUPO

1. Definir tiempo libre y discutir las razones por qué ciertas actividades de tiempo libre son populares
2. Auto evaluación del uso del propio tiempo libre
3. Reforzar la idea e importancia de estar físicamente activo(a) durante el tiempo libre



ACTIVIDAD ADICIONAL O PARA REALIZAR EN CASA.

4. Introducir el concepto que la elección de actividades físicas cambia en el transcurso del tiempo



ACTIVIDADES PARA EL GRUPO

1. **Revise la definición de *tiempo libre*.** *El tiempo libre* es aquel tiempo en el que podemos decidir por nosotros mismos cómo emplearlo.

Discutan en que momento disponemos de tiempo libre (Por ejemplo, antes y después de la escuela, a la hora de almuerzo, el recreo, después de la cena, vacaciones de verano, otros días feriados durante el año escolar). Discutan lo que hacemos en nuestro tiempo libre (por ejemplo, hacer nada, tareas, jugar, faenas del hogar, repartir diarios, ir de compras, practicar pasatiempos, participar en una actividad organizada como clases de natación o práctica de fútbol, ver televisión).

Divida a los participantes en grupos pequeños de tres o cuatro. Cada participante hace una lista de *sus* actividades *predilectas* de tiempo libre en una hoja de papel. (¡No firmen las listas!). Cada grupo intercambia las hojas con otro grupo. Emplee algún tiempo adivinando quién escribió cada lista. Los participantes luego pueden discutir dentro de su grupo por qué eligieron ciertas actividades como favoritas. Mientras los participantes estén en los grupos de discusión, el líder recoge todas las hojas, anota las actividades y el número de personas que eligió cada una de ellas, y las coloca en una lista general grande para que todos las puedan ver.

De vuelta en el grupo ampliado, discutan por qué ciertas actividades de la lista general son populares. Anote estas razones al lado de tales actividades. Vote a mano alzada por cada actividad para decidir cuáles son físicamente activas, y coloque una estrella en aquéllas de la categoría activa. Discutan por qué es importante hacer actividades físicas durante el tiempo libre.

2. **Usando la hoja «Cosas que hice ayer en mi Tiempo Libre « (A Pág. 170), cada participante enumera las actividades que hizo.** Luego, utilice las siguientes preguntas para inducir la discusión:

◆ ¿Hiciste alguna de tus actividades predilectas ayer? (Pon una estrella al lado de



cada una de éstas).

- ◆ ¿Cuántas personas hicieron actividades *físicas* durante su tiempo libre? ¿Cualquiera de éstas también se considera como actividades *predilectas*?
- ◆ ¿Por qué es una buena idea hacer algunas actividades físicas en tu tiempo libre?

Seleccionen una de las actividades físicas enumeradas y realícenla como grupo.

3. Pídale a cada participante que se ponga una tarjeta de identificación con su nombre y tres o cuatro de sus actividades predilectas de tiempo libre. Pídale a los participantes que formen grupos pequeños en los cuales todos los miembros compartan al menos una actividad *activa* de tiempo libre. Los participantes crean y presentan un aviso comercial humorístico para convencer a los observadores que prueben esta actividad. Use elementos de utilería si ello está disponible (equipamiento para actuar). Si se desea, grabe en vídeo la actuación para que los participantes puedan disfrutar mirándolo posteriormente.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Usando el «Cronograma del Tiempo Libre» proporcionado (B. Pág.171), los participantes pueden completar las actividades de tiempo libre predilectas en las que participan ahora y en aquellas en las que participaron cuando eran más jóvenes. Podrían agregarse además las actividades en que piensan que participarán cuando sean mayores. Si se desea, los participantes también pueden dibujarse siendo activos durante las cuatro etapas del Cronograma.



A. COSAS QUE HICE AYER EN MI TIEMPO LIBRE

Antes del desayuno:

En la Mañana:

A la Hora de Almuerzo:

En la tarde:

Después de tomar onces (comida):

Actividad #2
Uso Tiempo Libre
TIEMPO LIBRE



B. CRONOGRAMA DEL TIEMPO LIBRE

Confecciona una lista con tus actividades predilectas de tiempo libre actuales, y otra, con las actividades que hacías cuando eras más joven. Haz una lista de las actividades que crees que serán tus predilectas en el futuro. Pon una estrella al lado de las actividades físicas en ambas listas.

Cuando era más pequeño(a) me gustaba...	Ahora, me gusta...	Cuando sea adolescente me gustaría...	Cuando sea adulto(a) me gustaría...

Actividad #4
 Uso del tiempo libre
 TIEMPO LIBRE



TEMA 2

Aspecto social

Todas las actividades incluyen



ACTIVIDADES DE GRUPO

1. Introducir juegos competitivos y cooperativos.
2. Introducir el análisis de los aspectos sociales asociados a las actividades físicas.
3. Reforzar el aspecto social de actividad física



ACTIVIDAD ADICIONAL O PARA LA CASA

4. Introducir/reforzar concepto de competición y cooperación.



Líder

Antes de reunirse con el grupo, seleccione dos juegos: uno *competitivo* y otro *cooperativo*. (Cuando los juegue con los participantes, no utilice tales nombres).

Un ejemplo de juego *competitivo* es el “Esquivar la pelota”. Se eligen dos equipos. Un equipo forma un círculo grande; y el otro equipo se ubica dentro de tal círculo. El objeto del juego es que los jugadores que conforman el círculo mayor, lancen la pelota y peguen a los jugadores del otro equipo por debajo de la cintura. Los jugadores «golpeados o quemados» quedan eliminados del juego. Cuando se elimina a todos los jugadores, los equipos cambian roles. Para hacer esto más competitivo y para determinar un ganador general, cada uno de los jugadores individualmente puede mantener la cuenta de cuántos jugadores «golpeó». Después del juego, use las siguientes preguntas para la discusión:

¿Cómo fue la sensación de:

- ◆ Estar en el centro, tratando de esquivar las pelotas?
- ◆ Ser eliminado(a) del juego?
- ◆ Cambiar roles?
- ◆ Pegar a un jugador?
- ◆ No “apuntarle” a ningún jugador?

Un ejemplo de un juego *cooperativo* es «La Máquina de Remar»

Los participantes están divididos en cualquier número de equipos pero cada grupo debe tener idéntico número de participantes.. Los miembros del equipo se sientan juntos en el piso en una fila, con las piernas ubicadas abrazando a la persona que está más adelante, como si estuvieran deslizándose en un tobogán. El equipo se desplaza como una unidad empujando con las manos para avanzar. Cuando llegan al lugar prefijado para terminar con el desplazamiento colectivo del grupo (Puede ser una línea trazado en el piso, al llegar a una muralla, etc.), todos los jugadores se levantan y corren de vuelta a la línea de comienzo y fin del juego. Se les puede tomar el tiempo a cada equipo individualmente, para permitirles mejorar su propio tiempo, o bien los equipos pueden competir el uno contra el otro. Después del juego, utilice las siguientes preguntas para la discusión:



¿Cómo fue la sensación de:

- ◆ Ser parte del equipo?
- ◆ Colaborar en conjunto para alcanzar una meta?
- ◆ Ser el primer o último equipo en alcanzar la línea final?

ACTIVIDADES GRUPALES

1. Usando los juegos y las preguntas de discusión proporcionados a sus participantes, dediquen unos pocos minutos a jugar un juego *competitivo* y un juego *cooperativo*. Después de cada juego, utilice unos pocos minutos para discutir los sentimientos que experimentaron los participantes mientras participaban de los respectivos juegos.

¡Después que ambos partidos se hayan jugado, proponga el alzar las manos (o el aplauso más fuerte!), para indicar qué juego fue el más entretenido de jugar. Como grupo, discutan lo que más agradó o desagradó de cada uno de estos juegos.

- ◆ ¿Cómo podría cambiarse cada juego para hacerlo más entretenido?
- ◆ ¿Cómo se puede enseñar la cooperación a través de los juegos?

2. Escriba la definición del *yo social* en una pizarra/rotafolio. Mi *yo social* es la manera como yo me entiendo (congenio) con otros, como expreso mis sentimientos hacia ellos y actúo alrededor de los demás. Pruebe las siguientes preguntas para inducir la discusión:

- ◆ ¿Cómo pueden ayudarnos los juegos para desarrollar nuestra personalidad social?
- ◆ ¿Por qué son importantes los amigos?
- ◆ ¿Si pudieran formular una «receta» para una amistad saludable, qué contendría? (por ejemplo, comunicación, cooperación, dar y tomar, sensibilidad, comprensión, etc.).

Dedique unos pocos minutos jugando a una de las actividades físicas predilectas del grupo.

Pídales a los participantes que escriban un párrafo o poema acerca de la amistad y la actividad física. Por ejemplo:

- ◆ Por qué mis amigos(a) son importantes para mí.
- ◆ Una cosa cómica nos sucedió a mi amigo (a) y mí el otro día.

3. Usando la hoja de la «La Rueda de mis Actividades» (A.Pág. 175), los participantes pueden dibujarse en el centro y escribir o dibujar al final de los rayos de la rueda, las cosas activas que les gustaría hacer en su tiempo libre. (No importa si no se usan todos los rayos. Se pueden agregar más rayos si ello fuera necesario). Luego pídale al grupo que escriba *con quien* hace estas actividades físicas (Por ejemplo: amigos, vecinos, familia, el perro, etc.).



Como grupo, discutan si...

- ◆ Elegimos las actividades de las que participamos por los amigos con quienes las hacemos, o elegimos a nuestros amigos por las actividades.

No hay ninguna respuesta «correcta» o «equivocada». La finalidad de la discusión es para permitir a los participantes que reconozcan que la interacción social y el desarrollo de amistades pueden ser o una *causa* o *el efecto* de la participación en actividades físicas.

ACTIVIDAD ADICIONAL O PARA LA CASA

4. Trabajando individualmente, pídale a los participantes que vean cuántas palabras cortas pueden hacer con las letras de la palabra *Competición*. Haga una lista.

Luego en grupos pequeños de tres o cuatro, pídale a los participantes que vean cuántas palabras pueden hacer con las letras de la palabra *Cooperación*. Haga una lista.

Como grupo ampliado, discutan lo siguiente:

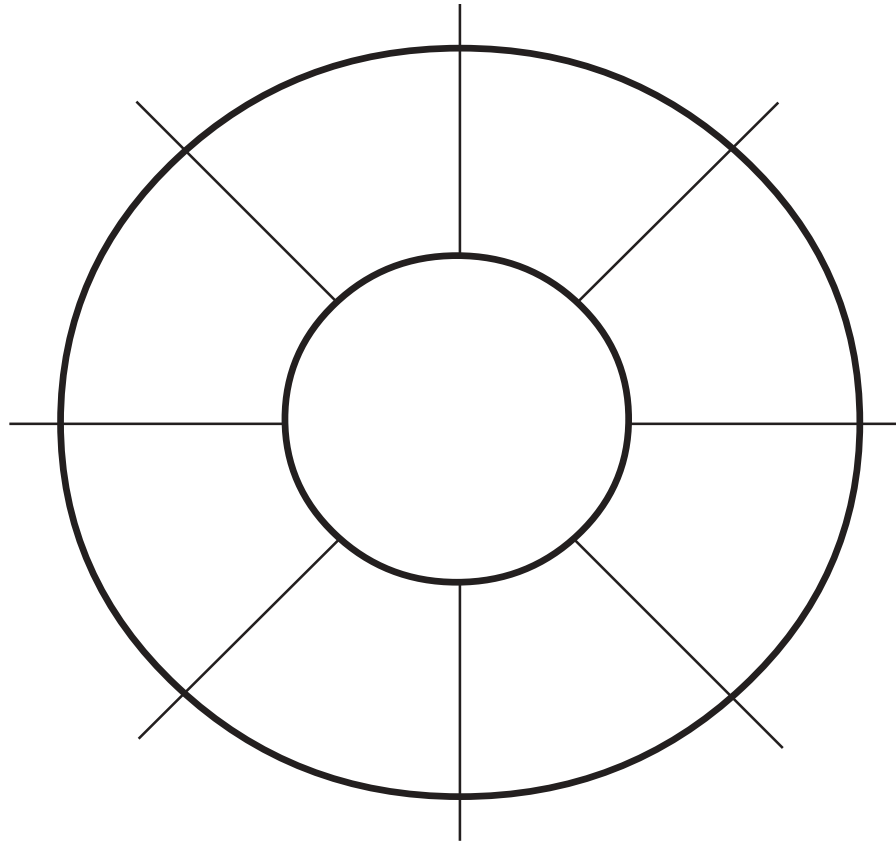
- ◆ ¿Cómo se percibió trabajar solo (a)? ¿Con el grupo?
- ◆ ¿Hubo diferencia en los resultados? ¿Por qué?
- ◆ ¿Cuáles son los aspectos positivos y negativos de cada enfoque?

Trabajando individualmente, pídale a los participantes que escriban sus propias definiciones de competición y cooperación



A. LA RUEDA DE MIS ACTIVIDADES

Dibújate en el centro de la rueda. Al final y frente a cada rayo escribe o dibuja cosas físicamente activas que gustas hacer en tu tiempo libre (por ejemplo, saltar con una cuerda, caminar hasta la casa de la abuela, jugar fútbol, ayudar a lavar el auto, andar en bicicleta, jugar a lanzar y atrapar la pelota, columpiarse, sacar a pasear o jugar con el perro).



Actividad #3
Aspecto Social
TIEMPO LIBRE



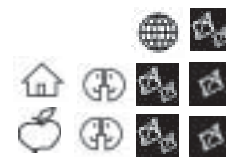
TEMA 3

Participar/Ser Espectador

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES GRUPALES

1. Comprender los roles de jugador y espectador
2. Estimular a los espectadores a que participen jugando .
3. Practicar habilidades que estimulen a otros a participar activamente.



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Practicar habilidades que permitan estimular a las familias a participar
5. Proporcionar oportunidades para que las familias compartan sus conocimientos.



ACTIVIDADES GRUPALES

1. Divida el grupo en dos partes iguales. Con el grupo 1, juegue a algo que los participantes conozcan y les agrade. El grupo 2 mira. Después de un par de minutos, cambie los roles para posibilitar a que los espectadores se transformen en jugadores y se juega nuevamente. Luego utilice las siguientes preguntas para la discusión:

- ◆ ¿Cuál fue la sensación de ser espectador?
- ◆ ¿Cuál fue la sensación de ser jugador?

Siga el mismo procedimiento con dos juegos *nuevos*. Con el primer juego nuevo, pídale al grupo 1 que juegue primero. Con el segundo juego nuevo, pídale al grupo 2 que juegue primero. Utilice las siguientes preguntas para la discusión:

- ◆ ¿Si no conocías bien el juego, cuál fue la sensación al jugarlo al ser espectador?
- ◆ ¿Después de haber visto jugar el juego una vez, cuál fue la sensación al jugarlo al ser espectador ?

2. Discutan algunas respuestas a las preguntas siguientes:

- ◆ ¿Por qué pudiera alguien decidir mirar un juego en vez de jugarlo? (por ejemplo, no tiene equipamiento, no conoce a los otros jugadores, es tímido, le falta seguridad, tiene una lesión, no conoce las reglas)
- ◆ ¿Cómo pudiéramos estimular para que los espectadores se involucren activamente en el juego? (Por ejemplo; presentarnos y que los demás también se presenten, invitarlos a jugar, adaptar las reglas si fuera necesario y explicarlas, adaptar y compartir el equipamiento, proporcionar apoyo si fuera necesario).

Enséñele al grupo un juego nuevo, demostrando algunas de estas sugerencias para estimular a que los espectadores jueguen.

3. Divida a los participantes en pequeños grupos de 3 a 4 personas. Usando situaciones que Ud. invente o las **Tarjetas de Situaciones** proporcionadas (A. Pág.178)



practiquen juegos de roles. Alternen los distintos roles. Como grupo discutan acerca de la percepción al ocupar distintos roles.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Los participantes pueden pedirle a un miembro de su familia que juegue un juego nuevo con ellos. Pueden enseñar a la persona de la familia un juego *activo* predilecto, adaptar las reglas o el equipamiento, si fuera necesario y luego jugarlo juntos. Usa la carta «**Queridos..**» (B. Pág. 179) o pídale a los participantes que escriban su propia carta para presentar la actividad.

5. Los participantes pueden pedirle a un miembro mayor de la familia que les enseñe algún juego que jugaban cuando eran jóvenes (Ejemplo: Una rima mientras se está brincando o algún juego grupal como “**patear una lata**”). En la próxima sesión invite a los participantes que enseñen al grupo el juego que hayan aprendido.



A. TARJETAS DE SITUACIONES

I Tres niños están saltando con el cordel y un niño tímido que no ve muy bien está parado a un lado, mirando.

Dos de los niños están dando vuelta el cordel y están recitando un verso (conocido por los participantes). El otro niños está saltando. El “que está saltando” presenta los jugadores al niño que está mirando. Inviten al recién llegado a jugar. Enséñenle el verso. Denle una oportunidad para saltar.

Túrnense representando cada rol.

II Varios niños están jugando básquetbol. La hermana (o) menor de uno de los jugadores, está mirando y pregunta si puede jugar.

Altérnense siendo el jugador quien presenta la hermana (o) menor a los otros y le explica las reglas del juego.

La hermana (o) hace muchas preguntas. Los otros jugadores pueden ayudar contestando algunas de sus preguntas.

Cambien los roles.

Actividad #3
Participar/Ser espectador(a)
TIEMPO LIBRE



B. CARTA A LA FAMILIA

Queridos.....

Estamos aprendiendo acerca de como estimular a las personas a que participen de los juegos en vez de solo mirarlos. ¿Puedo practicar esto con Uds.-, enseñándoles un juego y después jugándolo juntos.

Gracias!

Actividad #4
Participar/Ser Espectador
TIEMPO LIBRE



VIDA ACTIVA PARA
TODA LA VIDA





VIDA ACTIVA PARA TODA LA VIDA

Temas:

VIDA ACTIVA PARA TODA LA VIDA

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Estimular a los participantes para que continúen desarrollando un estilo de vida físicamente activo (Es aplicable también a la Actividad 2).		

OBJETIVO

- ◆ Estimular a los participantes para seguir practicando y consolidando un estilo de vida físicamente más activo.

INTRODUCCION

Los Pasaportes de Vida Activa y autoadhesivos utilizados durante el **Desafío**, tienen por finalidad servir de motivadores extrínsecos y de corto plazo para ayudar a los participantes a que desarrollen hábitos y estilos de vida más activos. Esperamos que su motivación para realizar actividades físicas se tornará más intrínseca y estable con el transcurso del tiempo. En condiciones ideales, los participantes deberían ser físicamente activos diariamente por el sólo placer que ello les proporciona.

ANTECEDENTES

La finalidad principal de las actividades del componente **Pensando y Conociendo** es generar actitudes positivas hacia la actividad física. Esto, a su vez, debiera conducir a la motivación intrínseca para adquirir hábitos de vida activa en el largo plazo. Las actividades incluidas en el Area Focal **Vida Activa para toda la Vida** que se realiza al final del **Desafío** tienen como finalidad principal el servir en el largo plazo, de puente para la adquisición de unas agradables y estables prácticas diarias de actividad física.



TEMA

Vida Activa para Toda la Vida

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES GRUPALES

1. Estimular a los participantes a continuar desarrollando un estilo de vida físicamente activo (Es aplicable también a la Actividad 2).



Líder

Para ambas actividades, incluir una discusión corta sobre el **Desafío Chileno para una Vida Activa**. Use este mismo tiempo para «cerrar» el programa y para conseguir retroalimentación.

- ◆ ¿Qué les gustó más del *Desafío* a los participantes?
- ◆ ¿Qué actividades nuevas experimentaron o probaron?
- ◆ ¿Qué aprendieron durante el desarrollo del programa?
- ◆ ¿Son más activos ahora?

Use el «Cuestionario de Retroalimentación» (en la próxima sección del Manual), para preparar algunos puntos de discusión. Use los resultados de tal discusión como medio para ayudarle a responder el cuestionario.

Antes de la primera actividad, prepare los **Calendarios**. Primero haga 12 fotocopias de la hoja proporcionada (A. Pág.186), para cada participante.

Como otra opción, usted podría repartir las páginas del calendario un mes a la vez para cada uno, y los participantes podrían completar su calendario anual por cuenta propia. Esto permitiría un «control» mensual corto y una discusión cada vez que se reparta la próxima página a las personas que las están usando. Este “control” proporciona además la oportunidad para responder preguntas y dar estímulo para que los niños continúen.

ACTIVIDADES GRUPALES

1. **Pase unos pocos minutos revisando los beneficios sociales, mentales físicos y morales de la actividad física.** Refiérase a la lista en el Juego de “Bingo de los Beneficios” en el Area Focal Vida Activa (1er Area Focal) especialmente si estima que el grupo requiere de un recordatorio.

Como grupo discutan y hagan una lista de las actividades físicas predilectas. Discutan los beneficios de estas actividades y por qué se escogen como predilectas.

Explique al grupo que a pesar de que se ha terminado el programa, y que ya no estarán ganando “créditos” para sus “Pasaportes”, sigue siendo importante continuar con un



estilo de vida activo. Para estimular la mantención de una actividad progresiva, deben plantearse algunas metas personales de actividad para el año próximo.

Pídales a los participantes que anoten los meses y las fechas en sus calendarios. Utilizando los calendarios, pídales que anoten una o más metas para cada mes.

Por ejemplo:

- ◆ Este mes sacaré a pasear a nuestro perro durante 15 minutos al menos 3 veces por semana
- ◆ Este mes voy a hacer una caminata de media hora dos veces por semana y además saldré a jugar al aire libre al menos una vez cada semana

Si se desea, se pueden ilustrar los calendarios.

En casa los participantes pueden usar sus calendarios como un “ayuda memoria” de sus metas mensuales y registrar en ellos las actividades en las que efectivamente participan.

Use la carta «**Queridos...**» (B. Pág .187) o pídales a los participantes que escriban su propia carta para presentar esta actividad a los padres.



A. CALENDARIO

Mes _____

Este mes, mi meta de actividad física es _____

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Actividad #1
Vida Activa para Toda la Vida
VIDA ACTIVA PARA TODA LA VIDA



B. CARTA A FAMILIA

Queridos.....

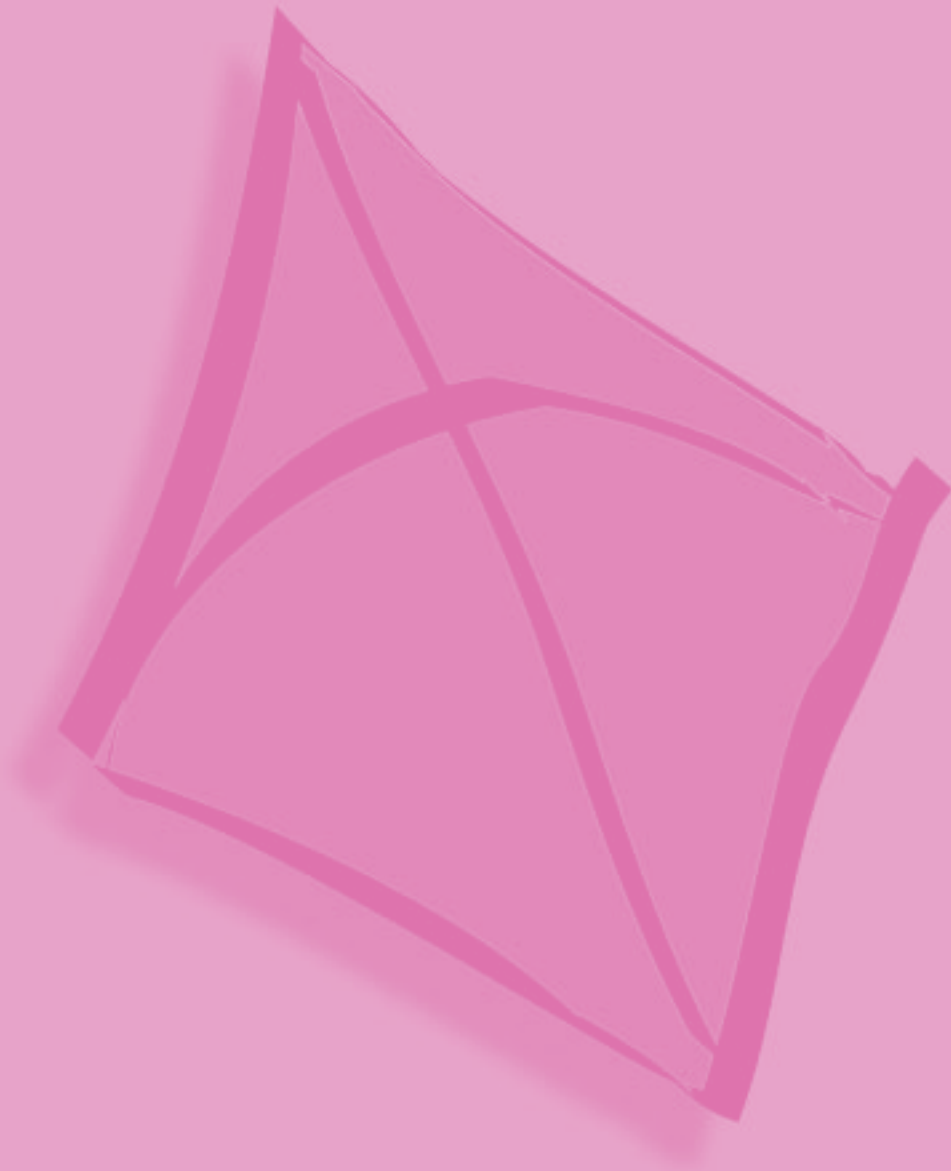
Ahora que ya hemos completado el programa del "Desafío Chileno para una Vida Activa", y quisiera seguir participando de mis actividades físicas preferidas.

¿Me ayudará(n) y me estimulará(n) a cumplir las metas que me he propuesto para cada mes?

¡Gracias!

Actividad #1 y 2
Vida Activa para Toda la Vida
VIDA ACTIVA PARA TODA LA VIDA





FINALIZACION
DEL DESAFIO



FINALIZACION Y CIERRE DEL DESAFIO

CELEBRE

Una vez que haya completado la **Vida Activa Para Toda la Vida**, Actividad #1 o 2, concluya el Programa con una celebración para todos los niños y sus familias. Con la ayuda de los participantes, planifique su propia fiesta especial. Incluya algunas actividades físicas para la familia y algún refrigerio. Use una o más ideas del Manual para actividades familiares. Estimule a las familias a que participen en actividades físicas regulares juntos, y recuérdelos que ayuden a los participantes a lograr sus metas mensuales de actividad física..

En la próxima página se encuentra una muestra de carta para los padres, anunciando el evento especial.

EVALUE

Destine algún tiempo, reflexionando sobre el *Desafío* - los éxitos, los aspectos destacables y los problemas que usted experimentó y las ideas innovadoras que se le ocurrieron. Para compartir sus ideas y experiencias, llene el formulario de «Retroalimentación» y envíelo a la **Oficina del Desafío Chileno para una Vida Activa** (MINSAL). Sus aportes y sugerencias serán compartidos con otros usuarios y se utilizarán para actualizar el programa y mejorarlo.

GRACIAS

Los líderes entusiastas que hacen posible la realización del programa, constituyen el corazón del **Desafío Chileno para una Vida Activa**. ¡Gracias por su preocupación y por haber compartido su tiempo, su energía y su entusiasmo con nuestros niños chilenos!



CELEBRACION

(carta a los padres)

Estimados padres:

Su hijo(a) ha completado con éxito el Programa 2 del *Desafío Chileno para una Vida Activa*. ¡Gracias por el apoyo brindado a las actividades de su niño durante todo el transcurso del programa!

Para celebrar su finalización, estamos organizando un evento familiar especial.

Evento:

Fecha: Tiempo:

Lugar:

Sírvase traer:

¡Esperamos que usted pueda participar con nosotros!

Atentamente

Separar aquí y devolver a:

o llamar por teléfono a:.....

.....

Sírvase responder antes del

La familia asistirá con

..... personas a nuestro grupo.

Traeremos:



CUESTIONARIO DE RETROALIMENTACION

CUESTIONARIO PARA LOS LÍDERES

Le agradeceremos destine unos pocos minutos para responder a las siguientes preguntas. El resumen de las experiencias vividas por Ud. durante el desarrollo del **Desafío Chileno para una Vida Activa** puede ayudarnos para guiarle mejor la próxima vez que usted aplique el programa. Sus observaciones y sugerencias también ayudarán al desarrollo continuo y la promoción del **Desafío Chileno para una Vida Activa**.

Sírvase devolver una copia de su cuestionario respondido a:

**Ministerio de Salud
Departamento de Promoción de la Salud
Mac Iver 541
Ministerio de Salud
Santiago**

**Fax: 6300588
Correo electrónico: promocion@minsal.cl**

Al devolver su cuestionario, usted quedará registrado en nuestra lista de direcciones para recibir las actualizaciones y otras informaciones de interés sobre el **Desafío**.

¡Gracias por su ayuda!



PARTICIPANTES

1. Nuestro grupo fue:
 - mixto
 - sólo mujeres
 - sólo hombres

2. Las edades variaron de _____ años a _____ años.

3. El tamaño del grupo fue de _____ personas.

4. Patrocinador del grupo fue:
 - escuela
 - centro comunitario
 - club
 - Municipio
 - otro

LÍDER

5. Mis antecedentes son:
 - Profesor(a)
 - Profesor de Enseñanza Básica
 - Estudiante de Educación Física
 - Líder de recreación
 - Líder del club
 - Líder de acondicionamiento físico
 - Enfermera
 - Nutricionista
 - otro

PROGRAMA

Actividades del componente **Pensando y Conociendo**

6. Usando el esquema de la próxima página, sírvase encerrar en un círculo todas las actividades de *Pensando y Conociendo* que usted usó con su grupo.

7. Sírvase indicar el nivel de utilidad estimada para cada actividad hecha con su grupo, usando el siguiente código: - Buena - Adecuada - No útil
Usted puede poner el código debajo del N° de la actividad



Area de Foco	Tema	Actividad						
Vida Activa	Vida activa y actividad física	1	2	3	4	5	6	7
	Beneficios de la actividad física	1	2	3	4	5		
Habilidades	Explorando Habilidades	1	2	3	4			
	Haciendo adaptaciones	1	2	3	4	5	6	7
Cultura	Valorando las multiples formas de ser activo	1	2	3	4	5		
	Actividades Tradicionales	1	2	3	4	5		
	Jugando en forma igualitaria	1	2	3	4	5		
Medio Ambiente	Preparándose para actividades al Aire Libre	1	2	3	4	5	6	7
	Jugando responsablemente	1	2	3	4	5		
Salud	Conociendo nuestro cuerpo	1	2	3	4	5	6	7
	Cuidándonos	1	2	3	4	5		
	Equilibrando nuestras actividades	1	2	3	4	5	6	
Desarrollo Personal	Aceptándonos	1	2	3	4	5		
	Ayudando a otros	1	2	3	4	5		
Tiempo Libre	Uso del tiempo libre	1	2	3	4			
	Aspecto social	1	2	3	4			
	Participar/Ser espectador	1	2	3	4	5		
Vida activa para toda la vida	Vida activa para toda la vida	1	2					



8. ¿Qué fue lo que más le gustó de los materiales del componente **Pensando y Conociendo**?

9. ¿Qué fue lo que menos le gustó de los materiales del componente **Pensando y Conociendo**?

10. ¿Tiene alguna sugerencia para el mejoramiento en los materiales del componente **Pensando y Conociendo**?

Actividades del componente **Haciendo**

11. Sírvase indicar el nivel de la utilidad de los diferentes componentes del sistema de registro, usando el siguiente código: - **Bueno** – **Adecuado** – **No útil**

el Menú de Actividades

el Pasaporte

los Autoadhesivos

12. ¿Tiene observaciones o sugerencias para el mejoramiento del sistema de registro?

RETROALIMENTACIÓN GENERAL

13. ¿Hay aspectos notables del programa o hubo éxitos especiales que le gustaría compartir?

14. ¿Creó Ud. alguna actividad adicional que le gustaría compartir?

15. ¿Otras observaciones?

Nombre:

Dirección:

Ciudad: Provincia o Región:

Número del teléfono: Fax:

E-Mail:



Material educativo elaborado por:
Departamento de Promoción de la Salud
División de Atención Primaria
Ministerio de Salud

En colaboración con:
Ministerio de Educación
Instituto Nacional de Deportes

El material es una adaptación autorizada del Programa:
“CANADIAN ACTIVE LIVING CHALLENGE” desarrollado por la Canadian Association for
Health, Physical Education, Recreation and Dance (CAHPERD), 1997.
Las citas, datos, algunos ejercicios y juegos se han tomado del material original
que posee las autorizaciones necesarias.
Copyright Chile en trámite

Esta iniciativa se realizó en el marco del “Convenio Promoción de la Salud entre el Centro
de Promoción de la Salud, Universidad de Toronto, Canadá y el Ministerio de Salud de
Chile”, con la colaboración financiera de la Agencia Canadiense para el Desarrollo (ACDI).

En la elaboración del **Desafío Chileno para una Vida Activa**, se agradece la participación de las
Universidades de Tarapacá, Atacama, Concepción y de Los Lagos y de equipos intersectoriales en
las Regiones I, III, VIII y X, quienes desarrollaron el proceso de validación en sus respectivas Regio-
nes. De la misma manera, el apoyo de profesores, líderes y monitores que aplicaron los diversos
programas en sus escuelas y comunidades. Señalamos los siguientes establecimientos y
organizaciones comunitarias:

Primera Región:

Escuela D 4 “República de Israel” de Arica
Escuela Alto Hospicio “Eleuterio Ramírez” de Iquique
Grupo Scouts de la Universidad de Tarapacá

Tercera Región:

Escuela “Abraham Sepúlveda” de Tierra Amarilla
Escuela “Pedro Luján El Salado” de Chañaral
Organización “Mujeres en Edad Fértil” de Diego de Almagro
Organización “Jóvenes Rurales de Los Loros” de Tierra Amarilla

Octava Región:

Escuela E 1013 de Tucapel
Escuela F 584 de Lirquén

Decima Región:

Osorno College.
Grupo Scouts del Osorno College

En la adaptación y revisión final, agradecemos especialmente la contribución de
Francisco Muñoz Palape, profesor de Educación Física, Director de Docencia de la Universidad
Metropolitana de Ciencias de la Educación.





Material educativo elaborado por:
Departamento de Promoción de la Salud
División de Atención Primaria
Ministerio de Salud

En colaboración con:
Ministerio de Educación
Instituto Nacional de Deportes

Este material es una adaptación autorizada del Programa:
"CANADIAN ACTIVE LIVING CHALLENGE"
desarrollado por la Canadian Association for Health,
Physical Education, Recreation and Dance (CAHPERD), 1997.
Las citas, datos, algunos ejercicios y juegos se han tomado del
material original que posee las autorizaciones necesarias.

Convenio Promoción de la Salud Universidad de
Toronto, Canada - Ministerio de Salud de Chile.
Colaboración financiera de la Agencia Canadiense
para el Desarrollo Internacional (ACDI)

Santiago · 2001